

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

Ірина МАРТИНЮК

_____ (підпис)

(ПБ)

« _____ » _____ 2026р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему «Взаємозв'язок самооцінки особистості та міжособистісних
відносин у старшокласників»**

Спеціальність

053 Психологія

(код і назва)

Гарант освітньої програми

к. психол. н., доцент

(науковий ступінь та вчене звання) _____ (підпис)

Ірина МАРТИНЮК

(ПБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

д-р психол. наук, професор

(науковий ступінь та вчене звання) _____ (підпис)

Олексій ПОЛУНІН

(ПБ)

Виконала

_____ (підпис)

Анастасія МОХОРТ

(ПБ студента)

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології,

к. психол. наук, доц.

_____ Ірина МАРТИНЮК

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи студентці

Мохорт Анастасії Андріївни

Спеціальність 053 Психологія

Програма підготовки: освітньо-професійна

Тема кваліфікаційної роботи: «Взаємозв'язок самооцінки особистості та міжособистісних відносин у старшокласників»

Затверджена наказом ректора НУБіП України від «28» жовтня 2026 р. № 2568 «С»

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 30 травня 2026р.

Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: міжособистісні відносини у старшокласників, самооцінка.

Об'єкт дослідження – особистість старшокласника та особливості її психічного розвитку в підлітковому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників.

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне вивчення взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників, а також визначення особливостей впливу рівня самооцінки на характер їхньої соціальної взаємодії.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин старшокласників у сучасній психології..
2. Охарактеризувати зміст, функції, вікові особливості особистості та чинники формування соціальної взаємодії в період ранньої юності.
3. Дослідити психологічні особливості взаємодії старшокласників та виявити чинники формування гармонійних відносин у колективі однолітків.
4. Виявити взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників, а також визначити особливості впливу рівня самооцінки на характер їхньої соціальної взаємодії у процесі емпіричного дослідження.

5. Виявити взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників, а також визначити особливості впливу рівня самооцінки на характер їхньої соціальної взаємодії у процесі емпіричного дослідження.

Дата видачі завдання « » вересня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної бакалаврської роботи

Олексій ПОЛУНІН

Завдання прийняла до виконання

Анастасія МОХОРТ

РЕФЕРАТ

У роботі представлено результати комплексного дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників. Висвітлено теоретико-методологічні засади функціонування особистості в період ранньої юності, а також науково обґрунтовано роль самооцінки як ключового компонента «Я-концепції» та провідного внутрішнього регулятора соціальної адаптації. Особливу увагу приділено специфіці становлення самосвідомості учнів старших класів, чинникам формування психологічного благополуччя та балансу між потребою в емансипації від дорослих і прагненням до референтної інтеграції в колектив однолітків.

Описано організаційно-методичні засади, діагностичний інструментарій та процедуру емпіричного дослідження, проведеного на базі закладу загальної середньої освіти. Первинний зріз структури досліджуваних показників здійснювався за допомогою крос-методичного комплексу, що охоплював методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн, метод соціометрії Дж. Морено та тест міжособистісних відносин Т. Лірі. Емпіричний та математико-статистичний аналіз дозволив виявити неоднорідність соціальної структури класного колективу, диференціювати соціометричні статуси учнів, а також зафіксувати статистично значущий позитивний зв'язок між адекватною самооцінкою і високим соціальним становищем у групі, та негативний зв'язок — із залежним стилем поведінки й соціальною ізоляцією.

У роботі обґрунтовано, розроблено та апробовано авторську програму соціально-психологічного тренінгу «Шлях до впевненості», спрямовану на гармонізацію міжособистісних відносин старшокласників через регуляцію їхньої самооцінки. Програма поєднала в собі комплекс вправ, спрямованих на поетапний розвиток особистості — від актуалізації внутрішніх ресурсів та подолання заниженого самооцінювання до засвоєння конструктивних моделей спілкування. Результати практичного впровадження тренінгових технологій засвідчили їхню високу ефективність: зафіксовано оптимізацію рівнів

самооцінки учасників, підвищення їхньої відкритості, зростання взаємоповаги та покращення загального психологічного клімату в колективі.

Зроблено висновок, що системне використання методів групової психокорекції та тренінгових технологій у шкільній практиці дозволяє успішно нівелювати деструктивні тенденції у взаємодії, запобігати соціальній дезадаптації та розкрити регулятивний потенціал самооцінки для переорієнтації міжособистісних взаємин учнів на рейки відкритого, підтримувального партнерського діалогу та співпраці.

Основний зміст роботи викладено на 69 сторінках друкованого тексту. Кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, 7 таблиць та 3 додатки. Список використаних джерел налічує 60 найменувань.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	7
1.1. Психологічне поняття самооцінки та її види	7
1.2. Особливості міжособистісних відносин у старшокласників.....	10
1.3. Самооцінка як чинник формування міжособистісних відносин у старшокласників.....	12
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СТАРШОКЛАСНИКІВ	18
2.1. Організація та методи дослідження	18
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	27
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	39
3.1. Практичні вправи та тренінги для розвитку самооцінки та комунікативних навичок старшокласників.....	39
3.2. Розробка рекомендацій для педагогів та шкільних психологів.....	51
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження

Період старшого шкільного віку є одним із ключових етапів становлення особистості, у якому активно формується самооцінка, система міжособистісних відносин та загальна Я-концепція. Саме в цей період підлітки особливо чутливі до оцінок оточення, що значною мірою визначає їхню поведінку, рівень впевненості в собі та характер соціальної взаємодії.

Актуальність проблеми взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин зумовлена сучасними соціальними умовами розвитку підлітків, які характеризуються високою емоційною напруженістю, впливом цифрового середовища та ускладненням процесів спілкування. Дослідники зазначають, що труднощі у міжособистісній взаємодії часто пов'язані з недостатньо сформованою або неадекватною самооцінкою.

У психологічній науці самооцінка розглядається як центральний компонент особистості та важливий чинник її соціального функціонування. Українські науковці підкреслюють, що розвиток самооцінки безпосередньо впливає на успішність соціалізації підлітків, їхню здатність до встановлення контактів та вирішення конфліктів. Зокрема, І. Бех наголошує на ролі особистісно орієнтованого підходу у формуванні гармонійної Я-концепції [6].

У сучасних дослідженнях також доведено, що рівень самооцінки визначає якість міжособистісних відносин: високий рівень сприяє впевненій соціальній поведінці, а занижений — призводить до замкненості, тривожності та конфліктності. Подібні результати підтверджуються й зарубіжними дослідженнями, де самооцінка розглядається як важливий предиктор соціального функціонування особистості.

Згідно з теорією соціального навічання А. Бандури, поведінка особистості значною мірою формується під впливом соціального середовища та взаємодії з іншими людьми [51]. У свою чергу, М. Розенберг та С. Кулі підкреслюють, що самооцінка формується через соціальні взаємодії та сприйняття оцінок

значущих інших [57; 55]. С. Гартер також зазначає, що розвиток Я-концепції тісно пов'язаний із якістю стосунків з однолітками [54].

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин саме у старшокласників залишається недостатньо вивченою в умовах сучасних соціальних змін, що зумовлює необхідність подальшого наукового аналізу.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності глибшого вивчення впливу самооцінки на характер міжособистісних відносин старшокласників для розробки ефективних психологічних підходів гармонізації їхнього особистісного розвитку та соціальної взаємодії.

Мета дослідження - теоретичне та емпіричне вивчення взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників, а також визначення особливостей впливу рівня самооцінки на характер їхньої соціальної взаємодії.

Об'єкт дослідження - особистість старшокласника та особливості її психічного розвитку в підлітковому віці.

Предметом дослідження - взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників.

Гіпотеза дослідження - передбачається, що рівень самооцінки старшокласників має значний вплив на характер їхніх міжособистісних відносин: високий рівень самооцінки сприяє формуванню впевнених, стабільних та конструктивних взаємин з однолітками, тоді як занижена самооцінка може призводити до труднощів у спілкуванні, підвищеної конфліктності та соціальної ізоляції.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та міжособистісних відносин у психологічній науці.
2. Розглянути особливості формування самооцінки та міжособистісних відносин у старшому шкільному віці.

3. Визначити взаємозв'язок між самооцінкою та міжособистісними відносинами старшокласників на основі аналізу наукової літератури.

4. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати рівень самооцінки й особливості міжособистісних відносин у старшокласників.

5. Розробити тренінгову корекційно-розвивальну програму та практичні рекомендації для розвитку самооцінки й покращення міжособистісних відносин учнів.

Методи дослідження - у процесі виконання дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, спрямованих на вивчення взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників.

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми самооцінки та міжособистісних відносин, що дозволило визначити основні підходи до розуміння цих психологічних феноменів та їх взаємозв'язку у старшому шкільному віці.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування, спрямоване на визначення рівня самооцінки та особливостей міжособистісних відносин у старшокласників. У дослідженні були використані такі методики:

- методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн;
- соціометрія Дж. Морено - для дослідження структури міжособистісних відносин у класному колективі, визначення соціометричного статусу учнів;
- тест міжособистісних відносин Т. Лірі - для виявлення стилів міжособистісної взаємодії та особливостей соціальної поведінки старшокласників.

Методи обробки даних: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, порівняння та узагальнення даних, а також елементи інтерпретації результатів психодіагностичних методик.

Теоретична значущість роботи полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення самооцінки та міжособистісних

відносин у старшому шкільному віці, а також у розкритті взаємозв'язку між цими психологічними феноменами.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження у роботі шкільних психологів та педагогів для корекції самооцінки старшокласників, покращення їхніх міжособистісних відносин та створення сприятливого психологічного клімату в класному колективі.

Структура та обсяг роботи - робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Психологічне поняття самооцінки та її види

Самооцінка є одним із базових компонентів структури самосвідомості особистості, який визначає ставлення людини до самої себе, своїх якостей, можливостей, результатів діяльності та місця в соціальному середовищі. У психологічній науці вона розглядається як складне багаторівневе утворення, що формується в процесі соціалізації, самопізнання та міжособистісної взаємодії [25].

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що самооцінка не є вродженою характеристикою, а формується поступово протягом життя людини, особливо активно - у підлітковому та старшому шкільному віці [39]. У цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування Я-концепції та посилення значення соціального оточення, зокрема думки однолітків.

У зарубіжній психології одним із перших системно дослідив самооцінку М. Розенберг, який визначав її як загальну емоційно-оцінну установку особистості щодо самої себе, що відображає рівень самоповаги та самоприйняття [58]. Його концепція стала однією з найбільш використовуваних у сучасних емпіричних дослідженнях завдяки простоті та універсальності.

К. Роджерс у межах гуманістичної психології розглядав самооцінку як складову Я-концепції, що формується через взаємодію реального та ідеального «Я» [58]. Він підкреслював, що гармонійний розвиток особистості можливий тоді, коли між цими уявленнями існує незначна розбіжність, тоді як значна невідповідність може призводити до внутрішніх конфліктів та зниження самооцінки.

С. Куперсміт визначав самооцінку як ступінь, у якому індивід вважає себе здатним, значущим та успішним. Він наголошував, що ключовими чинниками її формування є досвід соціального схвалення, підтримка значущих дорослих та успішність у діяльності [56]. Таким чином, самооцінка тісно пов'язана із соціальним середовищем та досвідом міжособистісних відносин.

У соціально-психологічному підході М. Лірі та Р. Баумейстера самооцінка розглядається як своєрідний «соціометр», який відображає рівень прийняття особистості групою [55]. Високий рівень самооцінки свідчить про відчуття соціального прийняття, тоді як низький може бути сигналом можливого відторгнення або труднощів у міжособистісних відносинах.

У вітчизняній психології самооцінка розглядається як структурний компонент самосвідомості особистості. С. Д. Максименко підкреслює, що вона формується на основі узагальнення досвіду самопізнання та виконує важливу регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, рівень домагань та життєві цілі індивіда [31]. Самооцінка виступає внутрішнім механізмом регуляції соціальної поведінки.

М. В. Савчин зазначає, що самооцінка є важливим чинником особистісного розвитку, оскільки визначає рівень впевненості людини у власних силах, її здатність до самореалізації та успішної соціальної адаптації [44].

Подібної думки дотримується Т. М. Титаренко, яка розглядає самооцінку як динамічне утворення, що змінюється під впливом життєвого досвіду, рефлексії та соціальних взаємодій [46].

Структурно самооцінка включає когнітивний компонент (уявлення про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (реакції та саморегуляція) [25]. Така багатокомпонентна структура пояснює її вплив на різні аспекти поведінки особистості, зокрема на вибір цілей, стиль спілкування та характер взаємин з іншими людьми.

У психологічній літературі виділяють різні види самооцінки. Найпоширенішим є поділ на адекватну, завищену та занижену самооцінку.

Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей і дозволяє людині ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Завищена самооцінка пов'язана з переоцінкою власних можливостей, зниженим рівнем критичності та іноді конфліктною поведінкою. Занижена самооцінка, навпаки, проявляється у невпевненості, тривожності та схильності уникати соціальної взаємодії [25].

Також розрізняють загальну та часткову самооцінку. Загальна самооцінка відображає цілісне ставлення людини до себе як особистості, тоді як часткова стосується оцінки окремих якостей, наприклад інтелектуальних, комунікативних або зовнішніх характеристик [38].

Окремо виділяють стійку та нестійку самооцінку. Стійка самооцінка є відносно стабільною в часі та менш залежною від зовнішніх оцінок, тоді як нестійка змінюється під впливом ситуаційних факторів і думки оточення. Саме нестійка самооцінка є найбільш характерною для підліткового та юнацького віку, коли соціальне оточення має підвищений вплив на формування Я-концепції [39].

У старшому шкільному віці самооцінка набуває особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності. Як зазначає Р. Павелків, самооцінка старшокласників часто є нестійкою, емоційно залежною та чутливою до оцінок однолітків, що безпосередньо впливає на їхні міжособистісні відносини в класному колективі [39].

Таким чином, самооцінка є складним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, формується в процесі соціальної взаємодії та виконує важливу регулятивну функцію. Вона безпосередньо впливає на характер міжособистісних відносин, рівень соціальної адаптації та особистісний розвиток старшокласників.

1.2. Особливості міжособистісних відносин у старшокласників

Міжособистісні відносини є одним із ключових об'єктів дослідження соціальної психології та відображають систему взаємозв'язків між людьми, що виникають у процесі спілкування, спільної діяльності та взаємного впливу. У психологічній науці вони розглядаються як складна динамічна система емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, які визначають характер взаємодії особистості з соціальним середовищем [37].

У структурі особистісного розвитку міжособистісні відносини відіграють провідну роль, оскільки саме через них відбувається засвоєння соціальних норм, цінностей, формування Я-концепції та самооцінки. Особливо значущими вони стають у підлітковому та юнацькому віці, коли спілкування з однолітками виходить на перший план і часто перевищує за значущістю взаємодію з дорослими [38].

Л. Е. Орбан-Лембрик підкреслює, що міжособистісні відносини у групах підлітків і старшокласників характеризуються високою емоційною насиченістю, нестійкістю та вибірковістю. Вони формуються на основі симпатій, антипатій, спільності інтересів, а також оцінки особистісних якостей однолітків [38]. У цьому віці відбувається активне формування соціальної структури класу, яка включає неформальні групи, лідерів, аутсайдерів та нейтральні позиції.

