

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ___ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Дискусія як метод психокорекції самооцінки в ранньому
юнацьком віці»**

Виконавець: студентка групи 426 Тимченко Наталія Миколаївна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер:

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Тимченко Наталія Миколаївна

1. Тема дипломної роботи «Дискусія як метод психокорекції самооцінки в ранньому юнацькому віці» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2020 до 01.06.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 44 сторінок, з них обсяг основного тексту 36 сторінок, список використаних джерел нараховує 35 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади вивчення впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

| № з/п. | Завдання | Термін виконання | Відмітка про виконання |
|--------|--|------------------|------------------------|
| 1 | Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження | 22.02.2021 | |
| 2 | Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником | 01.03.2021 | |
| 3 | Написання основної частини. Перше читання керівника | 01.04.2021 | |
| 4 | Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи | 01.05.2021 | |
| 5 | Оформлення роботи. Подання керівникові | 10.05.2021 | |
| 6 | Попередній захист дипломної роботи | 18.05.2021 | |
| 7 | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків | 30.05.2021 | |
| 8 | Подання остаточного варіанта на кафедрі для перевірки на академічну доброчесність | 31.06.2021 | |
| 9 | Рецензування дипломної роботи | 02.06.2021 | |
| 10 | Захист дипломної роботи | 15.06.2021 | |

6. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Семиченко В. А.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Тимченко Н. М.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Дискусія як метод психокорекції самооцінки в ранньому юнацькому віці»: 44 сторінок, 35 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – чинники розвитку самооцінки в онтогенезі особистості.

Предмет – вплив дискусії на самооцінку в ранньому юнацькому віці.

Метою роботи є доведення ефективності впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці.

У дипломній роботі розкрито поняття дискусія та самооцінка, описані особливості прояву останньої у юнаків та дівчат. Теоретично обгрунтовано використання дискусія як методу розвитку самооцінки в ранньому юнацькому віці. Також описано вплив дискусії як методу психокорекції осіб в ранньому юнацькому віці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що його результати можуть мати інтерес практиків у сфері вікової і педагогічної психології для проведення групових корекційних занять. Підсумки експериментального дослідження психокорекції самооцінки в період ранньої юності дозволяють рекомендувати його для спеціалістів з метою формування адекватної самооцінки в осіб раннього юнацького віку.

ЮНАЦТВО, ДИСКУСІЯ, САМООЦІНКА, РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, РІВЕНЬ САМООЦІНКИ, ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ САМООЦІНКИ.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ДИСКУСІЇ НА РОЗВИТОК САМООЦІНКИ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... | 9 |
| 1.1. Психологічні особливості прояву самооцінки у юнаків та дівчат..... | 9 |
| 1.2. Дискусія як метод розвитку самооцінки в ранньому юнацькому віці..... | 11 |
| Висновки до першого розділу | 14 |
| РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСКУСІЇ НА РОЗВИТОК СОМООЦІНКИ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ | 16 |
| 2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик..... | 16 |
| 2.2. Діагностика рівня розвитку самооцінки осіб юнацького віку..... | 19 |
| 2.3. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку самооцінки засобом дискусії | 24 |
| 2.4. Аналіз ефективності впровадженої психокорекційної програми | 30 |
| Висновки до другого розділу..... | 32 |
| ВИСНОВКИ | 34 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 36 |
| ДОДАТКИ | 39 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Самооцінка особистості грає визначну роль в структурі психологічних знань. В структурі особистості самооцінка відіграє важливе значення і іноді виконує визначну роль. Здатність об'єктивно та неупереджено оцінювати себе – невід'ємно якість кожної особистості. Робота над вивченням та корекцією самооцінки може допомогти визначити на скільки влучно і відповідно своїм можливостям, та чи інша людина, можуть дати собі оцінку. За результатами отриманих даних дослідження можна встановити чи є це проблемою для особистості і як обраний засіб психокорекції вплине на цю структуру, які зміни відбудуться після проведення психокорекційної програми.

Сучасна психологічна практика вимагає від практикуючого психолога використання таких видів практичної діяльності як техніки психокорекції. Різноманітність та неоднозначність підходів до психокорекційної роботи та факторів, що впливають на неї, є причиною серйозних проблем при виборі та ефективному застосуванні їх у психологічній практиці. Тому на сучасному етапі розвитку необхідно розробити ті норми та принципи психокорекції, які можуть дати позитивні результати при використанні в роботі психолога.

З набуттям актуальності цієї теми у суспільстві, її дослідження здійснювалось в багатьох галузях наукових знань: філософія, соціологія, педагогіка, психологія. Так, в педагогіці вивчення означеної проблематики пов'язане з іменами зустрічається в роботах Г. Балла, А. Бобровської, С. Богомаза, В. Бодрова, С. Вершиніна, Е. Головаха, Е. Зеєра, в психології дослідженню феномену самооцінки приділено велику увагу в роботах Л. Божович, У. Джемса, Е. Еріксона, Ф. Зімбардо, І. Кона, Ч. Кулі, М. Лісіної, А. Липкіної, Дж. Міда, О. Музики, К. Роджерса, С. Рубінштейна, О. Соколової, Ч. Спілбергера, Є. Шорохової та інших авторів. До проблеми самооцінки й рівня домагань зверталися А.В.Петровський, А.І.Ліпкина, Р.Бернс, Т. Шибутані, І.С.Кон та ін.

Однак, не дивлячись на велику кількість досліджень на тему самооцінки, питання адекватності самооцінки та її корекції у дітей юнацького віку вивчене недостатньо. Власне це і зумовило вибір теми дослідження та подальшу розробку психокорекційної програми.

Об'єктом дослідження є чинники розвитку самооцінки в онтогенезі особистості.

Предмет: вплив дискусії на самооцінку в ранньому юнацькому віці.

Метою роботи є доведення ефективності впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці.

Відповідно до вказаної мети визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз ступеню вивчення впливу дискусії на розвиток самооцінки в період ранньої юності.
2. Провести діагностику рівня сформованості самооцінки у осіб раннього юнацького віку.
3. Розробити та впровадити психокорекційну програму з розвитку самооцінки юнаків засобами дискусії
4. Проаналізувати ефективність впливу впровадженої психокорекційної програми.

З метою вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, опитування; констатувальний експеримент;
- методи статистично-математичної обробки даних: виявлення ступеня узгодженості змін за допомогою достовірності даних також була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Стюдента для залежних вибірок,. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2003.

Для розв'язання поставлених завдань, а саме діагностики самооцінки хлопців раннього юнацького віку було обрано психодіагностичні методики «Вивчення рівня самооцінки», моторна проба Й. Шварцландера, Методика діагностики рівня тривожності Філіпса (адаптація М.М.Пейсахова).

Практична значущість. Дослідження може мати інтерес практиків у сфері вікової і педагогічної психології для проведення групових корекційних занять. Результати експериментального дослідження психокорекції самооцінки в період ранньої юності дозволяють розробляти практичні рекомендації для спеціалістів з метою формування адекватної самооцінки в осіб раннього юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 35 найменування, додатків на сторінках 39-44. Основний зміст роботи викладений на 36 сторінках і містить 5 таблиць та 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 44 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ДИСКУСІЇ НА РОЗВИТОК СОМООЦІНКИ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ЮНОСТІ

1.1. Психологічні особливості прояву самооцінки юнаків

Належний рівень соціалізації, набуття позитивного соціального досвіду та самореалізація переважно залежать від адекватної оцінки себе, своїх можливостей, задатків. Найнеобхіднішими навичками людини протягом життя є здатність до самопізнання, реалістична оцінка себе та самореалізація.