Шкільний клас у соціально-психологічному розумінні є малою групою, яка має власну внутрішню структуру, систему норм, ролей і статусів. За визначенням М. С. Корольчука та В. М. Крайнюка, клас — це соціальна система, у якій формуються стійкі міжособистісні зв'язки, що суттєво впливають на поведінку та розвиток особистості учня [28].

У межах класного колективу відбувається розподіл соціальних ролей, що включає лідерів, активних учасників, нейтральних членів та ізольованих учнів. Така структура формується неформально і часто не збігається з

офіційною педагогічною оцінкою. Саме неформальні відносини мають найбільший вплив на психологічний стан старшокласників.

Р. В. Павелків зазначає, що у старшому шкільному віці відбувається ускладнення системи міжособистісних відносин: посилюється диференціація статусів у класі, зростає роль особистісних якостей у процесі вибору друзів, а також підвищується значущість соціального схвалення з боку однолітків [39].

Одним із центральних механізмів дослідження міжособистісних відносин у малих групах є соціометрія, розроблена Дж. Морено. Соціометрія дозволяє кількісно та якісно оцінити структуру взаємин у групі через систему виборів (симпатій і антипатій), що здійснюються її членами [55].

Основними показниками соціометричного дослідження є:

- кількість позитивних виборів (симпатій);
- кількість негативних виборів (антипатій);
- взаємні вибори;
- соціометричний статус кожного члена групи;
- рівень згуртованості групи.

На основі цих показників виділяють соціометричні статуси учнів: «зірки», «прийняті», «переважно прийняті», «ізольовані» та «відторгнуті». Кожна з цих категорій відображає певний рівень включеності особистості у систему міжособистісних відносин.

Соціометричний статус має безпосередній вплив на психологічний стан учня. Дослідження показують, що високий статус у групі пов'язаний із позитивною самооцінкою, впевненістю у собі та високим рівнем соціальної активності. Натомість низький статус часто супроводжується емоційною нестабільністю, почуттям ізоляції та труднощами у спілкуванні [55].

У підлітковому та юнацькому віці значно зростає роль референтної групи, тобто групи, думка якої є значущою для особистості. Для старшокласників такою групою найчастіше виступає шкільний клас або неформальні компанії однолітків.

Саме через оцінку з боку референтної групи формується уявлення про власну значущість і соціальну цінність.

Міжособистісні відносини у цьому віці мають низку специфічних особливостей:

- по-перше, вони є емоційно насиченими та значущими;
- по-друге, характеризуються високою вибірковістю;
- по-третє, залежать від рівня розвитку комунікативних навичок і самооцінки;
- по-четверте, відзначаються нестабільністю та динамічністю [38].

Важливим психологічним механізмом формування міжособистісних відносин є соціальне порівняння, коли учні оцінюють себе через призму досягнень і поведінки однолітків. Це безпосередньо впливає на рівень самооцінки та визначає характер взаємодії в класі.

Також слід відзначити, що у старшокласників поступово формується здатність до рефлексії, тобто усвідомлення власної поведінки та її оцінки з боку інших. Це сприяє більш усвідомленому вибору друзів, формуванню стабільних міжособистісних зв'язків та розвитку соціальної компетентності.

Отже, міжособистісні відносини у старшокласників є складною системою соціально-психологічних зв'язків, які формуються в умовах шкільного колективу, визначають соціальний статус учня, впливають на його емоційний стан і самооцінку, а також відіграють ключову роль у процесі особистісного розвитку.

1.3. Самооцінка як чинник формування міжособистісних відносин у старшокласників

Самооцінка є одним із центральних компонентів структури особистості, який визначає ставлення людини до самої себе, рівень її домагань, особливості поведінки та характер взаємодії з іншими людьми.

У психологічній науці самооцінка розглядається як елемент Я-концепції, що відображає систему уявлень особистості про власні якості, можливості, цінність і місце в соціальному середовищі [25; 41].

За визначенням М. Розенберга, самооцінка є узагальненим емоційно-оцінним ставленням людини до себе, яке формується в процесі соціальної взаємодії та досвіду міжособистісних відносин [57]. Вона виконує регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, рівень впевненості, активність у спілкуванні та здатність встановлювати соціальні контакти.

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження самооцінки зробила А. В. Захарова, яка підкреслювала, що самооцінка формується у процесі соціальної взаємодії та є результатом засвоєння зовнішніх оцінок, які поступово інтеріоризуються особистістю [24]. Таким чином, оцінка з боку однолітків, педагогів і батьків відіграє ключову роль у становленні самоставлення підлітка.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку самооцінки. У цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, критичного мислення, рефлексії та здатності оцінювати власні якості. Як зазначає Т. М. Титаренко, у юнацькому віці самооцінка стає більш стійкою, усвідомленою та інтегрованою в систему життєвих цінностей особистості [46].

Особливість цього вікового періоду полягає в тому, що самооцінка безпосередньо пов'язана з соціальним статусом у групі однолітків. Підлітки та старшокласники значною мірою орієнтуються на оцінки референтної групи, якою найчастіше виступає шкільний клас. Саме тому міжособистісні відносини стають одним із головних джерел формування самооцінки.

М. Р. Бандура у теорії соціального навчання підкреслював, що поведінка людини значною мірою визначається спостереженням за іншими та наслідками соціальної взаємодії [51]. У цьому контексті самооцінка формується через механізми соціального підкріплення: схвалення, прийняття або відторгнення з боку групи.

Суттєвий внесок у розуміння взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин зробив М. Р. Лірі, який у межах соціометричної (sociometer) теорії довів, що самооцінка виконує функцію індикатора соціального прийняття. Вона сигналізує людині про рівень її включеності в групу та потребу коригувати поведінку для збереження соціальних зв'язків [55].

У шкільному класі самооцінка безпосередньо впливає на характер міжособистісних відносин. Учні з адекватною або високою самооцінкою зазвичай є більш активними у спілкуванні, легше встановлюють контакти, проявляють ініціативу та займають більш високі соціометричні статуси в групі.

Натомість учні з заниженою самооцінкою часто демонструють соціальну невпевненість, уникання контактів і можуть займати ізольовані або низькостатусні позиції в класі [14].

Дослідження показують, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та якістю міжособистісних відносин. Зокрема, позитивні соціальні взаємодії сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативний досвід (ігнорування, відторгнення, конфлікти) може призводити до її зниження та формування негативного самоставлення [33].

Важливою є також роль емоційного компоненту самооцінки. За О. Л. Кононко, емоційне ставлення до себе формується через досвід соціального прийняття, що безпосередньо впливає на здатність особистості будувати гармонійні взаємини з іншими людьми [27].

У старшокласників спостерігається активний розвиток рефлексії, тобто здатності аналізувати власну поведінку та оцінювати її з позиції інших людей. Це сприяє більш усвідомленому формуванню самооцінки та корекції соціальної поведінки.

Учні починають орієнтуватися не лише на зовнішні оцінки, а й на внутрішні критерії успішності та соціальної значущості.

Самооцінка також впливає на рівень домагань особистості, тобто на те, яких цілей вона ставить перед собою у навчальній та соціальній діяльності. За С. Д. Максименком, рівень домагань є важливим регулятором поведінки, який визначає активність особистості у досягненні соціального визнання [31].

У структурі міжособистісних відносин самооцінка виконує кілька ключових функцій:

- по-перше, регулятивну — визначає поведінку у спілкуванні;
- по-друге, захисну — допомагає уникати ситуацій, що загрожують самоповазі;
- по-третє, адаптивну — сприяє інтеграції у соціальну групу;
- по-четверте, мотиваційну — стимулює до соціальної активності та взаємодії.

Таким чином, самооцінка є важливим психологічним чинником, який визначає характер міжособистісних відносин у старшокласників. Вона впливає на соціальний статус у класі, якість комунікації, рівень соціальної активності та здатність до встановлення дружніх відносин.

У свою чергу, міжособистісні відносини виступають джерелом формування і корекції самооцінки, що свідчить про їхній взаємозалежний характер.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до розуміння цих психологічних феноменів.

Встановлено, що самооцінка є складним структурним компонентом Я-концепції особистості, який відображає емоційно-оцінне ставлення людини до себе, своїх можливостей і соціальної значущості [41; 57]. Вона виконує

регулятивну, мотиваційну, адаптивну та захисну функції, визначаючи характер поведінки особистості в соціальному середовищі.

У старшому шкільному віці самооцінка перебуває на етапі активного формування та набуває відносної стабільності, що пов'язано з розвитком рефлексії та самосвідомості [46].

Дослідження показали, що існують різні види самооцінки (адекватна, завищена, занижена), які по-різному впливають на поведінку старшокласників, їхню соціальну активність та здатність до встановлення міжособистісних контактів. Найбільш сприятливою для соціального розвитку є адекватна самооцінка, яка забезпечує впевненість у собі та конструктивну взаємодію з однолітками [25].

У межах аналізу міжособистісних відносин встановлено, що вони є системою соціально-психологічних зв'язків, які формуються у процесі спілкування та спільної діяльності. Для старшокласників провідною є взаємодія в межах шкільного класу як малої соціальної групи, яка має власну структуру, норми та систему ролей [28; 38].

Виявлено, що міжособистісні відносини у старшокласників характеризуються емоційною насиченістю, вибірковістю, нестабільністю та високою залежністю від особистісних якостей учасників взаємодії. У класному колективі формується соціометрична структура, що відображає статус кожного учня та рівень його прийняття групою [55].

Соціометричний підхід дозволяє встановити особливості групових взаємин, визначити лідерів, ізольованих та відторгнутих учнів, а також рівень згуртованості класу.

Отримані дані є важливими для розуміння психологічного клімату в учнівському колективі та його впливу на особистісний розвиток школярів.

Теоретичний аналіз також засвідчив наявність тісного взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами. Самооцінка виступає внутрішнім регулятором соціальної поведінки, визначає характер взаємодії з однолітками та рівень соціальної активності старшокласників.

У свою чергу, досвід міжособистісних взаємин (прийняття або відторгнення в групі) безпосередньо впливає на формування та корекцію самооцінки особистості [55].

Отже, самооцінка і міжособистісні відносини перебувають у взаємозалежному зв'язку: зміни в одному з цих компонентів спричиняють зміни в іншому. Це підтверджує необхідність подальшого емпіричного дослідження їхнього взаємозв'язку у старшокласників, що і буде реалізовано у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та особливостями міжособистісних відносин у старшокласників. Актуальність дослідження зумовлена тим, що в юнацькому віці саме система міжособистісних взаємин у класному колективі значною мірою впливає на формування самооцінки, емоційного стану та соціальної адаптації особистості.

Метою емпіричного етапу було виявлення особливостей взаємозв'язку між самооцінкою старшокласників та їхнім соціометричним статусом у класному колективі, а також аналіз стилів міжособистісної взаємодії.

Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти серед учнів старших класів. У вибірку увійшли 30 учнів віком 15-16 років, що навчаються у 10 класі. Такий обсяг вибірки є достатнім для первинного емпіричного аналізу психологічних закономірностей у межах малої соціальної групи - шкільного класу.

У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно вивчити як індивідуально-психологічні особливості самооцінки, так і соціально-психологічну структуру міжособистісних відносин у групі.

- Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн
- Соціометрія Дж. Морено
- Тест міжособистісних відносин Т. Лірі

Вибір методик був зумовлений метою дослідження та необхідністю комплексного аналізу індивідуально-психологічних і соціально-психологічних характеристик старшокласників.

Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн

Методика Дембо-Рубінштейн є однією з класичних та найбільш поширених психодіагностичних методик, що використовується для дослідження рівня самооцінки та рівня домагань особистості.

Вона широко застосовується у віковій, педагогічній та соціальній психології завдяки своїй простоті, наочності та високій інформативності, що дозволяє ефективно використовувати її у групових дослідженнях зі старшокласниками.

Теоретичною основою методики є положення про те, що самооцінка формується в процесі співвіднесення реального «Я» та ідеального «Я», а також як результат взаємодії між уявленням особистості про себе та рівнем її домагань. Таким чином, самооцінка відображає не лише когнітивний компонент самосвідомості, але й емоційно-ціннісне ставлення людини до самої себе [25; 41].

У межах дослідження дана методика дозволяє визначити:

- рівень реальної самооцінки;
- рівень домагань особистості;
- ступінь розбіжності між реальним і бажаним «Я»;
- адекватність або неадекватність самооцінки;
- загальний рівень самоприйняття та психологічної впевненості особистості.

Структура методики:

Методика включає 7-8 основних шкал, які відображають ключові особистісні характеристики, зокрема: розум, характер, впевненість у собі, зовнішність, здібності, успішність у навчанні, авторитет серед однолітків тощо (залежно від модифікації).

Кожна шкала представлена у вигляді вертикальної лінії, умовно поділеної від 0 до 100 балів (або 10 умовних одиниць), де:

- нижня межа відповідає мінімальному рівню розвитку якості;
- верхня межа - максимально можливому рівню.

Особливістю методики є відсутність стандартних тестових запитань: вона базується на принципі самооцінювання за візуально-аналоговою шкалою, що забезпечує більш природне відображення внутрішніх уявлень респондента про себе.

Процедура проведення:

Під час дослідження учням пропонується індивідуальний бланк зі шкалами. Респондент має виконати два завдання:

1. Позначити на кожній шкалі рівень, який відповідає його уявленню про себе в реальності.
2. Позначити рівень, якого він хотів би досягти (рівень домагань або ідеальне «Я»).

Час виконання методики становить приблизно 10–15 хвилин, що робить її зручною для застосування у шкільних класах без значного навантаження на учнів.

Обробка результатів:

Аналіз результатів здійснюється шляхом вимірювання відстані між реальними та ідеальними показниками на кожній шкалі.

На основі отриманих даних визначаються:

- середній рівень самооцінки;
- середній рівень домагань;
- індекс розбіжності між ними.

Залежно від співвідношення цих показників виділяють такі типи самооцінки:

- адекватна самооцінка - характеризується гармонійним співвідношенням реального та ідеального «Я», що сприяє стабільній поведінці та впевненості у собі;
- завищена самооцінка - проявляється у переоцінюванні власних можливостей та високих, іноді нереалістичних домаганнях;

- занижена самооцінка - характеризується недооцінюванням власних якостей, невпевненістю та підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок;
- неузгоджена (конфліктна) самооцінка — значна розбіжність між реальним і бажаним «Я», що може свідчити про внутрішню напругу та нестабільність самосприйняття.

Психологічне значення методики:

Методика Дембо–Рубінштейн дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки старшокласників, але й виявити особливості їхньої самосвідомості, рівень психологічної зрілості, ступінь самоприйняття та реалістичність життєвих домагань.

У контексті дослідження взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників вона є ключовим інструментом, оскільки дозволяє встановити, як особливості самооцінки впливають на поведінку учнів у класному колективі, їхню соціальну активність та взаємодію з однолітками.

Завдяки своїй універсальності та простоті методика є ефективною для шкільної психодіагностики та забезпечує отримання надійних емпіричних даних для подальшого аналізу.

Соціометрична методика Дж. Морено

Соціометрія Дж. Морено є класичним методом соціально-психологічного дослідження, спрямованим на вивчення структури міжособистісних відносин у малих групах, зокрема в учнівських класах.

Методика дозволяє визначити характер емоційних зв'язків між членами групи, виявити неформальну структуру колективу, а також встановити соціометричний статус кожного учня.

Теоретичною основою соціометрії є положення про те, що будь-яка група має як формальну (офіційну), так і неформальну структуру взаємин, які можуть не збігатися. Саме емоційні симпатії та антипатії визначають реальне становище особистості в колективі та впливають на її соціальну адаптацію, самооцінку та поведінку [37; 51].

У контексті даного дослідження соціометрія використовується для виявлення взаємозв'язку між самооцінкою старшокласників та їхнім становищем у класному колективі.

Методика спрямована на:

- виявлення структури міжособистісних відносин у класі;
- визначення рівня прийняття або відторгнення учнів у групі;
- встановлення соціометричного статусу кожного учасника;
- аналіз взаємних виборів та відмов у групі;
- виявлення неформальних лідерів та ізольованих учнів.

Дослідження проводиться у груповій формі, як правило, в межах одного класу. Учням пропонується відповісти на кілька запитань соціометричного характеру, наприклад:

- з ким із однокласників ти хотів би сидіти за однією партою;
- з ким ти хотів би виконувати спільне завдання;
- кого ти обрав би для участі у спільному проєкті або дозвіллі.

Кожному учневі пропонується зробити обмежену кількість виборів (зазвичай 2–3 позитивні вибори та, за потреби, негативні вибори або відмови).

Отримані відповіді фіксуються та заносяться у соціоматрицю, яка дозволяє візуалізувати структуру взаємин у класі.

На основі отриманих даних будується соціограма та соціоматриця, які відображають систему виборів у групі.

Після цього визначається соціометричний статус учнів:

- «зірки» - учні, які отримали найбільшу кількість позитивних виборів;
- «прийняті» - учні із середньою кількістю виборів;
- «малоприйняті» - учні з низьким рівнем вибору;
- «ізольовані» - учні, які не отримали виборів або майже не обираються іншими;
- «відторгнуті» - учні, щодо яких переважають негативні вибори (за наявності такої процедури).

Додатково аналізуються:

- взаємні вибори (взаємні симпатії);
- односторонні вибори;
- конфліктні пари;
- рівень згуртованості класного колективу.

Соціометрія дозволяє обчислити:

- індекс соціометричного статусу кожного учня;
- коефіцієнт згуртованості групи;
- рівень емоційної інтегрованості класу;
- наявність підгруп та неформальних мікрогруп.

Соціометрія Дж. Морено є надзвичайно важливою для дослідження підліткових колективів, оскільки саме в цьому віці міжособистісні відносини набувають провідного значення. Статус у групі безпосередньо впливає на самооцінку, рівень впевненості у собі та соціальну поведінку старшокласників.

У межах даного дослідження методика дозволяє встановити, як самооцінка учнів пов'язана з їхнім соціометричним статусом: учні з високою самооцінкою частіше займають позицію лідерів або «зірок», тоді як занижена самооцінка може бути пов'язана з ізоляцією або низьким рівнем прийняття в групі.

Таким чином, соціометрія виступає ключовим інструментом для аналізу структури класного колективу та міжособистісних відносин у ньому.

Тест міжособистісних відносин Т. Лірі

Тест міжособистісних відносин Т. Лірі є однією з найвідоміших психодіагностичних методик, що використовується для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії, стилів спілкування та соціальної поведінки особистості.

Методика широко застосовується у соціальній та клінічній психології, а також у дослідженнях підліткового та юнацького віку.

Теоретичною основою тесту є модель міжособистісної поведінки, яка передбачає, що взаємодія між людьми може бути описана через поєднання двох основних вимірів: домінування – підпорядкування та дружелюбність – ворожість. На основі цих вимірів формуються вісім основних типів міжособистісної поведінки, які відображають стиль взаємодії людини з оточенням [50; 55].

У межах даного дослідження тест Т. Лірі використовується для виявлення зв'язку між рівнем самооцінки старшокласників та їхніми особливостями спілкування і поведінки у класному колективі.

Методика спрямована на:

- визначення провідних стилів міжособистісної взаємодії;
- виявлення особливостей соціальної поведінки особистості;
- аналіз рівня домінування або підпорядкування у спілкуванні;
- дослідження рівня дружелюбності або конфліктності у взаєминах;
- виявлення внутрішніх тенденцій самосприйняття та самопрезентації.

Методика включає 16 груп тверджень, які описують різні поведінкові та особистісні характеристики. Респондент повинен оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його уявленню про себе.

На основі відповідей формуються 8 основних типів міжособистісної поведінки:

1. Авторитарний (домінуючий);
2. Егоїстичний;
3. Агресивний;
4. Підозрілий;
5. Підпорядкований;
6. Залежний;
7. Дружелюбний;

8. Альтруїстичний.

Кожен тип відображає певний стиль соціальної взаємодії та спосіб побудови міжособистісних відносин.

Під час проведення дослідження респондентам пропонується перелік тверджень, які вони повинні оцінити відповідно до ступеня їхньої відповідності власному «Я».

Учень відмічає ті твердження, які найбільш точно описують його поведінку у спілкуванні з іншими людьми. Далі підраховується кількість виборів за кожною шкалою.

Час виконання тесту становить приблизно 15–20 хвилин, що дозволяє використовувати методику у групових умовах шкільного класу.

Результати обробляються шляхом підрахунку балів за кожним із восьми типів міжособистісної поведінки.

Отримані показники дозволяють побудувати профіль міжособистісних відносин особистості.

На основі аналізу визначається:

- провідний стиль міжособистісної взаємодії;
- рівень домінування або підпорядкування;
- ступінь дружелюбності або конфліктності;
- соціальна адаптованість особистості.

Залежно від вираженості показників виділяють такі тенденції:

- домінуючий стиль - характерний для лідерів, схильних до керівництва та контролю;
- агресивно-конфліктний стиль - може проявлятися у підвищеній критичності та напружених взаєминах;
- залежний стиль - характеризується потребою у підтримці та схваленні;
- дружелюбно-кооперативний стиль - сприяє позитивним міжособистісним відносинам і соціальній адаптації;
- альтруїстичний стиль - орієнтація на допомогу іншим і співпрацю.

Тест Т. Лірі дозволяє глибоко проаналізувати структуру міжособистісної взаємодії старшокласників, визначити їхні соціальні ролі та особливості поведінки у групі.

У контексті даного дослідження методика є важливою для встановлення зв'язку між самооцінкою та стилем міжособистісних відносин. Зокрема, високий рівень самооцінки часто корелює з домінуючими або лідерськими стилями поведінки, тоді як занижена самооцінка може бути пов'язана із залежним або підпорядкованим стилем взаємодії.

Таким чином, методика дозволяє комплексно оцінити соціально-психологічний портрет старшокласника та його позицію у класному колективі.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

1. Підготовчий етап - аналіз наукової літератури, підбір методик, формування вибірки дослідження.
2. Діагностичний етап - проведення психодіагностичних методик серед 40 старшокласників у шкільних умовах.
3. Аналітичний етап - обробка результатів, побудова висновків щодо взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин.

Для обробки результатів використовувалися методи якісного та кількісного аналізу, а також елементи математичної статистики (середні значення, відсотковий аналіз, порівняння групових показників).

Емпіричне дослідження дозволило отримати кількісні та якісні дані щодо рівня самооцінки старшокласників, їхнього соціометричного статусу та стилів міжособистісної взаємодії.

На основі отриманих результатів здійснено їх систематизацію та інтерпретацію.

Результати дослідження самооцінки (Дембо–Рубінштейн)

Таблиця 2.1

Розподіл старшокласників за рівнем самооцінки (n = 30)

Рівень самооцінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Висока	8	26,7%
Адекватна	14	46,7%
Занижена	8	26,7%

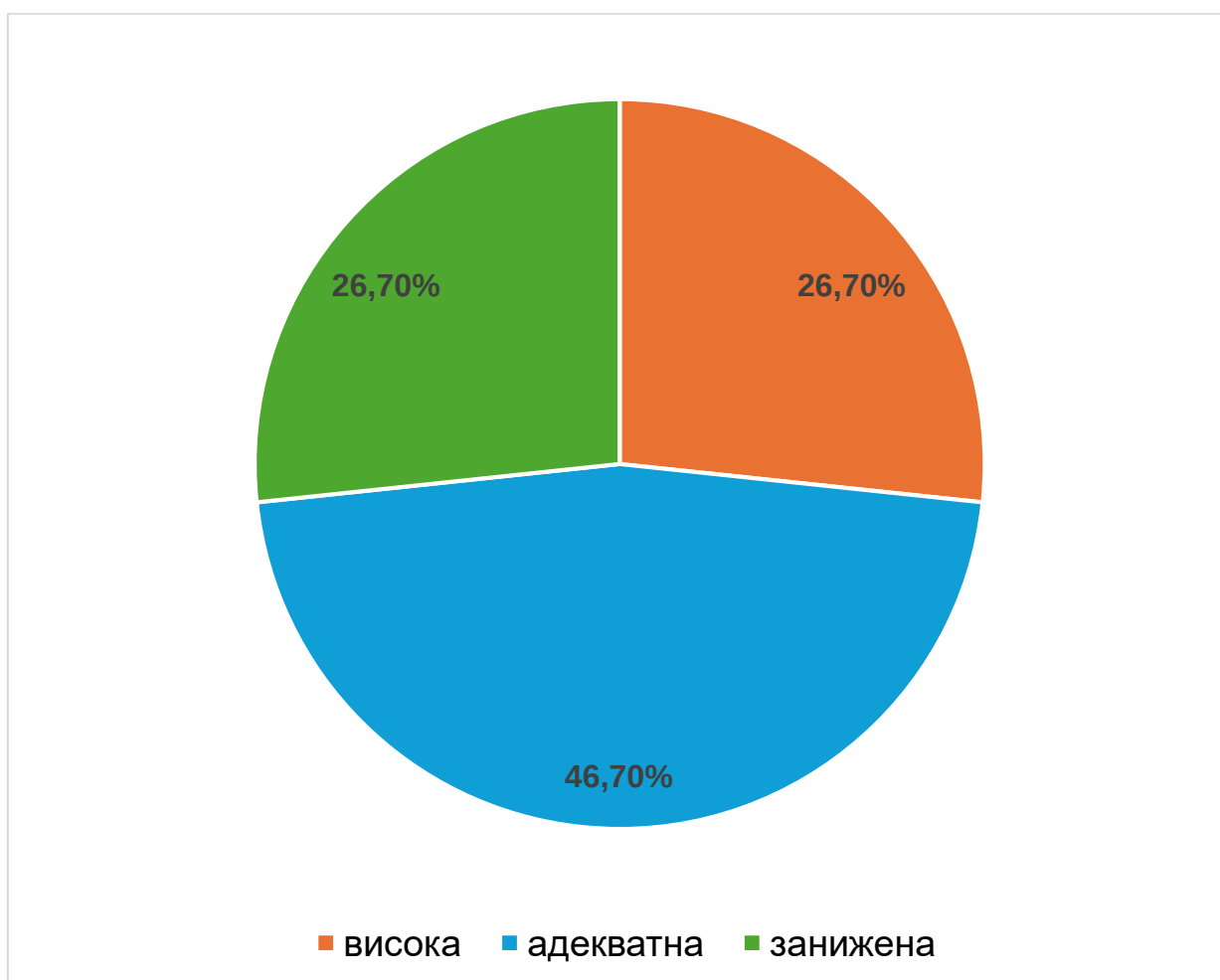


Рис 2.1 - Рівні самооцінки

Аналіз результатів свідчить, що найбільша частина старшокласників має адекватний рівень самооцінки (46,7%), що вказує на відносно стабільне самосприйняття, достатній рівень самоприйняття та реалістичну оцінку власних можливостей. Такі учні, як правило, здатні об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, адекватно реагують на успіхи й невдачі та

демонструють більш високий рівень психологічної стійкості у процесі міжособистісної взаємодії.

Наявність адекватної самооцінки сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку самостійності та ефективній соціальній адаптації у класному колективі.

Учні з високою самооцінкою (26,7%) характеризуються вираженою впевненістю у собі, активністю у спілкуванні та прагненням до самоствердження. Вони частіше проявляють ініціативність, беруть участь у групових формах діяльності та прагнуть займати лідерські позиції серед однолітків.

Такі старшокласники зазвичай мають більш високий рівень соціальної активності, легше встановлюють контакти з іншими учнями та демонструють схильність до домінування у міжособистісній взаємодії.

Водночас надмірно висока самооцінка в окремих випадках може супроводжуватися переоцінюванням власних можливостей або недостатньо критичним ставленням до себе.

Разом із тим встановлено, що 26,7% учнів мають занижену самооцінку. Для таких старшокласників характерними є невпевненість у собі, труднощі у самовираженні, підвищена чутливість до оцінок і думок оточення, а також залежність від схвалення з боку однолітків та дорослих.

Низький рівень самооцінки може негативно впливати на рівень соціальної активності учнів, їхню здатність відстоювати власну позицію та брати активну участь у колективній діяльності. У міжособистісних відносинах такі учні нерідко займають пасивну позицію, уникають конфліктних ситуацій або, навпаки, гостро переживають негативне ставлення з боку інших членів групи.

Отримані результати свідчать про те, що рівень самооцінки є важливим чинником соціальної поведінки старшокласників та суттєво впливає на особливості їхньої взаємодії у класному колективі.

Результати соціометричного дослідження (Дж. Морено)

Таблиця 2.2

Соціометричний статус учнів у класі (n = 30)

Соціометричний статус	Кількість учнів	Відсоток (%)
«Зірки»	6	20%
Прийняті	15	50%
Малоприйняті	6	20%
Ізольовані	3	10%

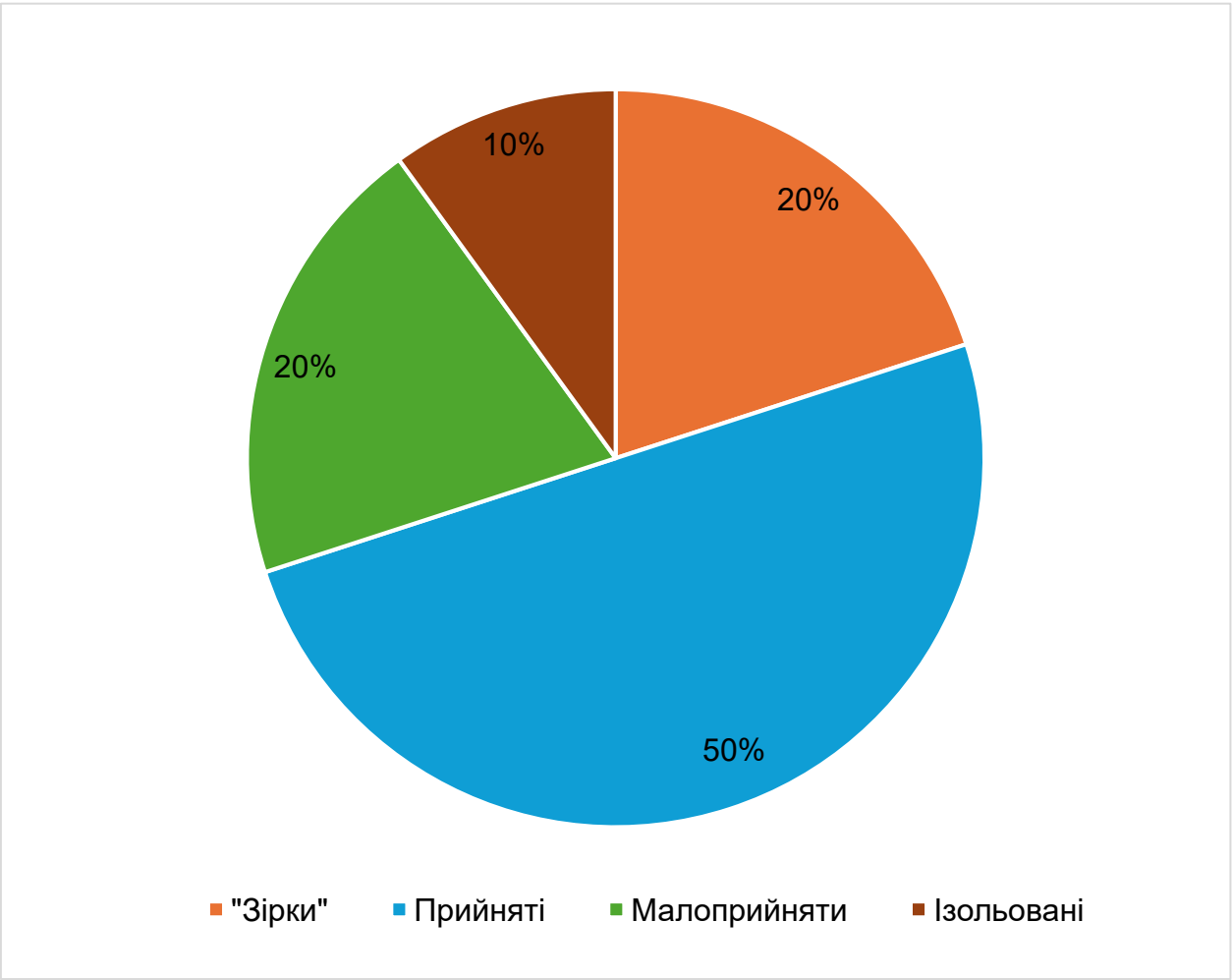


Рис . 2.2 Соціометричний статус у класі

Отримані результати свідчать про те, що у класному колективі переважає середній рівень згуртованості, оскільки найбільша частина учнів (50%) належить до категорії «прийнятих». Це вказує на відносно сприятливий соціально-психологічний клімат у групі, наявність стабільних міжособистісних контактів та достатній рівень взаємної підтримки серед однокласників.