Особистість завжди розвивається нерозривно з її діяльністю. Ігровою, навчальною, трудовою – основною діяльністю, залежно від етапу життя. Під час кожної з них людина здобуває соціальний досвід, засвоює знання і набуває вмінь, якостей, розвиває здібності, тобто відбувається процес її становлення як особистості. І триває він упродовж всього життя. Цілий ряд ключових життєвих компетентностей розвивається в підлітковому та юнацькому віці. Зазначені вікові періоди є ще й важливими з точки зору формування самоствавлення до себе і самосвідомості [15]. Як відомо, провідною діяльністю особистості на зазначених вікових етапах є навчальна. Звичайно, мова йде не тільки про академічну успішність, а й про засвоєння соціальних знань та вмінь. І те, наскільки в міру своїх можливостей діяльність буде успішною для особи юнацького віку, залежить від багатьох факторів, одним з яких є самооцінка. І якщо адекватна оцінка самого себе сприяє досягненню успіхів, то занижена і завищена самооцінка стає цьому перешкодою.

Самооцінка, частіше за все поділяється на три рівні: високий, середній, низький. Окремі методики пропонують визначати завищену, середню (її ще називають адекватною або нормативною) та занижену самооцінку. До того ж, перша і остання вважаються відхиленнями від норми. Проте відносно завищеної самооцінки та її

адекватності вчені розділяють різні думки . Деякі вважають, що завищена самооцінка сприяє досягненню успіхів особистості, інші ж схиляють до думки, що вона, навпаки, шкодить особистості. Враховуючи думку, що самооцінка виникає в результаті зіставлення Я-концепції, тобто власного бачення себе і бачення інших, а також співставлення Я-реального з Я-ідеальним, відповідно до цього негативний вплив завищеної самооцінки на діяльність особистості пояснюється її неспроможністю об'єктивно оцінити свої можливості із бажаним результатом. [14]

Особи з низьким рівнем самооцінки негативно відповідають на будь-яку критику, набувають комплекси. Не рідко значною для них стає думка інших. Адекватна ж самооцінка стає основою для формування у дитини впевненості у собі і своїх можливостях, стає приводом для розвитку особистої повноцінності і компетентності.

Аналізуючи вивчення феномену самооцінки у вітчизняних психологів, М. Заміщак приводить думку, що «...негативна самооцінка (не з приводу уже здійсненого, а лише передбачуваного вчинку) може спровокувати появу не реалістичний, а потенційний негативний образ, можливість виникнення такого образу себе».

Самооцінка завжди пов'язана з рівнем домагань. Так, розходження рівня домагань і самооцінки спричиняє підвищену тривожність, агресивність, фрустрацію, може провокувати психосоматичні захворювання.

Залежність самооцінки і рівня тривожності досліджує і А. Гринечко [8], [5]. На думку Ю. Бабаян, Н. Тимченко, неадекватна самооцінка (завищена, занижена) призводить до порушень у спілкуванні, перешкоджає розкриттю здібностей і можливостей [2].

Розглядаючи природу самооцінки та її будову, простежується зв'язок між нею та соціальним середовищем. Соціальне середовище впливає на формування самооцінки особистості, а саме, як фактор впливу на всі три осови самооцінки (затребуваність себе в оточенні, відчуття власної гідності, відчуття компетентності),

на яких вона базується, і також, як референтна група, що є джерелом норм оцінювання і самооцінювання особистості.

Пізнання себе як неповторно індивідуальної особистості, нерозривно пов'язано з пізнанням соціального оточення, до якого належить ця особистість. Рефлексія в юнацькому віці є, по-перше усвідомленням власного «Я», по-друге, – розумінням власного положення у світі [2].

Самопізнання в юнацькому віці, виокремлення і співставлення свого “Я” з іншими створюють умови до самовдосконалення особистості. Юнаки, оцінюючи свої здібності, успіхи, зовнішню привабливість, свою соціальну роль у колективі, свої недоліки, емоційно переживають і прагнуть завоювати повагу і довіру навколишніх. На основі співвідношень між рівнем домагань і реальними успіхами у них формується відповідно висока чи низька самооцінка. Вона великою мірою пов'язана з тим, як їх оцінює оточення.

Важливо розуміти, що самооцінка юнаків та дівчат різного віку залежить від типів стосунків у групі до якої вони належать, що є для них еталоном, що відображається на їх особистих уподобаннях, дружніх стосунках.

1.2. Дискусія як метод розвитку самооцінки в період ранньої юності

В контексті групової психокорекції, дискусія представляє собою метод організації спільної роботи та взаємодії з метою інтенсифікації процесу обговорення та прийняття рішення в групі або ж спосіб навчання, який підвищує інтенсивність і ефективність процесу сприйняття за рахунок активного включення досліджуваних в колективний пошук істини.

Групова дискусія вважається одним з популярних методів групової психокорекції. Термін "групова дискусія" пов'язаний з поняттями "вільна дискусія", "неструктурована дискусія", та інші. Прийнято відносити даний метод групової

роботи до вербальних методів, так як головним інструментом роботи та взаємодії між учасниками тут є вербальна комунікація, а в середині аналізу зазвичай є вербальний матеріал. Подібний розподіл є умовним, так як аналіз невербальної поведінки узгодженості або суперечливості вербальної і невербальної комунікації становить значний аспект групової дискусії.

Дискусію можна вважати одним з ефективних способів задіяння групи для вирішення багатьох завдань, досягнення необхідних ефектів і результатів. Частіше всього тривалість дискусії від години до півтори.

Традиційно, цей метод використовується в цілях навчання, розвитку, встановлення взаємовідносин в групі, а також в психотерапевтичних цілях.

Поетапно групова дискусія складається з колективного обговорення будь-якої теми або проблеми, головною ціллю якої є досягнення певної загальної думки разом, яка буде влаштовувати кожного учасника.. Протягом дискусії кожен висловлює свої думки, оцінки та інформацію з обраної теми та також відбувається колективне обговорення. Важливою умовою є толерантність всіх учасників по відношенню до себе та інших [27].

Психологічна значущість даного методу групової психокорекції полягає в тому, що завдяки принципу зворотного зв'язку і майстерності керівника кожен учасник має можливість вислухати та побачити, як з різних сторін можна вирішити одну й ту саму проблему, на скільки великий діапазон індивідуальних відмінностей у людей у сприйнятті та інтерпретації одних і тих же ситуацій.

В. Гордон в методі "групової дискусії" виділяє наступні етапи роботи групи [30]:

Перший етап є показовим. Його мета - визначити тему та мету дискусії, а також зібрати первинну інформацію (знання, судження, ідеї, пропозиції тощо) з обговорюваного питання.

На цьому етапі ведучому потрібно подати проблему як суперечність. Це "починає" дискусію. За відсутності суперечності дискусія може не скластись або відбуватиметься як формальна взаємна інформація. Мета дискусії доводиться до

відома учасників, встановлюється загальний час її проведення та часовий графік виступів. Також варто пояснити, яким буде результат обговорення та де його можна застосувати.

З самого початку важливо зацікавити аудиторію, створити в ній позитивне ставлення до продуктивної праці. Потрібно негайно досягти чіткого розуміння проблеми, часу. Після всього цього учасникам слід надати можливість коротко розповісти про проблему, щоб негайно отримати повний спектр думок та позицій учасників. Іноді після виконання цього завдання необхідно з'ясувати тему обговорення або навіть переформулювати її.

Якщо говорити про комунікативну сторону дискусії, то важливо пам'ятати, що ведучий повинен подумати наперед про те, щоб учасники були представлені один одному та познайомилися. Важливо провести дискусію, щоб усі говорили.

Другий етап - обґрунтування та оцінка. Основна мета - організувати, обґрунтувати та спільно оцінити інформацію, отриману під час групового обговорення.

На цьому етапі важливо зібрати якомога більше пропозицій та ідей щодо теми обговорення та щоб вони відображали різні аспекти проблеми. Ведучий висловлює останньому свою думку, виділяючи основні положення, наголошуючи на ключових ідеях, підводячи проміжні результати, роблячи попередні висновки.

Для підтримки ефективної комунікативної взаємодії слід активізувати участь кожного та подбати про те, щоб ділова атмосфера не замінювалася обговоренням особистих питань і не ускладнювалася міжособистісною конфронтацією. Важливо дозволити кожному висловитися і не допускати довгих діалогів та монологів. Неточності в ро умінні повинні бути усунені поясненням суперечливих положень та неоднозначних понять. Оціночні судження, спрямовані на особисті якості суперників, слід згладити. Сам ведучий повинен намагатися менше говорити і якомога більше дотримуватися неупередженості.

Третій етап є заключним. Його завдання - підвести підсумки дискусії.

Результати обговорення повинні бути сформульовані точно. Вони повинні відображати погляди якомога більшої кількості членів групи. Усі присутні можуть прокоментувати загальне рішення. Ведучий вимагає високої майстерності формулювання узгодженої думки групи з питань обговорення.

Особливості застосування

До переваг методу "групового обговорення" належать:

- ретельно продуманий сценарій обговорення;
- велика кількість варіантів думок учасників і, отже, тематична глибина питання, що розглядається;

Кожен має можливість висловитися.

Є також недоліки та обмеження методу, а саме: можливий вплив на курс обговорення потенційних лідерів та прийняття наступних рішень прийнятними для групи меншин [21].

В юнацькому віці на перше місце часто виходять самоствердження та ошук свого «Я» в середовищі, тому дискусія, як метод корекції, ділитися своїми думками та спостерігати за іншими учасниками. Можливість почути думки своїх однолітків на ті чи інші теми дасть змогу тверезо оцінювати свої погляди та своє місце в середовищі.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу наукових досліджень проблеми вивчення впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці було висвітлено сутність, засади і психологічні особливості прояву самооцінки в юнацькому віці, особливості дискусії як методу розвитку самооцінки. Відповідно до цього:

1. Розкрито сутність поняття самооцінки, зв'язок самооцінки з рівнем домагань та рівнем тривожності. Так, розходження рівня домагань і самооцінки спричиняє підвищену тривожність, агресивність, фрустрацію, може провокувати психосоматичні захворювання. Самооцінка виступає як механізм, який забезпечує

людині орієнтацію в навколишньому середовищі, гармонічне узгодження його внутрішніх вимог до себе із зовнішніми умовами. На думку Л.І. Божовіча, пізнання іншого не тільки випереджає пізнання самого себе, але і служить для нього джерелом і опорою.

2. З'ясовано, що метод групової дискусії допомагає учасникам переглянути та обговорити різні точки зору на одну і ту ж проблему, вивчити та бути готовими прийняти нову інформацію. Ви також можете розробляти такий контент, як слухання та слухання одного, аргументування та доведення своєї точки зору, контроль над своїми емоціями, підсвічування голови та відмова від іншого.

Було проаналізовано та узагальнено, що кожна людина постійно використовує самооцінку для регуляції власної поведінки, прийняття рішень. Це виявляється в оцінці свого потенціалу, використанні можливостей, які надаються певною сферою діяльності, і які розглядаються як окремо, так і в сукупності.

4. Також було досліджено, що наскільки в міру своїх можливостей діяльність буде успішною для молодого людини, залежить від багатьох факторів, одним з яких є самооцінка. І якщо адекватна оцінка самого себе сприяє досягненню успіхів, то занижена і завищена самооцінка стає цьому перешкодою.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ДИСКУСІЇ НА РОЗВИТОК СОМООЦІНКИ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою визначення впливу дискусії на розвиток самооцінки в ранньому юнацькому віці було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали юнаки та дівчата віком від 15 до 19 років, 21 хлопець та 15 дівчат. Досліджувані проходили методики в онлайн форматі та надсилали свої результати у інтернеті. Всі респонденти мали достатню кількість часу для ретельного проходження методик. Переважна кількість учасників експерименту навчаються в школах, частина в коледжах та університетах.

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Складання плану дослідження.

На цьому етапі проводиться підбір психодіагностичних методів і були обрані методи, критерії математичної обробки даних. Серед використаних методів дослідження: теоретичні - методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування та математична статистика.

Для проведення дослідження використано методики: “Вивчення рівня самооцінки”, тест Й. Шварцландера на визначення рівня домагань, Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова).

2. Організація та проведення досліджень.

На цьому етапі виконується практична частина дослідження, в якій була детальна організація нашого майбутнього дослідження та його пряма поведінка на вибірці респондентів. Проведено короткий інструктаж, після чого респонденти отримали

форми, в яких була описана кожна техніка. Форми не були підписані вза для конфіденційності.

3. Обробка результатів дослідження.

Етап передбачав проведення первинної обробки вихідних даних кожен метод, компонування матеріалу, введення даних у таблиці та графічне представлення результатів. Далі були проведені розрахунки для пошуку кореляцій між шкалами з використанням критеріїв математичної обробки даних, результати записувались у таблиці.

4. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення.

На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані кожна з обраних технік. Кожен статистично значущий показник інтерпретувався відповідно до опису шкал, наведених у використовуваних методах.

Опис психодіагностичних методик.

1. Методика “Вивчення рівня самооцінки”

На думку авторів короткого психологічного словника, самооцінка великою мірою визначає стосунки з оточуючими, критичне мислення, самодисципліну, ставлення до успіху та невдач. Саме по собі вивчення самооцінки дуже корисне як для організації навчального процесу, комфортного перебування в соціумі і для самосвідомості юнаків та дівчат, ставлення яких до себе, як відомо, часто описується різкою формулою суперечності "геній чи ніщо"

Обрана методика дозволяє визначити рівень загальної самооцінки. Яка, на думку автора, може бути високою, середньою або низькою

Респонденту потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження стосовно оцінки власного самопочуття, здібностей, можливостей, потенціалу, майбутнього, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями, за якими можна визначити до якого рівня самооцінки належить респондент: високої, середньої чи низької.

2. Тест Й. Шварцландера на визначення рівня домагань

Це завдання є експрес-методикою оцінки рівня претензій, яка дозволяє отримати відповідну інформацію за кілька хвилин. У зв'язку з цим його можна рекомендувати для досить широкого контингенту випробовуваних.

Інструкція ставить перед випробуваним завдання поставити хрестики (x) у максимальній кількості малих квадратів одного з прямокутників, виконуючи це завдання протягом певного часу.

Випробовуваного повинен назвати кількість квадратів, які він може заповнити за 10 секунд. Після тесту, який починається і закінчується за командою експериментатора, випробуваний підраховує кількість прикріплених елементів і позначає його у нижній великій комірці I прямокутника. Потім наступні тести проводяться за тією ж схемою.

Рівень домагань характеризує ступінь складності цілей, до яких прагне людина, і досягнення яких видається людині привабливим і можливим. На рівень домагань впливає динаміка успіхів і невдач у житті, динаміка успіху в певній діяльності. Існують адекватні рівні вимог (людина ставить цілі, яких реально можна досягти, що відповідають її здібностям і можливостям) і неадекватні: завищені (претензії на те, чого він не може досягти) або занижені (вибирайте легкі або прості цілі, хоча здатні на більше). Чим адекватніша самооцінка особистості, тим адекватніший рівень домагань.

Відповідно до результатів, випробуваний відноситься до шкали: нереально високий рівень домагань, високий рівень домагань, помірний рівень домагань, низький рівень домагань або ж нереально низький рівень домагань.

3. Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Для діагностики особливостей тривожності використовується анкета Тейлора, що вивчає рівень особистісної і ситуативної тривожності особистості, яка була

опублікована в 1953 р. Методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі діяльністю, соціальною взаємодією, а також ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність) та призначена для вимірювання особливостей прояву тривожності. У юнацькому віці тривожність пов'язана з нереалізованими потребами і очікуваннями в усіх сферах діяльності, а саме в особистісному та професійному самовизначенні та міжособистісному спілкуванні.