Учні даної категорії зазвичай мають позитивні взаємини з більшістю членів колективу, беруть участь у спільній діяльності та не відчують суттєвих труднощів у процесі спілкування. Водночас їхній соціометричний статус не є виражено лідерським, що свідчить про помірний рівень популярності та соціальної активності.

Учні зі статусом «зірки» (20%) користуються високим рівнем симпатії та визнання серед однокласників. Вони отримали найбільшу кількість позитивних виборів у процесі соціометричного дослідження, що свідчить про їхню значущість для групи.

Такі старшокласники часто виконують роль неформальних лідерів, активно впливають на групові процеси та виступають ініціаторами спільної діяльності. Для них характерні комунікабельність, впевненість у собі, високий рівень соціальної активності та здатність легко встановлювати міжособистісні контакти. Як правило, вони мають більш високий рівень самооцінки та займають авторитетне становище у класному колективі.

Категорію «малоприйнятих» становлять 20% учнів. Дані старшокласники отримали незначну кількість позитивних виборів, що може свідчити про недостатню включеність у систему міжособистісних взаємин класу. Вони можуть відчувати певні труднощі у встановленні близьких контактів з однолітками, проявляти невпевненість у спілкуванні або займати пасивну позицію у груповій взаємодії. Незважаючи на це, вони не є повністю ізольованими від колективу та зберігають окремі соціальні зв'язки з однокласниками.

Ізольовані учні (10%) характеризуються низьким рівнем включеності у групові процеси та мінімальною кількістю соціальних контактів у класному колективі. Вони практично не отримують позитивних виборів з боку однолітків, що може свідчити про труднощі соціальної адаптації, недостатній розвиток комунікативних навичок або наявність внутрішньої невпевненості.

Подібне становище у групі може негативно впливати на емоційний стан старшокласників, сприяти формуванню заниженої самооцінки, підвищеної тривожності та почуття соціальної відчуженості. Крім того, недостатня включеність у систему міжособистісних відносин може ускладнювати процес самореалізації учнів у навчальній та позанавчальній діяльності.

Загалом результати соціометричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що структура міжособистісних відносин у класному колективі є неоднорідною та характеризується різним рівнем соціальної прийнятості учнів.

Соціометричний статус старшокласників безпосередньо впливає на особливості їхньої поведінки, самооцінки та психологічного самопочуття у групі однолітків.

Результати тесту міжособистісних відносин Т. Лірі

Таблиця 2.3

Домінуючі стилі міжособистісної взаємодії (n = 30)

Тип поведінки	Кількість учнів	Відсоток (%)
Дружелюбний	11	36,7%
Залежний	7	23,3%
Домінуючий	6	20%
Агресивний	4	13,3%
Інші типи	2	6,7%

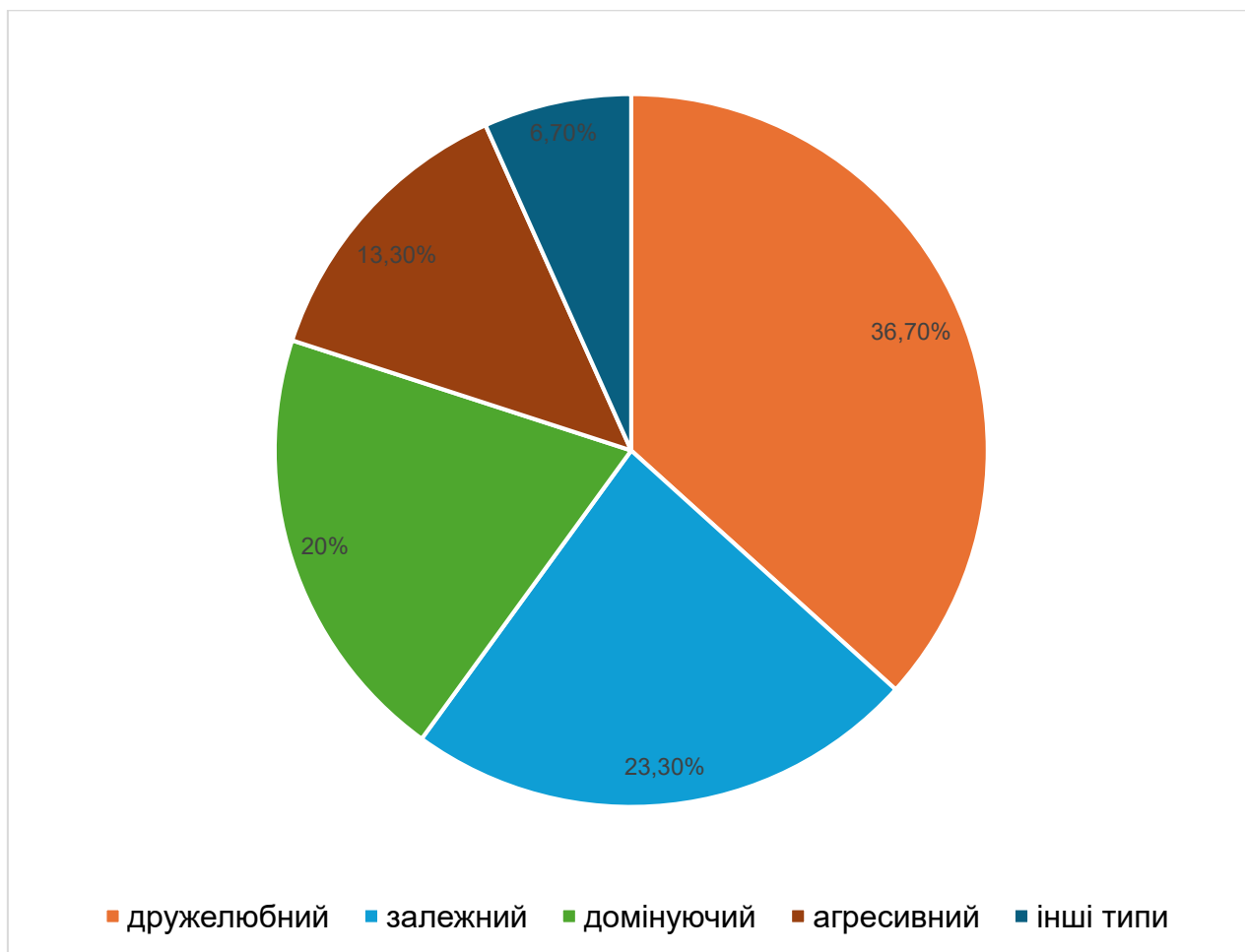


Рис. 2.3 Стилі міжособистісної взаємодії

Результати дослідження свідчать про те, що найбільш поширеним серед старшокласників є дружелюбний стиль міжособистісної взаємодії (36,7%), що загалом є позитивним показником соціально-психологічного клімату класного колективу.

Учні з таким стилем поведінки зазвичай легко встановлюють контакти з однолітками, проявляють відкритість, доброзичливість та готовність до співпраці. Вони частіше підтримують інших, прагнуть до взаєморозуміння та уникають відкритих конфліктів.

Наявність значної кількості учнів із дружелюбним стилем взаємодії сприяє формуванню позитивної атмосфери у класі, підвищує рівень згуртованості та створює умови для комфортного міжособистісного спілкування.

Залежний стиль міжособистісної взаємодії виявлено у 23,3% учнів. Для таких старшокласників характерна підвищена потреба у підтримці, схваленні та позитивній оцінці з боку інших людей. Вони можуть демонструвати невпевненість у власних силах, схильність орієнтуватися на думку однолітків та уникати самостійного прийняття рішень.

У спілкуванні такі учні частіше прагнуть пристосовуватися до групи та бояться негативної оцінки або відторгнення. Подібні особливості можуть бути пов'язані із недостатньо сформованою або заниженою самооцінкою.

Домінуючий стиль поведінки характерний для 20% старшокласників. Учні цієї групи прагнуть до лідерства, активної участі у груповій діяльності та впливу на інших членів колективу. Вони зазвичай проявляють ініціативність, упевненість у собі, рішучість та здатність організовувати спільну діяльність.

Такі учні нерідко займають високі позиції у системі міжособистісних відносин та користуються авторитетом серед однолітків. Водночас надмірне прагнення до домінування іноді може спричиняти суперечки або напруженість у взаєминах.

Агресивні тенденції виявлено у 13,3% учнів, що може свідчити про наявність окремих елементів конфліктності у міжособистісних відносинах класного колективу. Для таких учнів можуть бути характерними підвищена емоційна напруженість, схильність до різких висловлювань, критичності або труднощів у контролі власних емоцій.

У деяких випадках агресивна поведінка може виступати способом самоствердження або психологічного захисту в ситуаціях невпевненості чи соціальних труднощів.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання позитивно орієнтованих стилів міжособистісної взаємодії серед старшокласників. Разом із тим наявність залежних та агресивних тенденцій у частини учнів вказує на необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на розвиток упевненості у собі, комунікативних навичок, емоційної саморегуляції та формування конструктивних моделей спілкування у класному колективі.

Аналіз взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив виявити стійку тенденцію взаємозв'язку між рівнем самооцінки та особливостями соціальної поведінки учнів.

Зокрема, учні з високою та адекватною самооцінкою переважно належать до категорій «зірок» або «прийнятих», що свідчить про їхню активну соціальну позицію та позитивне сприйняття з боку однолітків.

Натомість учні із заниженою самооцінкою частіше займають малоприйняті або ізольовані позиції, що вказує на їхню соціальну вразливість.

Також встановлено, що дружелюбний та домінуючий стилі взаємодії більш характерні для учнів із високою самооцінкою, тоді як залежний та агресивний стилі частіше пов'язані із заниженим рівнем самооцінки.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин

Для визначення характеру взаємозв'язку між рівнем самооцінки, соціометричним статусом та стилями міжособистісної взаємодії було застосовано метод рангової кореляції Спірмена, оскільки досліджувані показники мають порядкову шкалу вимірювання

У ході аналізу зіставлялися:

- рівень самооцінки (за методикою Дембо-Рубінштейн);
- соціометричний статус учнів (за Дж. Морено);
- провідний стиль міжособистісної взаємодії (за Т. Лірі).

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками (n = 40)

Змінні	Коефіцієнт кореляції (r_s)	Рівень зв'язку
Самооцінка ↔ соціометричний статус	0,60	Сильний позитивний
Самооцінка ↔ домінуючий стиль (Лірі)	0,53	Середній позитивний
Самооцінка ↔ залежний стиль (Лірі)	-0,56	Сильний негативний
Самооцінка ↔ ізолюваність у групі	-0,63	Сильний негативний

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Встановлено сильний позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та соціометричним статусом ($r_s = 0,60$), що означає: чим вищий рівень самооцінки учня, тим вища його соціальна прийнятність у класі.

Також виявлено позитивний зв'язок між самооцінкою та домінуючим стилем взаємодії ($r_s = 0,53$), що свідчить про схильність учнів із високою самооцінкою до лідерської поведінки.

Негативний зв'язок між самооцінкою та залежним стилем ($r_s = -0,56$) вказує на те, що низька самооцінка супроводжується потребою у зовнішній підтримці.

Найбільш виражений негативний зв'язок виявлено між самооцінкою та соціальною ізоляцією ($r_s = -0,63$), що підтверджує тенденцію до периферійного становища учнів із низькою самооцінкою.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та характером міжособистісних відносин у старшокласників.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем самооцінки та особливостями міжособистісних відносин у старшокласників. Отримані результати дозволили виявити низку закономірностей, що характеризують соціально-психологічні особливості учнівської групи.

Встановлено, що у вибірці переважає адекватний рівень самооцінки (46,7%), що свідчить про відносно стабільне та реалістичне самосприйняття більшості старшокласників. Водночас значна частина учнів має занижену самооцінку (26,7%), що може негативно впливати на їхню соціальну активність, впевненість у собі та якість міжособистісної взаємодії.

Аналіз соціометричного статусу показав, що більшість учнів належать до категорії «прийнятих» (50%), що вказує на середній рівень згуртованості класного колективу та загалом стабільну систему міжособистісних відносин. Разом із тим виявлено наявність ізольованих учнів (10%), що свідчить про труднощі соціальної інтеграції окремих старшокласників у групі.

Дослідження стилів міжособистісної взаємодії засвідчило переважання дружельного стилю (36,7%), що загалом характеризує сприятливий соціально-психологічний клімат у класі. Також виявлено залежний та домінуючий стилі поведінки, які відображають різні стратегії соціальної взаємодії та адаптації старшокласників у групі однолітків.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціометричним статусом, а також між самооцінкою та стилями міжособистісної взаємодії. Зокрема, встановлено, що високий рівень самооцінки пов'язаний із вищим соціальним

статусом та домінуючими або дружлюбними стилями поведінки, тоді як занижена самооцінка корелює із залежними та ізольованими формами соціальної взаємодії.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження щодо наявності взаємозв'язку між рівнем самооцінки та характером міжособистісних відносин у старшокласників.

РОЗДІЛ 3.

ТРЕНІНГОВА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Практичні вправи та тренінги для розвитку самооцінки та комунікативних навичок старшокласників

Тренінгова корекційно-розвивальна програма спрямована на формування адекватної самооцінки, розвиток позитивного самосприйняття та вдосконалення міжособистісної взаємодії старшокласників. Її розробка ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, яке виявило наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки, соціометричним статусом та стилями міжособистісної поведінки учнів.

Отримані дані свідчать, що частина старшокласників має занижену самооцінку, займає малоприйнятні або ізольовані позиції у класному колективі, а також демонструє залежний стиль міжособистісної взаємодії. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на корекцію самосприйняття, підвищення впевненості у собі та розвиток ефективних комунікативних навичок.