Дана методика складається з 50 тверджень, на які респондент повинен відповісти "так" або "ні". Тестування триває 15-30 хвилин.

Оцінка результатів дослідження за опитувальником Тейлора проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, які свідчать про симптоми особистісної тривоги. Рівень тривожності визначається сумою трьох показників.

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривоги; 25-40 балів свідчить про високому рівні тривоги; 15-25 балів. про повну загальну середню (з тенденцією до високого) рівня; 5-15 балів - про середньому (з тенденцією до низького) рівня та 0-5 балів про низькому рівні тривоги.

Результати отримані в ході дослідження можуть бути використанні для психокорекційної роботи з метою покращення навчальної і професійної діяльності та міжособистісного спілкування.

2.2. Діагностика рівня розвитку самооцінки осіб юнацького віку

Під час проведення методики “Вивчення рівня самооцінки” (додаток А) на визначення рівня самооцінки, стало відомо, що учасників, які мають високий рівень самооцінки 2, 15 респондентів мають низький рівень, 19 – середній рівень. Кількісні результати дослідження самооцінки у респондентів раннього юнацького віку наведено в таблиці 2.1.1.

Розподіл респондентів за рівнями (методика “Вивчення рівня самооцінки”)

| Рівень самооцінки | Низький | Середній | Високий |
|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| Розподіл респондентів | 15 (чол) | 19 (чол) | 2 (чол) |

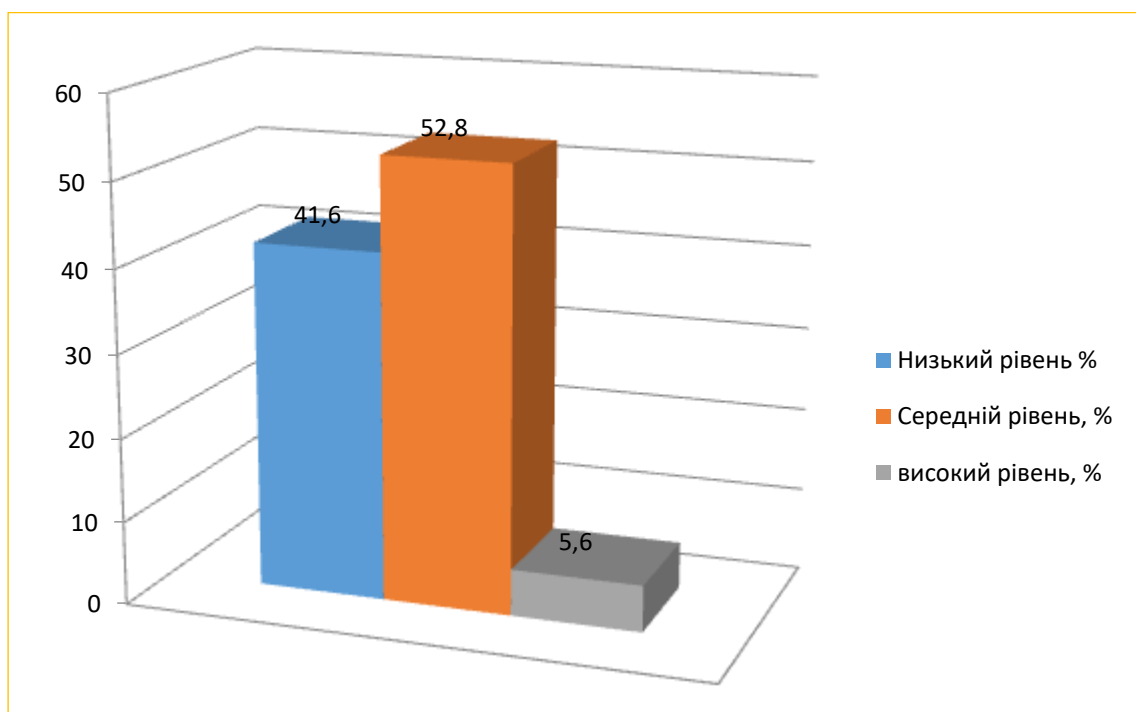


Рис.2.2.1. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Якісний розподіл за рівнем самооцінки наведено на рисунку 2.2.1, відповідно до якого можна констатувати, що більше половини, а саме 52,8%, учасників мають середній рівень самооцінки, така особистість рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших. Серед досліджених 41,6%, мають низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і схильна страждати від «комплексу неповноцінності». Та лише 5,6%, респондентів мають високий рівень самооцінки, тому не страждають від комплексів,

рідко сумніваються у своїх діях та готові до швидких рішень і дій. Часто, у таких людей виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. У такому випадку вони можуть ігнорувати невдачі заради збереження звичної високої оцінки самих себе, своїх вчинків і справ.

В таблиці 2.2.2 зображено результати за методикою «Тест Й. Шварцландера на визначення рівня домагань». Ця методика дозволила дослідити рівень домагань респондентів, чим вищий середній показник за формулою тим вищий рівень домагань (*продовження додатку А*).

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за рівнем домагань (методика Й. Шварцландера)

| Рівень | Нереально високий | Високий | Помірний | Низький | Нереально низький |
|----------------------------|-------------------|---------|----------|---------|-------------------|
| Кількість респондентів (%) | 8,3 | 19,5 | 33,4 | 30,5 | 8,3 |
| Кількість осіб | 3 | 7 | 12 | 11 | 3 |

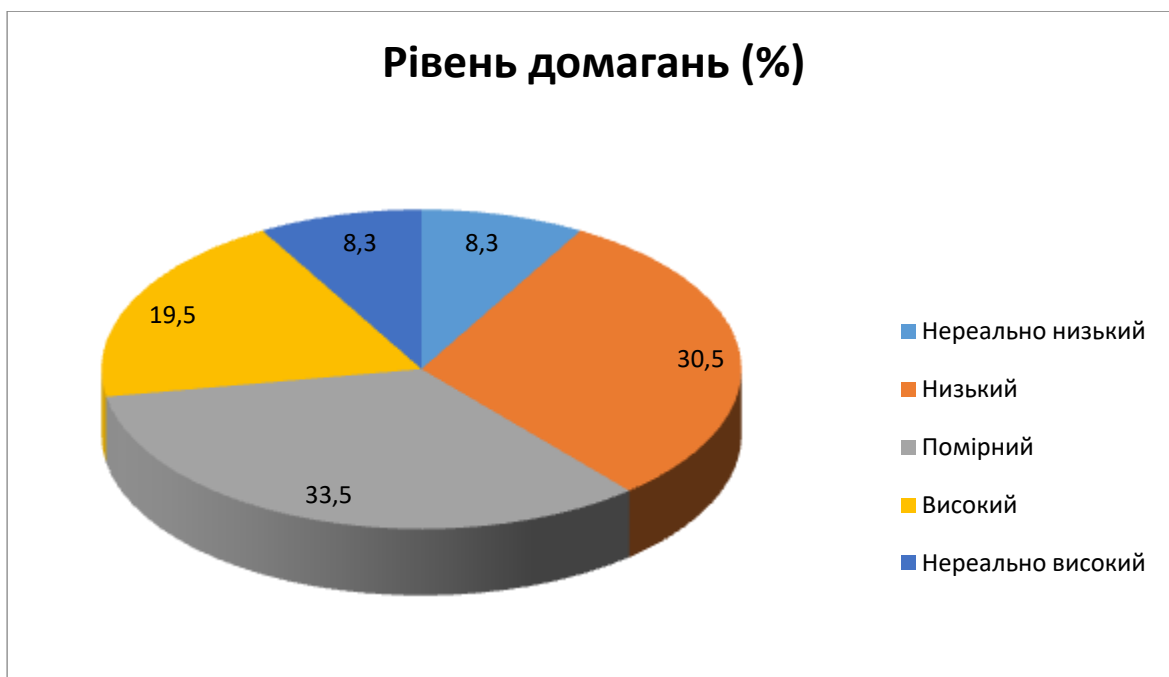


Рис.2.2.2. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем домагань

Як можна побачити з табл. 2.2.2 та рис. 2.2.2, у частини респондентів (33,4%) помірний рівень домагань (означає, що дані респонденти обирають цілі, яких реально можна досягти, і які відповідають її здатностям, умінням, можливостям) та низький (30,5%) рівень домагань, що свідчить про схильність цих юнаків обирати занадто прості, легкі цілі (хоча могли б досягти значно більш високих цілей) можливий при низькій самооцінці (людина не вірить у себе, низько оцінює свої здібності, можливості, відчуває себе “неповноцінною”). Але це можливо і при високій (19,5%) самооцінці (коли людина знає, що вона розумна, здатна, але обирає більш прості цілі, а не для «Перевтомитися», «не виділятися», проявляючи своєрідну соціальну хитрість”). Завищений рівень (8,3%) домагань, людина ставить перед собою занадто складні, нереальні цілі можуть об’єктивно призвести до частих невдач, розчарування, розчарування. У раньому юнацькому віці часто висувається завищеними, нереальним претензії, завищені здібності, як результат, це необґрунтовано впевненість у собі часто дратує інших, викликає конфлікти, невдачі, розчарування.

Дослідження проведене за методикою «Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) (продовження додатку А) демонструє рівень тривожності серед юнаків, результати розміщено в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за рівнями (Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

| Рівень тривожності | Низький | Нижче середнього | Середній | Вище середнього | Високий |
|--------------------|---------|------------------|----------|-----------------|---------|
| Кількість осіб | 1 | 4 | 22 | 7 | 2 |

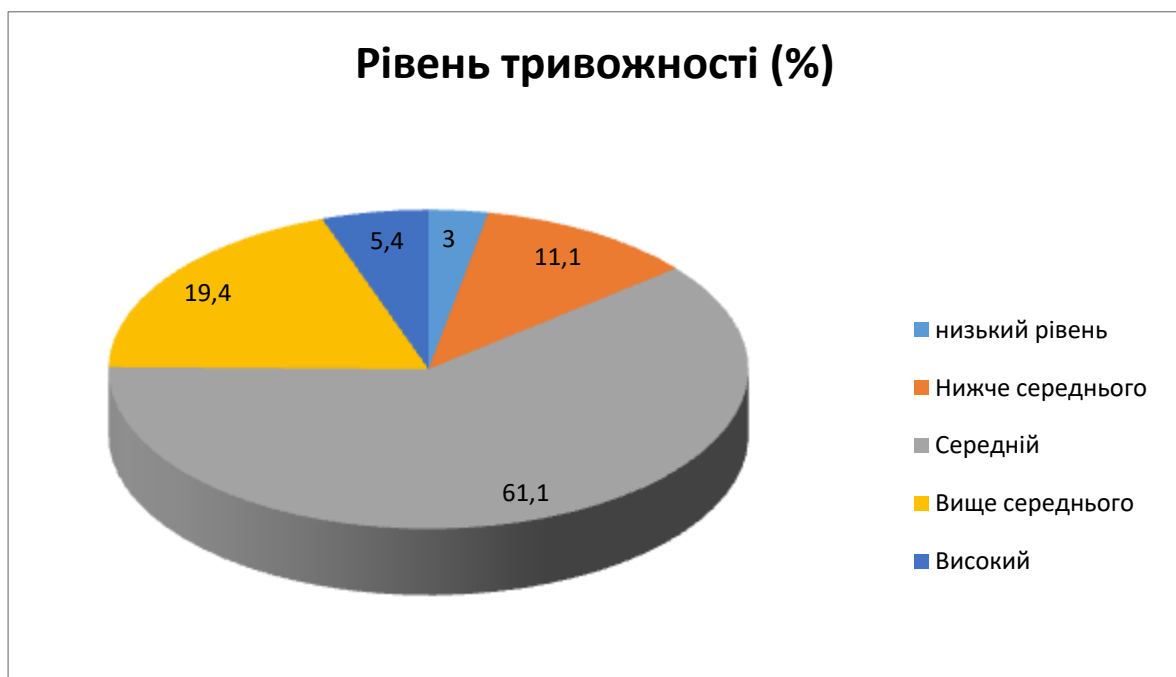


Рис.2.1.3. Відсотковий розподіл респондентів за рівнем тривожності

Як можна побачити з табл. 2.2.3 та рис. 2.2.3, у більшості респондентів (61,1%) середній рівень тривожності, таким людям властива до рівновага, спокій, впевненість у собі. Вони сприймають загрозу для свого життя, репутація, активність лише тоді, коли вона насправді існує. Такі люди спокійні до зауважень, порад в савою адресу. Тривога

у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації). Для 19,4 і 5,4 % характерний вище середнього та високий рівень тривожності, їм характерна тенденція часто сприймати прояви своїх якостей, як можливу загрозу їх престижу, самооцінці. Вони схильні сприймати складні ситуації як загрозові, катастрофічні. Інші 11,1 та 3 % досліджуваних мають нижче середнього та низький рівень тривожності, що говорить про їх виражений спокій, вони не сприймають загрози своєму престижу, самооцінці навіть тоді, коли вони справді наявні. Такі люди спокійні, вважають, що особисто у них немає причин турбуватися про своє життя, репутацію, поведінку та діяльність.

Переважає неадекватної самооцінки та рівня домагань у певній частині досліджуваних, потребує спеціальної корекційної роботи, яка базується на підвищенні самооцінки, відповідності її рівню домагань та уникненню тривожності.

2.3. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку самооцінки засобом дискусії

На основі результатів дослідження було розроблено корекційну програму для підвищення рівня самооцінки в ранньому юнацькому віці. Для її впровадження, була сформована експериментальна група з 36 учасників, серед яких 21 хлопець та 15 дівчат віком від 15 до 19 років.

Зустрічі проходили в онлайн форматі з допомогою платформи «Skype». Всі 36 учасників відвідували зустрічі регулярно (за рідкісним виключенням, пропускали лише з поважної причини) та були забезпечені необхідними засобами для комфортного проходження тренінгу.

Метою тренінгу є застосування методу дискусії для корекції самооцінки в учасників раннього юнацького віку, гармонізації образу себе, розвитку впевненості в собі.

Цілі програми, за допомогою дискусії:

1. сприяти формуванню мотивації до розвитку особистості;
2. сприяти формуванню вміння розрізняти адекватну та неадекватну самооцінку;
3. сприяти розвитку впевненості в собі;
4. сприяти корекції самооцінки, гармонізації образу себе у учасників.

На основі нашого аналізу форм і методів роботи психолога з оптимізації самооцінки за нашими програмами, нами було обрано в якості ефективних наступні **методи роботи:**

- групова дискусія
- вільна дискусія
- неструктурована дискусія

Обладнання: ручки, папір формату А4

Очікуваний результат корекційної програми: підвищення рівня знань про психологію самооцінки; корекція неадекватної самооцінки, розвиток впевненості в собі, соціальної мужності та ініціативи в соціальних контактах,; формування адекватного рівня домагань. Ефективна психокорекційна програма дискусії для застосування її в подальшій психологічній практиці.

Організація занять: програма розрахована на 7 занять по 50-60 хвилин кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

Кількість учнів у групі: 36 осіб.