У науковій літературі підкреслюється, що старший шкільний вік є сензитивним періодом формування «Я-концепції», професійного самовизначення та соціальної ідентичності, а також інтенсивного розвитку міжособистісних відносин у групі однолітків [12; 28; 34].

Саме тому групові форми психологічної роботи є найбільш ефективними у даному віковому періоді.

Мета програми

Метою тренінгової програми є підвищення рівня самооцінки старшокласників, формування позитивного самосприйняття, розвиток

комунікативної компетентності та покращення психологічного клімату в класному колективі.

Завдання програми

- формування адекватної та стабільної самооцінки;
- розвиток навичок самоприйняття та самопідтримки;
- підвищення впевненості у міжособистісному спілкуванні;
- розвиток емпатії, толерантності та взаємоповаги;
- корекція залежних та агресивних моделей поведінки;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- підвищення згуртованості класного колективу.

Організація тренінгу

Тренінг розрахований на групу 10–20 старшокласників віком 15–17 років. Тривалість одного заняття становить 60–90 хвилин. Програма реалізується у форматі групової психологічної роботи з використанням елементів індивідуальних та парних вправ.

Основні принципи організації тренінгу:

- добровільність участі;
- конфіденційність;
- активність та включеність учасників;
- безоціночне ставлення;
- повага до особистості кожного учасника;
- рівність усіх членів групи.

Структура тренінгової програми

Тренінгова програма складається з трьох основних частин: вступної, основної та завершальної.

Така структура забезпечує поступове включення учасників у групову взаємодію, формування довірливої атмосфери, активне опрацювання психологічних труднощів та закріплення позитивного досвіду спілкування.

Кожен етап має власну мету, психологічні завдання та комплекс вправ, спрямованих на розвиток самооцінки й комунікативної компетентності старшокласників.

1. Вступна частина

Метою вступної частини є створення психологічно безпечної атмосфери, зниження емоційної напруги, формування довіри між учасниками та налаштування на спільну групову роботу.

На початковому етапі особливо важливо забезпечити відчуття емоційного комфорту, оскільки саме це сприяє відкритості учасників, їхній активності та готовності до саморозкриття.

Вправа «Знайомство через комплімент»

Учасники по черзі називають своє ім'я та позитивну рису або якість, яку вони вважають своєю перевагою. Наступний учасник повторює імена та позитивні характеристики попередніх учасників і додає інформацію про себе.

Дана вправа спрямована на:

- створення доброзичливої атмосфери у групі;
- розвиток навичок позитивного самосприйняття;
- формування первинної довіри між учасниками;
- зниження рівня тривожності та психологічного напруження.

Крім того, вправа допомагає старшокласникам акцентувати увагу на власних позитивних рисах, що є важливим елементом формування адекватної самооцінки. Повторення позитивних характеристик інших учасників також сприяє розвитку уважності та емпатії.

2. Основна частина

Основна частина тренінгу є найбільш змістовною та спрямована безпосередньо на розвиток самооцінки, формування позитивного образу «Я»,

удосконалення комунікативних навичок та корекцію труднощів міжособистісної взаємодії.

Вправа «Мікрофон добра»

Це нейтральна, ненав'язлива техніка для незнайомої групи. Учасники передають між собою «мікрофон» і озвучують загальне побажання або теплу фразу для всієї групи: «Бажаю всім впевненості», «Приємно бути тут». Вправа знижує напруження та створює емоційно безпечне середовище.

Метою вправи є:

- формування емоційно безпечного середовища та атмосфери групової довіри;
- розвиток навичок вербалізації позитивних емоційних посилянь;
- зниження рівня первинного психоемоційного напруження та комунікативних бар'єрів;
- стимулювання емпатії та доброзичливого стилю міжособистісної взаємодії.

Під час виконання вправи учні вчаться помічати власні сильні сторони, що особливо важливо для старшокласників із заниженою самооцінкою. Обговорення результатів у групі сприяє отриманню позитивного соціального підкріплення.

Вправа «Крок упевненості»

Інтерактивна техніка усвідомлення власних досягнень та цілей. Кожен учасник робить три символічні кроки:

1. що я вже вмію добре;
2. чого навчився нещодавно;
3. до чого прагну.

Метою вправи є:

- розвиток позитивного самосприйняття та рефлексії особистісного зростання;

- актуалізація внутрішніх ресурсів та усвідомлення власної цінності через фіксацію життєвих досягнень;
- підвищення рівня впевненості у собі та формування адекватної, стабільної самооцінки;
- стимулювання цілепокладання та мотивації до подальшого саморозвитку.

Під час виконання вправи учні вчаться структурувати власний досвід та помічати особистісні сильні сторони, що є критично важливим для старшокласників із заниженою самооцінкою, схильних до самознецінення та фіксації на невдачах.

3. Завершальна частина

Завершальна частина тренінгу спрямована на підбиття підсумків роботи, рефлексію отриманого досвіду та закріплення позитивних емоцій і навичок взаємодії.

Вправа «Свічка впевненості»

Емоційно-символічна техніка. Учасники по черзі озвучують побажання собі: «Я бажаю собі бути впевненішим у...». Завершенням є спільна фраза, яка створює відчуття єдності та підтримки.

Метою вправи є:

- закріплення позитивного емоційного досвіду, отриманого протягом тренінгу;
- розвиток навичок саморефлексії та усвідомлення власних актуальних потреб у сфері особистісного зростання;
- подолання внутрішніх комунікативних бар'єрів та страху публічного самопред'явлення;
- формування почуття групової згуртованості, солідарності та взаємної психологічної підтримки.

Послідовне передавання символічного предмета (або запаленої безпечної свічки) у колі створює особливу довірливу атмосферу, яка стимулює

старшокласників до відкритості та щирості. Самостійне формулювання та вербалізація цільового посилення («Я бажаю собі бути впевненішим у...») змушує підлітка сфокусуватися на власних зонах розвитку, вчиться відкрито заявляти про свої потреби й приймати свої слабкі сторони без самозвинувачення.

Вправа «Моє дзеркало»

Рефлексійна техніка. Учасники малюють символічне «дзеркало», пишуть своє ім'я в центрі і передають аркуші по колу. Інші учасники додають позитивні якості власника аркуша.

Метою вправи є:

- формування позитивного самосприйняття через отримання об'єктивного зворотного зв'язку від соціального оточення;
- трансформація заниженої самооцінки та корекція викривленого (негативного) образу «Я»;
- розвиток навичок рефлексії, емпатії та здатності помічати й вербалізувати ціннісні, сильні сторони інших людей;
- зниження рівня соціальної тривожності та інтеграція депресивізованих чи ізольованих учнів у структуру групи.

Візуалізація та символічне створення «дзеркала» запускає глибокі процеси самодослідження. Передавання аркушів по колу та анонімне (або відкрите) дописування іншими учасниками позитивних рис власника дозволяє старшокласникам зіставити власну внутрішню самооцінку із зовнішнім сприйняттям колективу.

Очікувані результати

- підвищення рівня адекватної самооцінки старшокласників;
- зменшення проявів заниженої самооцінки та невпевненості;
- покращення соціометричного статусу окремих учнів;
- розвиток комунікативних навичок і соціальної активності;

- формування більш позитивного психологічного клімату в класі;
- зниження рівня міжособистісної напруги та конфліктності.

Апробація тренінгової програми

Розроблена тренінгова програма була апробована під час переддипломної практики на базі закладу загальної середньої освіти. Участь у програмі взяли 30 старшокласників.

Заняття проводилися у позаурочний час у формі групових зустрічей. Під час реалізації програми було забезпечено психологічно безпечне середовище, що сприяло активному включенню учасників у процес роботи.

У ході апробації спостерігалось поступове підвищення активності учнів, особливо тих, які на початковому етапі демонстрували занижену самооцінку та низький рівень соціальної включеності.

Найбільшу ефективність показали вправи, спрямовані на отримання зворотного зв'язку та усвідомлення власних ресурсів.

Результати дослідження до та після тренінгу

Таблиця 3.1

Рівень самооцінки старшокласників до та після тренінгу (n = 30)

Рівень самооцінки	До	%	Після	%
Висока	8	26,7%	11	36,7%
Адекватна	14	46,7%	16	53,3%
Занижена	8	26,7%	3	10%

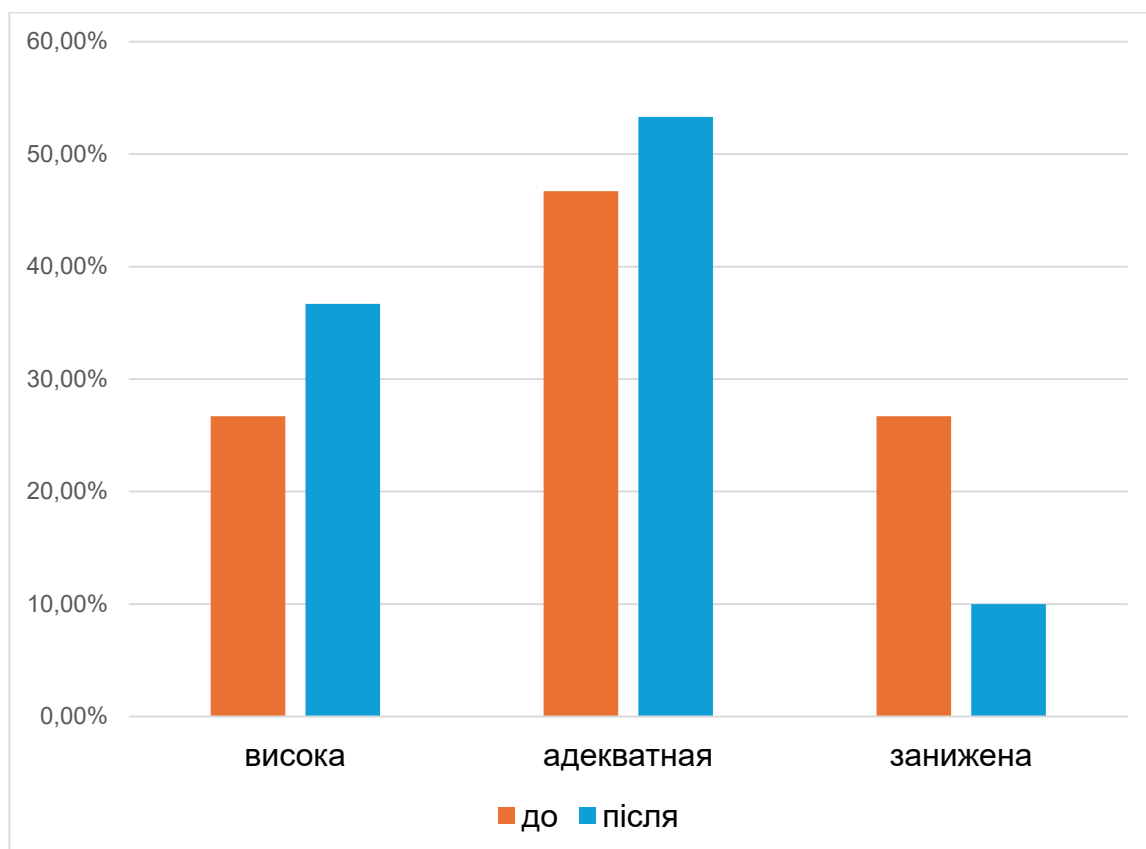


Рис 3.1 Динаміка рівня самооцінки старшокласників після тренінгової програми

Аналіз результатів свідчить про наявність позитивної динаміки у рівні самооцінки старшокласників після проведення тренінгової корекційно-розвивальної програми.

Порівняння показників до та після тренінгу дозволило встановити, що кількість учнів із високою самооцінкою збільшилась з 26,7% до 36,7%, а частка учнів з адекватною самооцінкою зросла з 46,7% до 53,3%. Одночасно спостерігається суттєве зменшення кількості старшокласників із заниженою самооцінкою — з 26,7% до 10%.

Отримані результати свідчать про те, що проведена програма позитивно вплинула на самосприйняття учнів, сприяла розвитку впевненості у власних силах та формуванню більш позитивного ставлення до себе.

У процесі тренінгової роботи старшокласники отримали можливість краще усвідомити власні сильні сторони, навчитися приймати себе та

конструктивно взаємодіяти з іншими членами групи. Важливу роль у цьому відіграли вправи, спрямовані на розвиток самопізнання, позитивного зворотного зв'язку та підтримки з боку однолітків.

Зростання кількості учнів із адекватною самооцінкою свідчить про стабілізацію образу «Я» та формування більш реалістичного уявлення про власні можливості й особистісні якості. Такі зміни є важливими для старшокласників, оскільки саме у юнацькому віці активно формується самосвідомість, система цінностей та соціальна ідентичність особистості.

Підвищення рівня високої самооцінки також може свідчити про розвиток соціальної активності учнів, зростання їхньої впевненості у спілкуванні та готовності до більш активної участі у житті колективу.

Після проходження тренінгу учасники стали більш відкритими до взаємодії, частіше проявляли ініціативу та демонстрували позитивніше ставлення до власних можливостей.

Особливо важливим є значне зменшення частки учнів із заниженою самооцінкою. Це свідчить про зниження рівня внутрішньої невпевненості, тривожності та залежності від зовнішньої оцінки. Учні стали більш упевненими у собі, менш боялися висловлювати власну думку та активніше включалися у групову взаємодію.

Таким чином, результати повторної діагностики підтверджують ефективність запропонованої тренінгової програми у напрямку корекції самооцінки старшокласників.

Проведена психологічна робота сприяла розвитку позитивного самосприйняття, підвищенню впевненості у собі, покращенню емоційного стану учнів та оптимізації міжособистісних відносин у класному колективі.