Форма занять: групова.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| № | Структура заняття | Обладнання | Тривалість |
|---|--|-------------------------------|--------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> Привітання з учасниками тренінгу та ознайомлення з правилами роботи. Що таке самооцінка? | ручки, папір формату А4 | 10 хв 25 хв |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> Привітання. Ознайомлення з планом роботи Хто з мого оточення впливає на мене найбільше? Чому? Як? Яку роль відіграє самооцінка в житті людини? | ручки, папір формату А4 | 20 хв 30 хв |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> Привітання. Ознайомлення з планом роботи Обговорення питань "чи вважаєш ти хорошою себе і чому?", "за що мене потрібно потрібно любити (поважати, цінувати)?» | ручки, папір формату А4 | 40хв |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> Привітання. Ознайомлення з планом роботи Мій авторитет в оточенні | ручки, папір формату А4 | 40 хв |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> Привітання. Ознайомлення з планом роботи "10 складових самооцінки" «Впевнена у собі людина: яка вона?» | ручки, папір формату А4 | 15 хв 30 хв |

Продовження таблиці 2.3.1

| | | | |
|---|---|-------------------------------|--------------------|
| 6 | <ul style="list-style-type: none">• Привітання. Ознайомлення з планом роботи• «Чинники, що впливають на формування самооцінки» | ручки, папір формату А4 | 10 хв 40 хв |
| 7 | <ul style="list-style-type: none">• Привітання. Ознайомлення з планом роботи• Обговорення питань «Адекватна самооцінка»• «Позитивне ставлення до себе»• Підведення підсумків | ручки, папір формату А4 | 15 хв 45 хв |

ЗАНЯТТЯ №1

Привітання учасників, ознайомлення з планом роботи та темою першою зустрічі. Учасники по черзі вітаються та роблять коротку самопрезентацію. Далі ведучий пропонує по черзі висловлюватися на задану тему, а згодом довільно обговорювати думки учасників. Ведучий разом з учасниками підбиває підсумки зустрічі.

ЗАНЯТТЯ №2

Привітання учасників. Ведучий озвучує тему та слідкує за невимушеною атмосферою та залученістю всіх учасників дискусії.

Обговорення питань «Що таке самооцінка?», «Яку роль відіграє самооцінка в житті людини?». Кожен учасник має висловити свою думку з приводу обох питань. Підведення підсумків зустрічі.

ЗАНЯТТЯ №3

Привітання учасників. Вступне слово ведучого.

Обговорення питань "чи вважаєш ти хорошою себе і чому?", "за що мене потрібно потрібно любити (поважати, цінувати)?" ведучий слідкує за часовими рамками і підбиває підсумки спільно з учасниками.

ЗАНЯТТЯ №4

Привітання, ведучий ініціює дискусію та відходить в сторону. Обговорення питання «Мій авторитет в оточенні».

Кожен учасник має висловити свою думку з приводу заданого питання. Ведучий слідкує за невимушеною атмосферою та участю всіх дівчат та юнаків. В процесі бесіди ведучий включає питання «що впливає на формування авторитету?», «Хто для мене авторитет?»

ЗАНЯТТЯ №5

Привітання, ведучий озвучує обговорювані теми, забезпечує належну сприятливу атмосферу, підтримує контакт, активізує участь всіх досліджуваних. Обговорення питань "10 складових самооцінки", «Впевнена у собі людина: яка вона?». Підведення спільних підсумків.

ЗАНЯТТЯ №6

Привітання учасників, ведучий озвучує проблематику дискусії та слідкує за послідовним перебігом всіх етапів дискусії.

Обговорення питання «Чинники, що впливають на формування самооцінки». Всі учасники мають висловити свою думку з приводу запропонованих питань.

ЗАНЯТТЯ №7

Привітання учасників, обговорення питання «Адекватна самооцінка», «Позитивне ставлення до себе».

Підведення підсумків, співставлення отриманих результатів з очікуваннями учасників. Кожний із присутніх може висловитися з приводу отриманого досвіду. Ведучий підкреслює, що результати проведеної програми було досягнуто завдяки

збереженню доброзичливої атмосфери, незважаючи на конфронтацію існуючих точок зору.

Методичні рекомендації для організації та проведення дискусії

Організація дискусії поділяється на три етапи: підготовчий, основний та заключний.

На *підготовчому* етапі формуються тема дискусії й основні питання, які будуть винесені на колективне обговорення, доберається відповідна література для підготовки, визначається час і місце проведення дискусії. Учасників дискусії краще розмістити у приміщенні так, щоб усі присутні бачили одне одного в обличчя й добре чули.

Якщо тема складна, доцільно зробити невеликий вступ, щоб учасникам дискусії було легше визначитись щодо основних понять.

На основному етапі обговорюються ті питання, які були озвучуються на початку зустрічі. За перебігом обговорення слідкує ведучий. Щоб не переймати на себе багато уваги учасників, ведучому не слід самому багато говорити. Ведучому потрібно ставитися до всіх однаково з повагою залучати до обговорення не залежно від статусу чи гендеру учасника (аби лідери груп не транслювали єдину авторитетну думку), не засуджувати будь-кого з учасників за його думку, а навпаки, підбадьорювати і залучати до кожної теми.

Ведучий грає роль «медіатора», який має контролювати залученість кожного учасника, створювати сприятливі ситуації, ситуації успіху та викликати реакції, але при цьому не зловживати закликами на зразок "пам'ятайте про регламент", "дотримуйтесь правил дискусії", "будьте цивілізовані", оскільки вони можуть образити учасників або знизити ефективність дискусії.

До поведінки учасників дискусії також є певні вимоги, які мають бути озвучені ведучим до початку обговорення. Кожен повинен уважно слухати інших і чути, про що саме вони говорять; всім бажано поводитися відповідно до етичних та

моральних норм поведінки. Не варто переводити дискусію в суперечку, не можна перебивати того, хто виступає, робити зауваження щодо особистісних якостей учасників.

Якщо під час обговорення виникає пауза через думки учасників, її не слід переривати, оскільки це може допомогти знайти новий цікавий поворот у дискусії.

Останній етап – *заключний*. Підбиття підсумків проводить ведучий із застосуванням зворотнього зв'язку учасників. Це допоможе кожному краще зрозуміти та контролювати власну поведінку, а також сприятиме підвищенню рівня культури спілкування під час дискусії. Навіть обговорення, яке, можливо, не вдалося, також буде корисним, для того хто вміє робити правильні висновки.

Під час дискусії часто народжується багато різних думок, іноді досить полярних (від крайнього лівого до крайнього правого). І тоді учасники, відповідно до своїх думок, починають тяжіти до людей, думки яких їм близькі. Поміж учасників дискусії є певні групи, часто так звана меншість та більшість.

Про ефективність обговорення можна говорити тоді, коли учасники сформуvalи певну думку щодо обговорюваного питання або підтвердили думки, які деякі з присутніх мали до колективного обговорення. Якщо під впливом дискусії деякі з учасників змінили своє ставлення, це означає, що подіяв "ефект переконання". Якщо під час обговорення формуються деякі погляди, протилежні тим, які ви хотіли сформуvalи при його організації, це означає задіяння "ефекту бумерангу", тобто негативний результат обговорення.

2.4. Аналіз ефективності впровадженої психокорекційної програми

Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне тестування методикою «Вивчення рівня самооцінки» для діагностики рівня

самооцінки. Аналіз розподілу за рівнями самооцінки по даній методиці зображено в таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1

Розподіл респондентів за методикою “Вивчення рівня самооцінки” після проведення тренінгу

| Рівень самооцінки | Низький | Середній | Високий |
|------------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Розподіл респондентів | 6 (чол) | 28 (чол) | 2 (чол) |

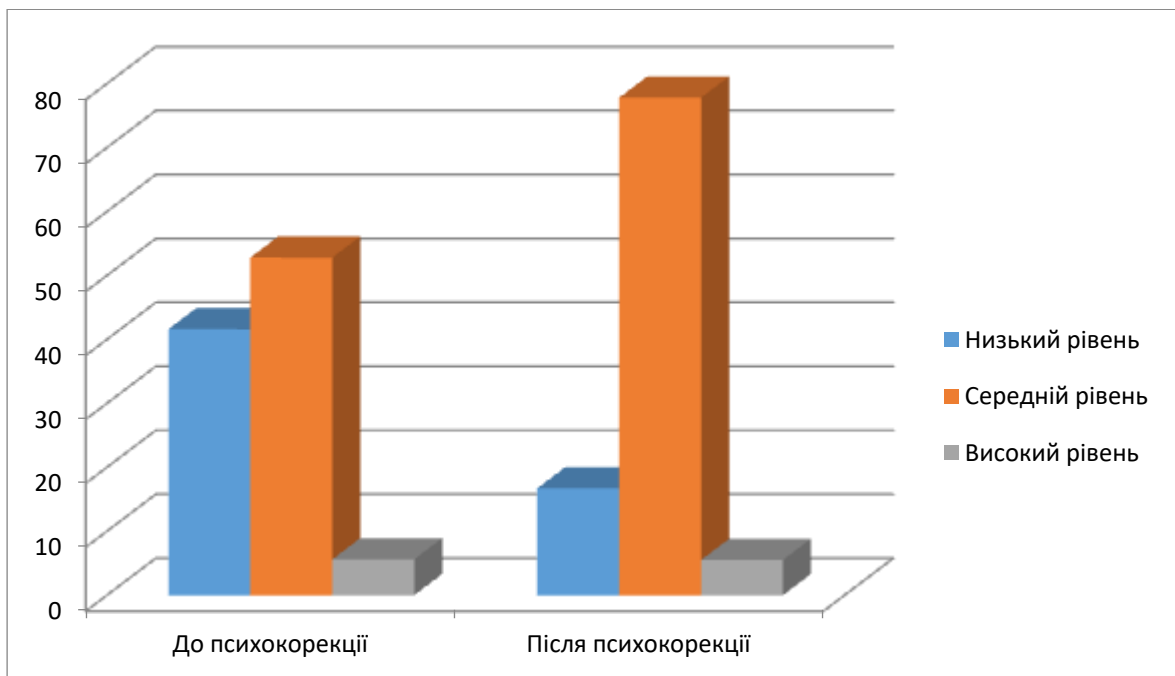


Рис. 2.4.1. Динаміка рівнів самооцінки після проходження тренінгової програми.

Аналізуючи зміни розподілу за рівнями самооцінки з рисунку 2.4.1 серед досліджуваних, показники низького рівня самооцінки знизилися з 41,6% до 16,7%, середній рівень зріс з 52,8% до 77,8%, та високий рівень самооцінки залишився майже незмінним – 5,6% до і 5,5% після проведення психокорекційної програми.

Відмінність між показниками рівня самооцінки до та після проходження тренінгової програми оцінювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведено в додатку В.

$$t_{\text{мп.}} = 4.22525$$

$$t_{0.01} = 2.7238$$

$$t_{0.05} = 2.0301$$

Аналіз порівняння рівня самооцінки респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зростання самооцінки (на рівні значимості 0,01), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для підвищення рівня самооцінки.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що більшість учасників (52,8%) мають середній рівень самооцінки, 41,6% - низький рівень самооцінки та найменша кількість (5,6%) має високий рівень самооцінки. Такі результати дослідження, говорять про потребу спеціальної корекційно роботи, яка базується на підвищенні самооцінки, відповідності її рівню домагань та уникненню тривожності.

В процесі аналізу наукових джерел, було з'ясовано, що одним із засобів розвитку самооцінки виступає метод групової дискусії. Саме тому впровадження психокорекційної програми в процес підвищення рівня самооцінки сприятиме особистісному зростанню, формуванню адекватної самооцінки, розвитку впевненості у собі.

Психокорекційна програма самооцінки методом групової дискусії визначає основний зміст проведення психокорекційних занять засобами якої є групова дискусія, вільна дискусія, неструктурована дискусія

Ефективність впливу психокорекційної вправи підтверджено. Результати дослідження показали, що більшість дітей експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. У більшості досліджуваних експериментальної групи було виявлено суттєву позитивну динаміку показників рівня самооцінки. Якісний аналіз результатів показав, що низький рівень самооцінки зменшився з 41,6% до 16,7%, а середній рівень збільшився з 52,8% до 77,8%. В результаті проведеної нами психокорекційної роботи з підвищення рівня самооцінки, статистично доведено достовірність позитивних змін в учасників корекційної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами контрольного зрізу підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \geq 0,01$).

Отримані результати дозволяють говорити про ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми групової дискусії для збільшення рівня самооцінки хлопців та дівчат раннього юнацького віку.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було освітлено та розглянуто такі поняття як «самооцінка», «дискусія». Самооцінка виступає як механізм, який забезпечує людині орієнтацію в навколишньому середовищі, гармонічне узгодження його внутрішніх вимог до себе із зовнішніми умовами. На думку Л.І. Божовіч, пізнання іншого не тільки випереджає пізнання самого себе, але і служить для нього джерелом і опорою. Розкрито сутність поняття самооцінки, зв'язок самооцінки з рівнем домагань та рівнем тривожності. Так, розходження рівня домагань і самооцінки спричиняє підвищену тривожність, агресивність, фрустрацію, може провокувати психосоматичні захворювання.

Групова психокорекція є активним методом психологічної роботи і відповідає природному прагненню молодих людей до спілкування з однолітками. Ця форма роботи створює найкращі умови для вивчення методів спілкування. Жвава, доброзичлива атмосфера полегшує процес індивідуалізації, що є основою для подальшого розвитку, сприяє особистісному зростанню, позитивному сприйняттю адекватній самооцінки.

У процесі емпіричного дослідження була проведена діагностика рівня емпатії, толерантності за допомогою методики «Вивчення рівня самооцінки», на діагностику рівня домагань методика Й. Шварцландера та рівень тривожності Шкала Тейлора (адаптація М.М.Пейсахова). за допомогою яких ми змогли вивчити зазначені вище особливості людини та їх взаємозв'язок.

За результатами методики на рівень самооцінки 52,8%, учасників мають середній рівень самооцінки, такі особистості рідко страждають від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагаються підлаштуватися під думку інших. Серед досліджених 41,6%, мають низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку

інших і схильна страждати від «комплексу неповноцінності». Та лише 5,6%, респондентів мають високий рівень самооцінки, тому не страждають від комплексів, рідко сумніваються у своїх діях та готові до швидких рішень і дій. Часто, у таких людей виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ своєї особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи.

Розроблена в ході дослідження, психокорекційна програма повинна підвищити рівень самооцінки; провести корекцію неадекватної самооцінки, розвинути впевненість в собі, соціальну мужність та ініціативи в соціальних контактах, оволодінню конструктивними моделями поведінки у складних ситуаціях повсякденного спілкування.

Ефективність впливу психокорекційної вправи підтверджено. Результати дослідження показали, що більшість дітей експериментальної групи виявляла якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища. У більшості досліджуваних експериментальної групи було виявлено суттєву позитивну динаміку показників рівня самооцінки. Якісний аналіз результатів показав, що низький рівень самооцінки зменшився з 41,6% до 16,7%, а середній рівень збільшився з 52,8% до 77,8%.

За результатами проведеної нами психокорекційної роботи з підвищення рівня самооцінки, статистично доведено достовірність позитивних змін в учасників корекційної групи. Результати статистичної обробки експериментальних даних за результатами контрольного зрізу підтверджують значущість виявлених позитивних змін ($p \geq 0,01$).