Таблиця 3.2

Соціометричний статус учнів до та після тренінгу (n = 30)

Статус	До	%	Після	%
«Зірки»	6	20%	8	26,7%
«Прийняті»	15	50%	17	56,7%
«Малоприйняті»	6	20%	4	13,3%
«Ізольовані»	3	10%	1	3,3%

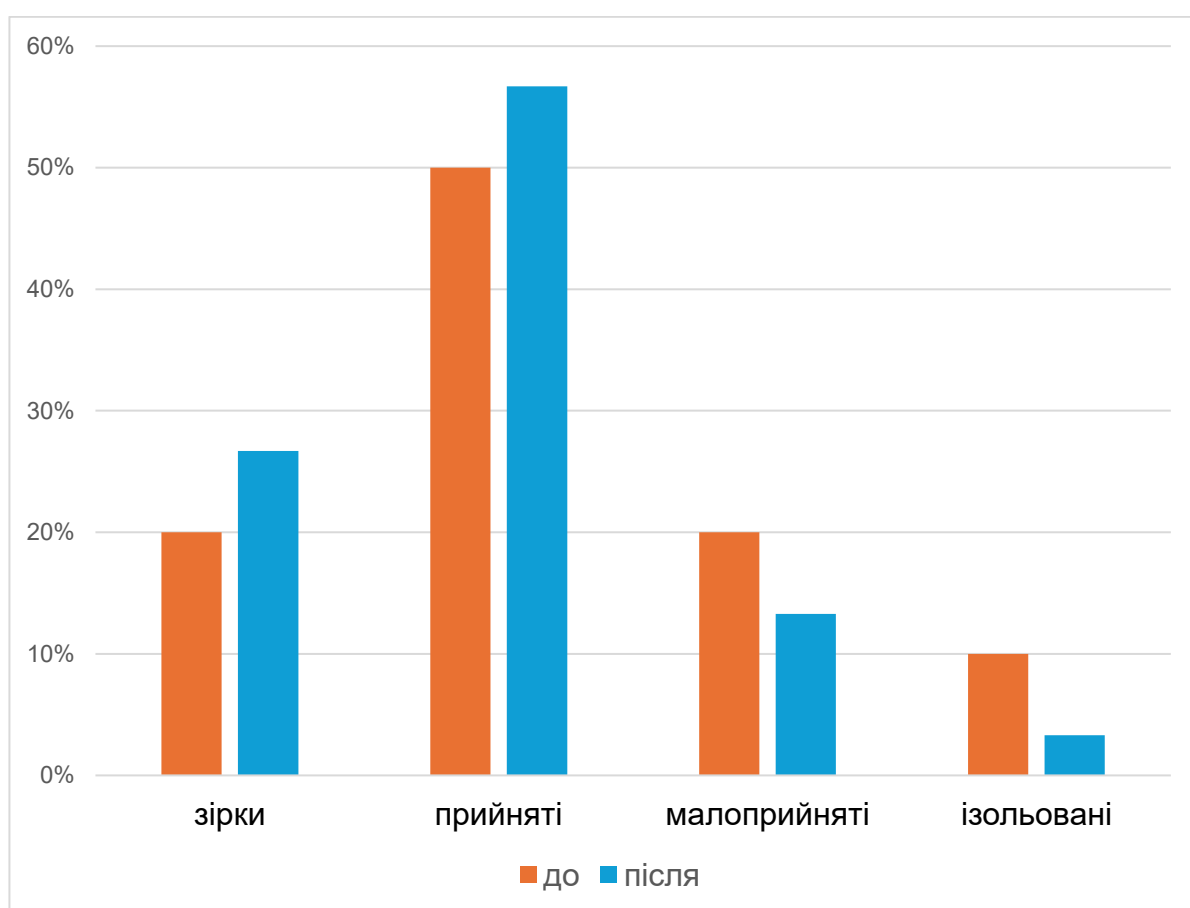


Рис. 3.2 Динаміка соціометричного статусу старшокласників після тренінгової програми

Після проведення тренінгової програми спостерігається позитивна динаміка у соціометричній структурі класного колективу. Зокрема, зменшилась кількість ізольованих та малоприйнятих учнів, що свідчить про покращення рівня їхньої соціальної інтеграції та активніше включення у систему міжособистісних взаємин.

Такі зміни вказують на те, що частина учнів, які раніше займали периферійні позиції у класі, стала більш залученою до групових процесів та отримала більше позитивних соціальних виборів з боку однолітків.

Одночасно спостерігається зростання кількості учнів зі статусом «прийняті» та «зірки», що свідчить про загальне покращення емоційного клімату в колективі та підвищення рівня взаємної симпатії між учнями.

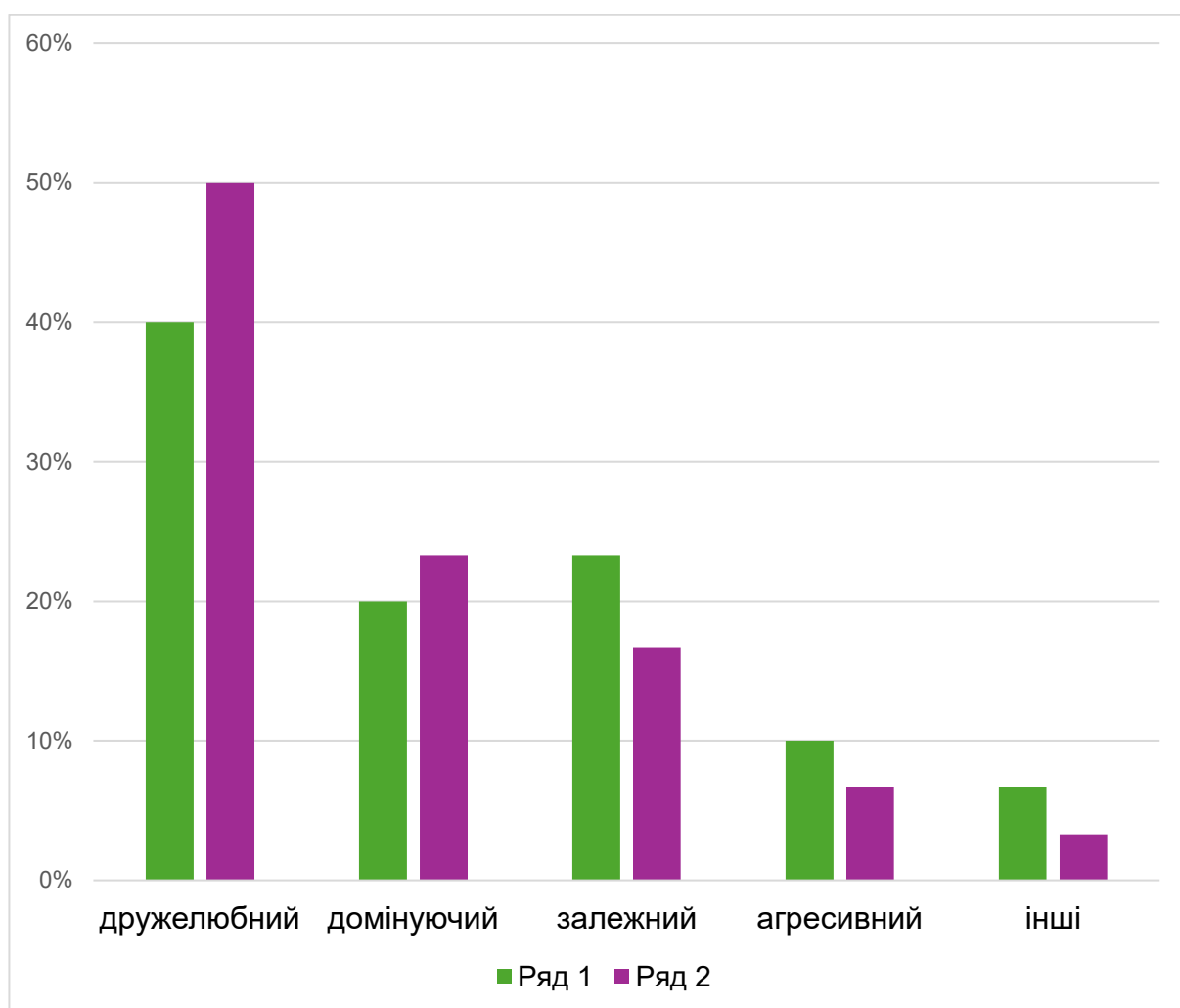
Це може бути результатом розвитку навичок ефективної комунікації, емпатії та взаємопідтримки, які формувалися під час тренінгових занять.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що тренінгова програма сприяла не лише індивідуальним змінам у самооцінці учнів, але й позитивно вплинула на структуру класного колективу в цілому, підвищивши його згуртованість та рівень соціальної взаємодії.

Таблиця 3.3

Стилі міжособистісної взаємодії (Т. Лірі)

Стиль	До	%	Після	%
Дружелюбний	12	40%	15	50%
Домінуючий	6	20%	7	23,3%
Залежний	7	23,3%	5	16,7%
Агресивний	3	10%	2	6,7%
Інші	2	6,7%	1	3,3%



*Рис 3.3 Стилі міжособистісної взаємодії (Т. Лірі) до та після тренінгу
(n = 30)*

Отримані результати свідчать про позитивні зміни у структурі міжособистісної взаємодії старшокласників після проведення тренінгової програми. Загалом спостерігається тенденція до покращення соціально-психологічного клімату в класному колективі, що проявляється у збільшенні частки соціально адаптивних форм поведінки та зменшенні менш конструктивних стилів взаємодії.

Найбільш вираженою є тенденція до зростання частки дружелюбного стилю взаємодії - з 40% до 50%. Це свідчить про посилення позитивних

міжособистісних зв'язків у групі, підвищення рівня взаємної довіри, підтримки та готовності учнів до відкритого та конструктивного спілкування. Така динаміка може розглядатися як один із ключових показників покращення психологічного клімату класу.

Водночас спостерігається незначне збільшення частки домінуючого стилю (з 20% до 23,3%). Подібна тенденція може бути пов'язана з розвитком у частини учнів лідерських якостей, підвищенням їхньої активності у груповій взаємодії та готовністю брати на себе ініціативу і відповідальність у спільній діяльності. Важливо зазначити, що за відсутності зростання агресивності та конфліктності такий показник може розглядатися як позитивний прояв соціальної активності.

Значущою позитивною зміною є зменшення частки залежного стилю взаємодії - з 23,3% до 16,7%. Це може свідчити про підвищення рівня впевненості учнів у собі, формування більш самостійної поведінки та зниження потреби у постійному зовнішньому схваленні з боку однолітків. Така динаміка є особливо важливою в контексті розвитку зрілої особистісної позиції старшокласників.

Також спостерігається зниження агресивних тенденцій (з 10% до 6,7%), що може свідчити про покращення емоційної саморегуляції, зменшення рівня внутрішньогрупової напруги та формування більш конструктивних способів вирішення конфліктних ситуацій. Це є важливим показником ефективності тренінгового впливу на емоційно-поведінкову сферу учнів.

Загалом отримані результати демонструють, що після реалізації тренінгової програми відбулися якісні позитивні зміни у стилях міжособистісної взаємодії старшокласників. Вони проявляються у зростанні соціально адаптивних та конструктивних форм поведінки, посиленні дружельобності у взаєминах та зниженні проявів залежності й агресивності. Це підтверджує ефективність запропонованої програми у напрямку покращення соціально-психологічного клімату класного колективу та розвитку більш зрілих і гармонійних моделей міжособистісної взаємодії.

3.2. Розробка рекомендацій для педагогів та шкільних психологів

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність стійкого взаємозв'язку між рівнем самооцінки старшокласників, їхнім соціометричним статусом та стилями міжособистісної взаємодії. Зокрема, учні із заниженою самооцінкою частіше займають ізольовані або малоприйняті позиції у класному колективі, тоді як високий та адекватний рівень самооцінки пов'язаний із більш активною соціальною позицією, домінуючими або дружелюбними стилями поведінки.

Отримані результати узгоджуються з положеннями досліджень, які підкреслюють провідну роль самооцінки у процесі соціальної адаптації підлітків та формування їхньої «Я-концепції» [25; 41; 45]. Також підтверджується значення міжособистісного середовища як ключового чинника розвитку особистості у старшому шкільному віці [6; 37; 38].

У зв'язку з цим важливою є системна психолого-педагогічна робота, спрямована на формування позитивного самосприйняття, розвиток комунікативних навичок та підвищення соціально-психологічної адаптації учнів.

Рекомендації для педагогів

1. Формування сприятливого психологічного клімату

Як зазначає І. Бех, особистісно орієнтоване виховання передбачає створення умов, у яких учень відчуває прийняття, підтримку та цінність власної особистості [6].

У цьому контексті педагогічна взаємодія має ґрунтуватися не лише на передачі знань, а й на забезпеченні емоційно безпечного середовища, яке сприяє розвитку позитивної «Я-концепції» та соціальної активності учнів.

Сприятливий психологічний клімат у класі є одним із ключових чинників формування адекватної самооцінки та конструктивних міжособистісних відносин. Умови постійного емоційного напруження,

критики або порівняння можуть призводити до зниження соціальної впевненості та формування залежних або ізольованих форм поведінки.

Рекомендується:

- формувати стабільну атмосферу взаємоповаги та доброзичливості у класному колективі;
- уникати публічного негативного оцінювання особистості учня, зосереджуючи увагу на оцінюванні дій, а не особистісних якостей;
- систематично використовувати позитивне підкріплення навчальної та соціальної активності;
- створювати ситуації успіху для кожного учня з урахуванням його індивідуальних можливостей;
- підтримувати розвиток конструктивної взаємодії між учнями через групові форми роботи та спільні завдання;
- сприяти формуванню у класі культури взаємопідтримки та взаємного визнання досягнень.

2. Підтримка учнів із заниженою самооцінкою

Згідно з гуманістичним підходом К. Роджерса, формування позитивної «Я-концепції» можливе лише за умов безумовного прийняття особистості, емпатійного ставлення та автентичної підтримки з боку значущого дорослого [58].

У шкільному середовищі особливого значення це набуває для учнів із заниженою самооцінкою та низьким соціометричним статусом.

Такі учні часто характеризуються підвищеною чутливістю до оцінювання, невпевненістю у власних силах, а також схильністю до уникання соціальної взаємодії.

Без спеціальної педагогічної підтримки це може закріплюватися у вигляді стійких моделей залежної або ізольованої поведінки.

Рекомендується:

- надавати індивідуальні завдання з високою ймовірністю успішного виконання для формування досвіду успіху;
- систематично підкреслювати навіть незначні досягнення учня, фіксуючи позитивну динаміку його розвитку;
- уникати будь-яких форм порівняння учнів між собою, акцентуючи увагу на індивідуальному прогресі;
- залучати таких учнів до соціально значущих ролей у класі (відповідальні доручення, участь у групових проєктах);
- поступово підвищувати рівень соціальної та навчальної відповідальності, забезпечуючи підтримку на кожному етапі;
- формувати у дітей навички самопідтримки та реалістичного оцінювання власних можливостей.

3. Розвиток комунікативної компетентності

Як підкреслює Л. Орбан-Лембрик, ефективні міжособистісні відносини є основою соціальної адаптації особистості та важливим чинником формування її соціальної зрілості [37].

У підлітковому та старшому шкільному віці комунікативна компетентність безпосередньо впливає на соціометричний статус, рівень прийняття в групі та загальне самосприйняття учнів.

Недостатній розвиток комунікативних навичок може призводити до труднощів у встановленні контактів, конфліктності або соціальної ізоляції, тоді як їх розвиток сприяє формуванню дружлюбних і кооперативних стилів взаємодії.

Рекомендується:

- систематичне використання групових форм навчальної діяльності (робота в парах, малих групах);
- організація проєктної діяльності, що вимагає розподілу ролей і взаємодії;

- застосування рольових ігор для моделювання реальних соціальних ситуацій;
- проведення дискусій, дебатів та обговорень, спрямованих на розвиток аргументації та слухання;
- моделювання конфліктних ситуацій із подальшим аналізом способів їх конструктивного вирішення;
- розвиток навичок активного слухання, емпатії та ненасильницької комунікації.

4. Профілактика соціальної ізоляції

Результати соціометричного аналізу свідчать про наявність у класних колективах учнів із низьким статусом, які можуть займати ізольовані або малоприйняті позиції. Подібні соціальні ролі негативно впливають не лише на самооцінку, але й на загальну соціальну адаптацію особистості, обмежуючи її участь у групових процесах [3; 30].

Профілактика соціальної ізоляції є важливим напрямом педагогічної роботи, оскільки дозволяє попередити формування стійких негативних статусів у групі та сприяє підвищенню загальної згуртованості класного колективу.

Рекомендується:

- своєчасно виявляти учнів із ознаками соціальної ізоляції та низького статусу в групі;
- запобігати закріпленню ролей «ізольованого» шляхом цілеспрямованого включення таких учнів у групову діяльність;
- організовувати спільні види діяльності, що передбачають взаємозалежність результату;
- розвивати емпатію та взаємоповагу серед учнів через обговорення морально-етичних ситуацій;
- проводити профілактичну роботу з міжособистісними конфліктами на ранніх етапах їх виникнення;

- формувати у класі культуру прийняття різноманітності особистісних проявів.

Рекомендації для шкільного психолога

1. Психодіагностичний моніторинг

Згідно з сучасними підходами шкільної психології, систематична психодіагностика є базовою умовою ефективної профілактичної та корекційної роботи, оскільки дозволяє виявляти зміни у психологічному стані учнів та своєчасно визначати групи ризику [25; 37].

Рекомендується здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану учнів із використанням валідних психодіагностичних методик, зокрема:

- методики дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн [25];
- соціометрії Дж. Морено для визначення структури міжособистісних відносин у класі [37];
- тесту міжособистісних відносин Т. Лірі [50].

Отримані результати доцільно порівнювати у динаміці (до та після корекційних заходів), що дозволяє оцінювати ефективність психологічної роботи та своєчасно коригувати індивідуальні та групові програми супроводу.

Особливу увагу слід приділяти учням із нестабільною або заниженою самооцінкою, низьким соціометричним статусом та вираженими дезадаптивними стилями поведінки.

2. Індивідуальна психологічна допомога

Індивідуальна робота є необхідним компонентом психологічного супроводу учнів із заниженою самооцінкою, емоційною нестабільністю або труднощами соціальної адаптації. У межах гуманістичного підходу підкреслюється, що формування позитивної «Я-концепції» можливе лише за умов прийняття, підтримки та безоціночного ставлення до особистості дитини [45].

Основні напрями індивідуальної роботи включають:

- формування адекватного та позитивного образу «Я»;
- корекцію негативних когнітивних установок і самокритичних переконань;
- зниження рівня соціальної тривожності та страху оцінювання з боку однолітків;
- розвиток навичок самоприйняття та самопідтримки;
- підвищення впевненості у власних можливостях;
- формування досвіду успішної соціальної взаємодії.

Доцільним є використання елементів когнітивно-поведінкової терапії, технік позитивного підкріплення, роботи з внутрішнім діалогом та вправ на усвідомлення власних ресурсів.

3. Групова корекційно-розвивальна робота

Групові форми психологічної роботи є одним із найбільш ефективних інструментів розвитку самооцінки та покращення міжособистісних відносин у підлітковому віці.

Це пояснюється значущістю групи однолітків як провідного середовища соціалізації старшокласників [45; 25].

Рекомендується впроваджувати соціально-психологічні тренінги, спрямовані на:

- розвиток впевненості у собі та формування позитивного самосприйняття;
- удосконалення комунікативних навичок і навичок активного слухання;
- розвиток емоційного інтелекту, емпатії та здатності розуміти інших;
- корекцію агресивних, залежних та унікальних моделей поведінки;
- формування навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- підвищення рівня групової згуртованості.

Окрему увагу слід приділяти створенню безпечного психологічного простору в групі, що забезпечує відкритість, довіру та готовність до саморозкриття.

4. Робота з класним колективом

Як свідчать дослідження соціальної психології, структура міжособистісних відносин у класі має безпосередній вплив на самооцінку та поведінку кожного учня [37; 50].

Тому робота психолога має бути спрямована не лише на окремих учнів, але й на оптимізацію функціонування класного колективу як цілісної системи.

Рекомендується:

- формування позитивних групових норм і правил взаємодії;
- цілеспрямоване підвищення рівня згуртованості класу;
- профілактика булінгу, соціальної ізоляції та відторгнення учнів;
- розвиток культури взаємоповаги, підтримки та толерантності;
- організація спільної діяльності (проекти, тренінги, позакласні заходи);
- підтримка неформальних лідерів із позитивною соціальною спрямованістю;
- корекція деструктивних групових ролей та статусів.

Системна робота в цьому напрямі сприяє формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості учнів.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи було розроблено та теоретично обґрунтовано соціально-психологічну тренінгову корекційно-розвивальну програму, спрямовану на підвищення рівня самооцінки та покращення міжособистісних відносин старшокласників.

В основу програми покладено результати емпіричного дослідження, які засвідчили наявність значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки учнів, їх соціометричним статусом та стилями міжособистісної взаємодії. Це дозволило визначити ключові напрями психокорекційної роботи: розвиток

адекватного самосприйняття, формування впевненості у спілкуванні, підвищення соціальної активності та оптимізація взаємин у класному колективі.

Розроблена тренінгова програма включає систему взаємопов'язаних вправ, що спрямовані на поетапний розвиток особистості старшокласника: від формування позитивного емоційного фону та усвідомлення власних сильних сторін до розвитку навичок конструктивної взаємодії та закріплення позитивного образу «Я». Використані методики («Знайомство через комплімент», «Мікрофон добра», «Крок упевненості», «Свічка впевненості», «Моє дзеркало») забезпечують комплексний вплив як на внутрішньоособистісний, так і на міжособистісний рівні розвитку учнів.

Практична апробація тренінгових елементів показала їх ефективність у формуванні більш позитивного самосприйняття, підвищенні впевненості у собі та покращенні взаємодії між учнями в класі. Учасники демонстрували зростання відкритості у спілкуванні, підвищення рівня взаємоповаги та готовності до співпраці.

Окрему увагу приділено розробці практичних рекомендацій для педагогів та шкільних психологів, спрямованих на створення сприятливого психологічного клімату, підтримку учнів із заниженою самооцінкою, розвиток комунікативних навичок та профілактику соціальної ізоляції. Запропоновані рекомендації мають прикладний характер і можуть бути використані в умовах реального освітнього середовища.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують доцільність і ефективність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу корекції самооцінки та покращення міжособистісних відносин у старшому шкільному віці.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей самооцінки старшокласників та її взаємозв'язку з соціометричним статусом і стилями міжособистісної взаємодії. Результати проведеного дослідження, відповідно до поставлених завдань, дозволили сформулювати такі підсумкові висновки:

1. На основі теоретичного аналізу наукових підходів з'ясовано, що самооцінка є ключовим компонентом «Я-концепції» особистості та відіграє визначальну роль у процесі соціальної адаптації старшокласників у сучасній психології. Встановлено, що вона виступає базовим внутрішнім регулятором, який безпосередньо зумовлює характер міжособистісних відносин, рівень соціальної активності, впевненість у собі та загальну спроможність суб'єкта до побудови конструктивної взаємодії з найближчим оточенням.

2. Охарактеризовано зміст, функції, вікові особливості особистості та чинники формування соціальної взаємодії в період ранньої юності. Обґрунтовано, що старший шкільний вік є сензитивним періодом для становлення самосвідомості та диференціації системи міжособистісних взаємин. Психологічне благополуччя у цей період залежить від балансу між потребою в емансипації від дорослих та прагненням до референтної інтеграції в колектив однолітків, де провідними чинниками виступають емоційне прийняття та визнання особистісного статусу.

3. Досліджено психологічні особливості взаємодії старшокласників та виявлено чинники формування гармонійних відносин у колективі однолітків. Завдяки застосуванню методу соціометрії Дж. Морено та тесту міжособистісних відносин Т. Лірі зафіксовано неоднорідність соціальної структури класного колективу. Хоча у вибірці домінує дружелюбний стиль взаємодії, а більшість учнів належить до категорії «прийнятих», виявлено специфічні зони ризику - прояви деструктивної залежної та агресивної поведінки учнів, а також наявність осіб із соціометричним статусом

«ізолюваних» та «малоприйнятих», що свідчить про внутрішнє напруження в системі міжособистісних зв'язків.

4. Виявлено характер взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин у старшокласників у процесі емпіричного дослідження за допомогою методики Дембо-Рубінштейн та математико-статистичного аналізу. Встановлено, що попри переважання адекватного рівня самооцінки у більшості учнів, значна частина старшокласників виявляє занижене самооцінювання, яке прямо корелює із деструктивними тенденціями соціальної взаємодії. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та високим соціометричним статусом, і негативний зв'язок - із залежним стилем поведінки та соціальною ізоляцією. Це доводить, що самооцінка є провідним чинником, який визначає характер міжособистісної взаємодії та реальне становище учня в групі.

5. Розроблено, впроваджено та експериментально перевірено ефективність програми соціально-психологічного тренінгу «Шлях до впевненості», яка була спрямована на гармонізацію міжособистісних відносин старшокласників через регуляцію їхньої самооцінки. Програма охоплювала комплекс вправ, спрямованих на поетапний розвиток особистості — від актуалізації внутрішніх ресурсів до засвоєння конструктивних моделей спілкування. Практична апробація тренінгових технологій підтвердила їхню високу ефективність: зафіксовано оптимізацію рівнів самооцінки, підвищення відкритості у спілкуванні, зростання взаємоповаги та покращення загального психологічного клімату в колективі. На основі отриманих даних сформульовано практичні рекомендації для педагогів та шкільних психологів щодо профілактики соціальної ізоляції учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєр О. М. Психологічні особливості формування самооцінки старшокласників. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(3). С. 45–52.
2. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків. 2010. № 902. С. 13-18.
4. Бахвалова А. В. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях.. 2019. С. 465-467.
5. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка,. 2020. № 34. С. 214-216.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ: Либідь, 2003. 280 с
7. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. № 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С. 66-75.
8. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні чинники розвитку міжособистісних відносин підлітків. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 214 с.
9. Бояківська І. О. Особливості самоставлення обдарованих підлітків залежно від типу відносин у сім'ї. *Наукові записки Національного*

університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». Випуск 30. 2016. С. 21–27

10. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 5-те вид. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.

11. Василенко І. А. Агресивність та особливості статусного положення підлітків .*Традиції та новації сучасної освіти в Україні*. «Наука і освіта». №3. 2013. С.44–46

12. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднейчук та ін. Вид. 2-ге. Київ : Каравела, 2009. 400с.

13. Вісник психології України. Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці. Київ, 2021–2024.

14. Гаврилюк Н. М. Самооцінка як чинник особистісного розвитку старшокласників. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. 2022. № 1. С. 33–39

15. Гільбух Ю.З., Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. К. 2016. С.115

16. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології . *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. с. 112-126.

17. Гошовська Д.Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків .*Освіта регіону*. 2010. №1. С. 188–191.

18. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. *Психолог*. 2020. №18–19. С. 38–65.

19. Гуменюк О. Соціальний формат розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*, 2004. № 3. С. 82-90

20. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. Матеріали наук.-практ. Конфер. «*Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*». Житомир. 2015. С. 35-37.

21. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
22. Житнік Т. С. Проблеми спілкування у підлітковому віці. *Психологічний аспект*. 2017. № 1. С. 1-3.
23. Євсейчик Я. О. та Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163-165.
24. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. 2005. 180 с
25. Карамушка Л. М. Психологія особистості : сучасний погляд. Київ : Інкос, 2020. 312 с.
26. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. К. : Освіта, 2000. 255 с
27. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення особистості. Київ : Ніка-Центр, 2019. 152 с.
28. Криворучко Т.І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19-22.
29. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал ІХ*, 2016. С. 61–69.
30. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: ВД «Професіонал», 2007. 416 с.
31. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2004.
32. Максименко К. С. Психологія особистості підлітка. Київ : Слово, 2021. 288 с.
33. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92
34. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с

35. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 337–346
36. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже*. – Кропивницький. 2021. С. 137-139.
37. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2021. 448 с.
38. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 468 с.
39. Попович І.С. Самооцінка -стрижневий компонент соціальних очікувань особистості. Актуальні питання сучасної педагогіки та психології: наукові дискусії: матеріали міжнар. наук. -практ. конф. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2014. С. 55-58.
40. Психологічний словник. Під заг. Ред. А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського – 2-е вид., випр.. і допов. К.: Політвидат, 2018. 494с.
41. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.
42. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 384 с.
43. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2016.
44. Сухомлинська О.В. Цінності у вихованні дітей та молоді : стан розроблення проблеми. *Педагогіка і психологія*. 2017. №1.
45. Титаренко Т. М. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 320 с.
46. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретикометодологічні проблеми практичної психології та її перспективи

розвитку: *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта.* – Кропивницький. 2022. С. 186-191.

47. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса . 2022. с. 128-135

48. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Суми: СумДУ. 2021. 64 с.

49. Чайковська О. М. Психологічні особливості конфліктності особистості у підлітковому віці. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія.* 2013. Вип. 38 (1). С. 251–257.

50. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.

51. Bandura A. *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.

52. Brummelman, E., & Sedikides, C. (2021). Raising children with high self-esteem: An updated overview of theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 43, 111–115.

53. Furnham A., Cheng H. Self-Esteem, Peer Relationships, and Adolescent Development. *Personality and Individual Differences.* 2019. Vol. 152. P. 109563.

54. Harter S. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations.* 3rd ed. New York: Guilford Press, 2015.

55. Leary M. R., Baumeister R. F. The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. *Advances in Experimental Social Psychology.* 2000. Vol. 32. P. 1–62.

56. Coopersmith S. *The antecedents of self-esteem.* San Francisco: W. H. Freeman and Company, 1967.

57. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
58. Rogers C. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
59. Orth U., Erol R. Y., Luciano E. Development of Self-Esteem From Age 4 to 94 Years: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144(10). P. 1045–1080.
60. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23(5). P. 381–387.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейна (адаптований бланк)

Інструкція для досліджуваного

Перед тобою кілька шкал, що відображають різні якості особистості. На кожній шкалі потрібно визначити:

- де, на твою думку, ти зараз знаходишся;
- де знаходиться твій ідеальний рівень (яким ти хотів(ла) би бути).

Познач на кожній лінії два значення:

- “Я зараз” (реальний рівень)
- “Я ідеальний” (бажаний рівень)

Не існує правильних чи неправильних відповідей. Важливо твоя особиста думка.

Бланк методики

(Кожна шкала — це вертикальна або горизонтальна лінія від 0 до 10 балів)

1. Загальна самооцінка

0 _____ 10

(низька самооцінка — висока самооцінка)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

2. Впевненість у собі

0 _____ 10

(непевненість — повна впевненість)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

3. Задоволеність собою

0 _____ 10

(незадоволення — повне задоволення)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

4. Самоповага

0 _____ 10

(низька — висока)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

5. Рівень домагань (цілі, очікування)

0 _____ 10

(відсутність цілей — дуже високі цілі)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

6. Соціальна привабливість (як тебе сприймають інші)

0 _____ 10

(негативне сприйняття — позитивне сприйняття)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

7. Успішність у навчанні (самооцінка)

0 _____ 10

(низька успішність — висока успішність)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

8. Загальна життєва задоволеність

0 ————— 10

(незадоволення життям — повне задоволення)

“Я зараз”: _____

“Я ідеальний”: _____

Обробка результатів

Рівень самооцінки визначається на основі:

- реального рівня (“Я зараз”)
- рівня домагань (“Я ідеальний”)
- різниці між ними (розрив самооцінки)

Інтерпретація:

- 0–3 — занижена самооцінка
- 4–7 — адекватна самооцінка
- 8–10 — завищена самооцінка

Примітка

Методика використовується для дослідження:

- рівня самооцінки;
- рівня домагань;
- ступеня задоволеності собою;
- реалістичності самосприйняття.

Соціометрична методика Дж. Морено

Мета:

Визначення структури міжособистісних відносин у класному колективі та соціометричного статусу кожного учня.

Інструкція для учнів

Перед вами опитування, яке допоможе дослідити взаємини у вашому класі. Відповідайте щиро. Правильних або неправильних відповідей немає. Отримана інформація використовується тільки для наукового дослідження і є конфіденційною.

Вам необхідно обрати однокласників, з якими ви хотіли б взаємодіяти в різних ситуаціях.