Отримані результати дозволяють говорити про ефективність реалізації створеної нами психокорекційної програми групової дискусії для збільшення рівня самооцінки хлопців та дівчат раннього юнацького віку. Розроблена програма може застосовуватися практичними психологами, тренерами та працівниками освіти для корекції самооцінки в осіб раннього юнацького віку, гармонізації образу себе, розвитку впевненості в собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психология развития: навч. посібник/ Ю. В. Александров.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 1995. 352с.
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов / А.Ф. Бондаренко. М.: Независимая фирма "Класс", 2001.
4. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. 1999. Т. 13. – №4. С. 99-101.
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків / Підліток: як йому допомогти. - К. 2004. С.60-65
6. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: учебное пособие. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.
7. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие / Е.А. Горбатова – СПб. 2008.
8. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А. Гринечко. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.
9. Дивисенко К. С. Динамика ценностей школьников (По материалам автобиографий и сочинений) / К. С. Дивисенко // Социологические исследования. 2008. – № 8. С. 118-122.
10. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2007
11. Заброцький М. М. Основи вікової психології / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна Книга – БОГДАН, 2009.
12. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993

13. Карпенко Л.А., Петровский А. В. Краткий психологический словарь. - М.: Просвещение, 1981. 195с.
14. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М., Просвещение, 1989
15. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення – Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
16. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 1976. 64с.
17. Лисянська Т.М Педагогічна психологія: практикум. Навч. посібник – К., 2008. С.10
18. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система – Одеса, ОНУ ім.І.І. Мечнікова, 2002. 22 с
19. Осіпова А. А.. Загальна психокорекції. Навчальний посібник., 2002
20. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини / О. А. Столярчук / Київ. – К., 2012. С. 423-426.
21. Петров А.В. Дискуссия и принятие решений в группе: технология модерации, СПб.: Речь, 2005
22. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2005. 672 с
23. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М., Мир, 1994.
24. Романчук О. КПТ Низької самооцінки, 2012. - Методичні матеріали. 22 с.
25. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию/ Пер. с англ. М.Золотник. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. 416 с.
26. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини / О. А. Столярчук / Київ. – К., 2012. С. 423-426.
27. Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе: Сборник упражнений / К. Фопель. М.: Генезис, 2003. 160 с.
28. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. М.: Генезис, 2001. 256 с.

29. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. М.: Генезис, 2003. 400 с.
30. Феннел М. Як підвищити самооцінку / М. Феннел. – М.: АСТ, 2005. С.144.
31. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
32. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом. – М.: Апрель Пресс, 2001. – 576 с
33. <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6958/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C%20%D0%A3%D0%A7%D0%95%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf>
34. <http://osvita.batcave.net/grupповые-metodyi-psihoterapii-25015.html>
35. <https://math.semestr.ru/corel/spirmen.php>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика “Вивчення рівня самооцінки”

Мета: виявити рівень загальної самооцінки підлітків.

Інструкція: Потрібно заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п’ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою: *Дуже часто* - 4, *Часто* - 3, *Іноді* - 2, *Рідко* - 1, *Ніколи* - 0.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюся видатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмю розмовляти з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого від мене чекає клас.

Обробка результатів: Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

Від 0 до 25 - свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена “комплексом неповноцінності”, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Від 26 до 45 - свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від “комплексу неповноцінності” й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Від 46 до 128 - вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Тест Й. Шварцландера на визначення рівня домагань

Тест Й. Шварцландера на визначення рівня домагань. Завдання дається як тест на моторну координацію. Випробовуваному пропонується бланк з чотирма прямокутними секціями по кількості проб в експерименті. У інструкції формулюється завдання поставити хрестики (x) в максимальному числі маленьких квадратів одного з прямокутників, виконуючи це завдання за певний час. Випробовуваного просять назвати кількість квадратів, яку він зможе заповнити за 10 с. Свою відповідь він заносить у верхню секцію першого прямокутника.

Після проби, що починається і закінчується по команді експериментатора, випробовуваний підраховує кількість поставлених елементів і відзначає її в нижній секції першого прямокутника. Далі по тій же схемі здійснюються наступні проби, причому на виконання третьої проби експериментатор, не попереджаючи випробовуваного, дає йому не 10, а 8 секунд, штучно створюючи при цьому ситуацію неспіху. При обробці результатів зіставляється число графічних елементів, намічене для виконання, з тим, що реалізовується в кожній пробі. Середня величина рівня домагань (РД) підраховується по формулі, що порівнює рівень домагань в кожній пробі (РДп) з рівнем досягнень в кожній пробі (РДосп):

$$(РД2-РДос1) + (РД3-РДос2) + (РД4-РДос3) РД = (2.1)$$

Стандарти рівня домагань:

- ≥ 5 - нереально високий рівень домагань
- від 3 до 4,99 - високий рівень домагань
- від 1 до 2,99 - помірний рівень домагань
- від - 1,49 до 0,99 - низький рівень домагань
- ≤ - 1,50 - нереально низький рівень домагань

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.

3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
 49. Практично я ніколи не червонію.
 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результатів.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- До 15 балів - низький рівень.
 16-20 балів - нижче середнього.
 21-23 бали - середній.
 24-27 балів - вище середнього.
 28-50 балів - високий.

ДОДАТОК Б

Звідна таблиця отриманих даних (у сирих балах)

До психокорекції

| №п/п | Методика “Вивчення рівня самооцінки” | Методика Опитувальник загальної самооцінки (М. Казанцева) | Проективна методика (самооцінка) (Кола) |
|------|--------------------------------------|---|---|
| 1 | 24 | вис | В.с |
| 2 | 36 | пом | С |
| 3 | 40 | пом | С |
| 4 | 26 | П | С |
| 5 | 46 | Н.н | В.с |
| 6 | 40 | Н | С |
| 7 | 48 | Н.н | С |
| 8 | 51 | Н | С |
| 9 | 44 | П | С |
| 10 | 54 | Н | С |
| 11 | 25 | Н.В | В |
| 12 | 43 | В | С |
| 13 | 53 | Н | С |
| 14 | 60 | Н | С |
| 15 | 42 | П | С |
| 16 | 43 | Н | С |
| 17 | 50 | Н | С |
| 18 | 41 | В | С |
| 19 | 30 | Н.В | Н.с |
| 20 | 52 | Н | В.с |
| 21 | 49 | П | В.с |
| 22 | 36 | П | Н.с |
| 23 | 53 | Н | С |
| 24 | 44 | П | С |
| 25 | 45 | П | С |
| 26 | 69 | Н | С |

Продовження додатку Б

| | | | |
|----|----|-----|-----|
| 27 | 25 | Н.в | Н.с |
| 28 | 32 | В | Н.с |
| 29 | 46 | Н | В.с |
| 30 | 47 | П | В.с |
| 31 | 42 | В | С |
| 32 | 44 | В | С |
| 33 | 71 | Н.н | Н |
| 34 | 45 | П | В |
| 35 | 48 | Н | В.с |
| 36 | 34 | П | с |

ДОДАТОК В

Звідна таблиця отриманих даних за методикою “Вивчення рівня самооцінки” (у сирих балах)

Після психокорекції

| №п/п | До корекції | Після корекції |
|------|-------------|----------------|
| 1 | 24 | 25 |
| 2 | 36 | 35 |
| 3 | 40 | 40 |
| 4 | 26 | 26 |
| 5 | 46 | 43 |
| 6 | 40 | 40 |
| 7 | 48 | 45 |
| 8 | 51 | 46 |
| 9 | 44 | 44 |
| 10 | 54 | 48 |
| 11 | 25 | 25 |
| 12 | 43 | 43 |
| 13 | 53 | 45 |
| 14 | 60 | 55 |
| 15 | 42 | 42 |
| 16 | 43 | 43 |

Продовження додатку В

| | | |
|-----------|----|----|
| 17 | 50 | 44 |
| 18 | 41 | 40 |
| 19 | 30 | 30 |
| 20 | 52 | 50 |
| 21 | 49 | 45 |
| 22 | 36 | 36 |
| 23 | 53 | 50 |
| 24 | 44 | 43 |
| 25 | 45 | 41 |
| 26 | 69 | 50 |
| 27 | 25 | 24 |
| 28 | 32 | 31 |
| 29 | 46 | 44 |
| 30 | 47 | 44 |
| 31 | 42 | 41 |
| 32 | 44 | 40 |
| 33 | 71 | 55 |
| 34 | 45 | 42 |
| 35 | 48 | 45 |
| 36 | 34 | 32 |