Соціометричні запитання

1. З ким із однокласників ти хотів(ла) б сидіти за однією партою?
2. Кого ти обрав(ла) б для спільного виконання навчального проєкту?
3. З ким ти хотів(ла) б працювати в одній групі?
4. Кого ти запросив(ла) б на спільне позашкільне дозвілля?
5. Кому ти довірив(ла) б виконання важливого доручення в класі?

Бланк відповідей

Запишіть прізвища або імена однокласників (можна до 3 осіб у кожному запитанні):

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Обмеження вибору (за необхідністю дослідження)

- дозволяється обирати до 3 осіб у кожному запитанні;
- повтор виборів допускається;
- відмова від відповіді не впливає на результати дослідження.

Обробка результатів

1. Підраховується кількість отриманих позитивних виборів кожним учнем.
2. Визначається соціометричний статус:
 - «Зірки» — учні з найбільшою кількістю виборів
 - «Прийняті» — учні із середньою кількістю виборів
 - «Малоприйняті» — учні з низькою кількістю виборів
 - «Ізольовані» — учні, які майже не отримують виборів
3. Будується соціометрична матриця та соціограма класу (за потреби).

Соціометричне дослідження дозволяє виявити неформальну структуру класного колективу, визначити лідерів, периферійні групи та рівень згуртованості класу. Отримані дані використовуються для аналізу взаємозв'язку між соціальним статусом учнів та їхніми психологічними характеристиками.

*Додаток В****Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі***

Мета: визначення провідного стилю міжособистісної взаємодії особистості.

Інструкція:

Оцініть кожне твердження залежно від того, наскільки воно характерне для вас.

Шкала відповідей:

- 0 — зовсім не характерно
- 1 — іноді характерно
- 2 — часто характерно
- 3 — майже завжди характерно

Твердження**I. Домінуючий (лідерський) тип**

1. Я люблю керувати іншими
2. Я легко беру відповідальність на себе
3. Я впевнено висловлюю свою думку
4. Мені подобається бути лідером
5. Я не боюся приймати рішення
6. Я впливовий у групі
7. Я можу наполягти на своєму
8. Я часто ініціюю спільні дії
9. Я відчуваю себе впевнено серед людей
10. Я швидко беру ситуацію під контроль
11. Я не люблю, коли мені заперечують
12. Я схильний(а) домінувати у спілкуванні
13. Я веду інших за собою

- 14. Я вмію організовувати людей
- 15. Я відстоюю свою позицію
- 16. Я не піддаюся тиску інших

II. Егоїстичний / незалежний тип

- 17. Я ставлю свої інтереси на перше місце
- 18. Я не люблю залежати від інших
- 19. Я дію самостійно
- 20. Я не люблю підкорятися
- 21. Я ціную особисту свободу
- 22. Я рідко звертаюся по допомогу
- 23. Я приймаю рішення сам
- 24. Я не люблю контролю з боку інших
- 25. Я зосереджений(а) на своїх цілях
- 26. Я рідко враховую думку інших
- 27. Я вважаю себе самодостатнім(ою)
- 28. Я не люблю обмежень
- 29. Я не залежу від думки оточення
- 30. Я обираю власний шлях
- 31. Я уникаю нав'язаних правил
- 32. Я автономний(а) у поведінці

III. Агресивний тип

- 33. Я можу різко відповідати
- 34. Я не терплю несправедливість
- 35. Я легко вступаю в конфлікти
- 36. Я можу бути різким(ою) у словах
- 37. Я не стримую емоції
- 38. Я можу сперечатися
- 39. Я відстоюю себе жорстко

- 40. Я іноді проявляю злість
- 41. Я не люблю поступатися
- 42. Я можу образити іншого
- 43. Я швидко дратуюся
- 44. Я конфліктний(а) у спілкуванні
- 45. Я не боюся конфронтації
- 46. Я прямолінійний(а)
- 47. Я можу тиснути на інших
- 48. Я різко реаую на критику

IV. Підозрілий / недовірливий тип

- 49. Я обережно ставлюся до людей
- 50. Я не довіряю незнайомим
- 51. Я часто сумніваюся в інших
- 52. Я насторожено ставлюся до оточення
- 53. Я очікую підступу
- 54. Я рідко відкриваюся людям
- 55. Я перевіряю людей
- 56. Я не одразу довіряю
- 57. Я обережний(а) у стосунках
- 58. Я підозрюю наміри інших
- 59. Я боюся бути обманутим(ою)
- 60. Я тримаю дистанцію
- 61. Я не люблю надмірної близькості
- 62. Я контролюю інформацію про себе
- 63. Я обережний(а) у дружбі
- 64. Я не довіряю легко

V. Підпорядкований / залежний тип

- 65. Я легко підкоряюся

- 66. Я потребую підтримки
- 67. Я не люблю приймати рішення
- 68. Я часто сумніваюся у собі
- 69. Я шукаю схвалення
- 70. Я боюся помилитися
- 71. Я уникаю відповідальності
- 72. Я залежу від думки інших
- 73. Я не впевнений(а) у собі
- 74. Я легко піддаюся впливу
- 75. Я не люблю конфлікти
- 76. Я погоджуюся з іншими
- 77. Я потребую допомоги
- 78. Я уникаю самостійності
- 79. Я часто вагаюся
- 80. Я шукаю поради

VI. Дружелюбний тип

- 81. Я легко знаходжу спільну мову
- 82. Я доброзичливий(а)
- 83. Я допомагаю іншим
- 84. Я підтримую людей
- 85. Я легко спілкуюся
- 86. Я відкритий(а) до інших
- 87. Я співчутливий(а)
- 88. Я добрий(а) у спілкуванні
- 89. Я уникаю конфліктів
- 90. Я люблю працювати в групі
- 91. Я довіряю людям
- 92. Я уважний(а) до інших
- 93. Я готовий(а) допомогти

- 94. Я емоційно відкритий(а)
- 95. Я доброзичливий співрозмовник
- 96. Я підтримую гармонію

VII. Альтруїстичний тип

- 97. Я допомагаю іншим без вигоди
- 98. Я турбуюся про інших
- 99. Я співпереживаю
- 100. Я готовий(а) жертвувати собою
- 101. Я думаю про потреби інших
- 102. Я емпатійний(а)
- 103. Я люблю допомагати
- 104. Я чуйний(а)
- 105. Я співчуваю проблемам інших
- 106. Я підтримую слабших
- 107. Я доброзичливо ставлюся до всіх
- 108. Я дію на користь інших
- 109. Я не байдужий(а)
- 110. Я емоційно чутливий(а)
- 111. Я турботливий(а)
- 112. Я схильний(а) до самопожертви

VIII. Залежно-демонстративний / соціально бажаний тип

- 113. Я хочу подобатися іншим
- 114. Я прагну схвалення
- 115. Я люблю увагу
- 116. Я хочу бути прийнятим(ою)
- 117. Я стежу за тим, як мене сприймають
- 118. Я уникаю осуду
- 119. Я намагаюся справити хороше враження

- 120. Я іноді поводжуся “як потрібно”
- 121. Я залежу від оцінки інших
- 122. Я хочу бути популярним(ою)
- 123. Я прагну визнання
- 124. Я боюся критики
- 125. Я хочу подобатися всім
- 126. Я контролюю свою поведінку
- 127. Я пристосовуюся до інших
- 128. Я орієнтуюся на думку оточення

Підрахунок здійснюється за шкалами 8 типів міжособистісної поведінки.

Визначається провідний стиль за найбільшою сумою балів у відповідній шкалі.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «Шлях до впевненості: соціально-психологічний тренінг підвищення самооцінки старшокласників»

Вступна частина

Привітання та знайомство

Доброго дня всім! Мене звати Анастасія. Я навчаюся на 4 курсі психології та вже кілька років цікавлюся темою підліткової впевненості, самооцінки та внутрішніх ресурсів. Спілкуючись зі старшокласниками, я не раз чула про страх зробити помилку, про порівняння себе з іншими, про відчуття невпевненості - і водночас бачила, скільки в кожного з вас потенціалу, який іноді залишається непоміченим. Саме це надихнуло мене створити сьогоднішній тренінг.

Навіть якщо вам здається, що ви впевнені або що вам нічого «не потрібно змінювати», - цей тренінг може бути корисним. Бо впевненість - це не «я ідеальний», а «я ціную себе і знаю, що можу зростати».

Сьогодні ми будемо говорити, рухатися, рефлексувати, обмінюватися думками - працювати з тим, як ми бачимо себе і як можемо бачити свої сильні сторони. Тут немає неправильних відповідей - є тільки ваш власний досвід, який важливий і цінний.

Я дуже хочу, щоб ця зустріч була для вас приємною, корисною і надихаючою.

Структура та правила роботи

Наш тренінг складається з однієї сесії тривалістю приблизно 1–1,5 години. Перед тим як ми почнемо роботу, я пропоную разом сформулювати правила, які зроблять наше спілкування безпечним і комфортним. Якщо хтось має якісь ідеї або матиме заперечення щодо певних правил – не соромтесь їх озвучувати, а давайте все обговорювати. І обов'язково пам'ятайте, що ви знаходитесь в безпечному середовищі, в якому ніхто не засудить і з повагою ставитиметься один до одного. Також хочу запропонувати декілька правил від себе:

1. **Безоцінне ставлення.** (У нас немає «неправильних» думок.)
2. **Тут і зараз.** (Не користуємося телефонами без потреби, не відволікаємось.)

Основна частина

Ознайомлення з поняттям «впевненість у собі» та «позитивна самооцінка»

Давайте поговоримо про те, що таке впевненість у собі.

Як ви думаєте, що це може означати? Хтось хоче поділитися своїми думками?

(Впевненість у собі - це не про те, щоб бути найкращим чи ніколи не помилятися. Це про внутрішній стан, у якому ти цінуєш себе, навіть якщо щось не виходить. Уявіть ситуацію, коли ти помилився, але замість «я ніякий» у тебе з'являється думка «я можу це виправити». Це і є прояв упевненості.)

Чи був у вас момент, коли ви досягли чогось важливого, хоча спочатку сумнівалися?

Можливо, хтось хоче згадати таку ситуацію?

(Впевненість не народжується миттєво - вона зростає через маленькі успіхи й через те, як ми ставимося до себе. Ми часто помічаємо свої недоліки швидше, ніж сильні сторони. Через це самооцінка може «просідати», навіть якщо реально у вас дуже багато ресурсів.)

А тепер уявімо ситуацію.

Учень відповідає біля дошки, запинається, забуває слово.

І в голові з'являється: «Все, мене засміють», «я тупий», «чому я такий невпевнений». Як вам здається, що відчуває людина в цей момент?

(Якщо негативні думки звучать у нас постійно - це підточує самооцінку.

А тепер уявімо інший варіант: той самий момент, але внутрішній голос каже: «Я хвилююсь - це нормально. Я продовжу».

Ефект зовсім інший - і це вже початок внутрішньої підтримки.)

Важливо розуміти: впевненість - це не відсутність страху, а сміливість діяти попри нього.

Візуалізація ситуації

Уявіть:

ви стоїте перед класом / командою / незнайомими людьми.

І хтось дивиться на вас з підтримкою, киває, ніби говорить очима:

«У тебе вийде».

Які відчуття це викликає?

А тепер інший варіант:

ви дивитеся на себе в дзеркало й самі собі кажете:

«Я можу. Я справляюсь» - спокійно, без пафосу, від серця.

Це і є той внутрішній діалог, який формує позитивну самооцінку.

А тепер трохи поміркуємо разом

Як думаєте, окрім слів, що ще формує впевненість?

Можемо говорити про: позу, погляд, тон голосу, вміння підтримати себе, досвід маленьких перемог, людей поруч, які нас не принижують, а надихають.

(Усе це - маленькі, але дуже важливі складові нашої внутрішньої опори. І сьогодні ми будемо практикувати саме такі речі: як говорити з собою, як помічати свої сильні сторони, як ставати поруч із тим, ким ви хочете бути.)

Щоб нам було легше працювати далі, давайте трішки розігріємося й познайомимося один з одним у більш невимушений спосіб.

Вправа «Знайомство через комплімент» (5–10 хв)

Проведення:

Попросити учасників стати в коло.

Кожен по черзі називає своє ім'я й додає одну позитивну рису про себе.

Наприклад: «Я - Настя, і я вмію слухати людей».

(Чудово! Ми вже налаштувалися на доброзичливу хвилю.

Ви вже з перших хвилин змогли назвати про себе щось хороше - а це важлива частина впевненості: помічати власні сильні сторони.

Сьогодні ми будемо вчитися бачити в собі більше, ніж зазвичай.)

Вправа «Мікрофон добра» (12 хв)

Коли учасник отримує мікрофон, він говорить позитивну фразу для всієї групи, наприклад: «Ви виглядаєте дуже дружніми».

(Дякую вам! Подумайте зараз: наскільки легко чи складно було сказати щось хороше вголос?

Ми часто забуваємо, що позитивна атмосфера народжується з дуже простих слів - але вони сильно впливають на наш стан.

Коли ми чуємо теплі фрази, рівень напруги знижується, і з'являється більше сміливості відкриватися.

А це - один з головних кроків на шляху до впевненості.)

Вправа «Крок упевненості» (15 хв)

На підлозі лежать три аркуші А4 - три кроки, три точки опори.

Кожен учасник по черзі проходить по «доріжці»:

«Те, що я вже вмію добре».

«Те, чого я навчився останнім часом».

«Те, чого хочу досягти».

(Чудово! Зверніть увагу, як ми рухалися від «я вже вмію» до «я хочу».

Це маленька модель реального життя: щоб бути впевненим, потрібно бачити і власні навички, і власний розвиток, і свої цілі.

Кожен із вас зараз зробив буквальний крок у свій особистий прогрес.)

Вправа «Свічка впевненості» (10–12 хв)

«Ця свічка символізує вашу внутрішню силу. Ми передамо її по колу - і кожен з вас підтримає себе теплим словом».

Кожен учасник промовляє:

«Я бажаю собі бути впевненішим у...»

(у навчанні, спілкуванні, виступах, прийнятті рішень тощо)

Коли свічка повертається до ведучого, група разом промовляє:

«Ми віримо в себе!»

(Це звучить просто, але такі фрази запускають внутрішній рух.

Коли людина прямо проговорює: «Я хочу бути впевненішим у...», - вона ніби робить внутрішню обіцянку собі.

І ця обіцянка має силу.)

Вправа «Моє дзеркало» (15 хв)

Кожен малює на аркуші символічне дзеркало. У центрі пише своє ім'я. Аркуші передаються по колу. Кожен учасник вписує одну позитивну якість власника аркуша. Наприкінці кожен отримує своє «дзеркало» назад і читає написане.

Запитання для обговорення:

- «Що нового ти почув про себе?»
- «Що тебе здивувало?»
- «Яку рису було приємно побачити?»

(Чудово! У кожного з вас у руках зараз - маленький, але дуже цінний аркуш.

Це - те, як вас бачать інші. Те, що ми часто не помічаємо самі.

Упевненість починається тоді, коли ми дозволяємо собі побачити хороше — не лише чуже, а й своє.)

Коротке завершальне слово:

Дякую вам за вашу відкритість, щирість і участь. Кожен із вас сьогодні зробив важливий крок назустріч собі: помітив свої сильні сторони, почув теплі слова, знайшов внутрішній ресурс. Пам'ятайте: упевненість росте не миттєво, а крок за кроком. І сьогодні - один із таких кроків. Бережіть своє внутрішнє світло, говоріть із собою підтримуюче і не забувайте: ви варті поваги, любові і власної віри в себе.