

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (БАКАЛАВРСЬКА) РОБОТА

Розвиток адекватної самооцінки старшокласників в процесі тренінгових занять

Виконала: студентка групи Пб-4
спеціальності 053 Психологія
Пантелєєва Аліна Олександрівна
Керівник: Кетлер-Митницька Т. С
Рецензент: Буланов В. А.
Нормоконтроль: Ситник С. С.

Запоріжжя – 2024

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 88 с., 2 табл., 2 рис., 72 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: самооцінка старшокласників.

Предмет дослідження: особливості розвитку адекватної самооцінки в процесі тренінгових занять.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження розвитку самооцінки дітей старшого шкільного віку; укладання циклу тренінгових занять, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки старшокласників.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні: діагностичні методи (Методика вивчення самооцінки особистості за допомогою процедури ранжування (модифікація методики С. Будассі) та Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки»).

Актуальність дослідження пояснюється тим, що самооцінка має велике значення у житті старшокласників, вона пов'язана із багатьма відношеннями психічних утворень особистості. Рівень самооцінки впливає на правильність прийняття рішень, впевненість, комунікацію з іншими людьми та сприймання життєвих подій. Особливої значущості в старшому шкільному віці рівень самооцінки набуває через перехід старшокласника до вступу до ВНЗ. Водночас, несформованість навичок рефлексії, наближення випускових випробувань або несприятливий вплив оточення нерідко викривлюють самооцінку здобувачів освіти цього віку. Задля підтримки та розвитку адекватної самооцінки може бути ефективним використання тренінгових занять.

САМООЦІНКА, ПСИХОДІАГНОСТИКА, СТАРШОКЛАСНИКИ,
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ.

ВСТУП

Актуальність дослідження пояснюється тим, що рівень самооцінки має велике значення для перебігу особистісного, комунікативного, соціального розвитку старшокласників. Старший шкільний вік – це період самопізнання та самовизначення, протягом якого учні активно порівнюють свої досягнення з успіхами однолітків, коригують рівень домагань та систему життєвих цілей. Рівень самооцінки старшокласників має важливе значення щодо якості їхнього теперішнього та майбутнього життя, оскільки впливає на характер поведінки та спілкування. Адекватна самооцінка сприяє реалістичній постановці завдань, оптимістичному та дієвому ставленню до реалізації своїх здібностей у навчально-професійній діяльності. Старшокласники з адекватною самооцінкою схильні спілкуватися з позицій поваги до себе та інших, здатні до сприймання як конструктивної критики, так і заслуженого схвалення.

Водночас, несформованість навичок рефлексії, наближення випускових випробувань або несприятливий вплив оточення нерідко викривлюють самооцінку здобувачів освіти цього віку. Старшокласники із заниженою самооцінкою песимістично ставляться до власних перспектив, пасивні у виборі закладу вищої освіти, скуті у спілкуванні, уникають ситуацій життєвого та навчально-професійного вибору. За умов завищеної самооцінки учні некритично сприймають результати свого навчання, агресивно реагують на зауваження дорослих, зверхньо ставляться до однолітків, не прагнуть до саморозвитку.

Становлення самооцінки та самоствавлення старшокласників значно ускладнюються в умовах війни. Здобувачі освіти цього віку порівняно з підлітками більш свідомо сприймають новини про воєнні події, турбуються про перспективи вступу до закладу вищої освіти, відчують соціально-економічну невизначеність та непередбачуваність сьогодення. Ті, хто залишається в

Україні, нерідко мають високу тривожність, переживають розгубленість, страх. Ті, хто емігрував, часто почувають провину вцілілого, не знають, як продовжувати спілкування з однолітками, які кожен день чують повітряні тривоги та потерпають від обстрілів.

Виходячи з аналізу наукових джерел, можна стверджувати, що вивченню самооцінки старшокласників було присвячено багато досліджень у вітчизняній та зарубіжній психології (В. Кутішенко, В. Липівець, В. Поліщук, Є. Грицак, І. Кон, І. Чеснокова, К. Дмитрієва, Л. Сердюк, Л. Василенко, М. Грешеній, М. Савчин, О. Передерій, О. Сергієнкова, П. Дячук, П. Сахно, Р. Павелків, С. Дмитрієва, С. Погорілий, Т. Дуткевич, Т. Яблонська). Психологічний тренінг як засіб впливу на самооцінку використовували В. Балахтар, Є. Карпенко, Н. Афанасьєва, Н. Гуменюк, О. Войтенко, О. Хлівна, Т. Яблонська).

Водночас, проблема розвитку адекватної самооцінки старшокласників зберігає свою актуальність, що і зумовило вибір теми бакалаврської роботи.

Відповідно до теми дослідження нами було сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання.

Об'єкт дослідження: самооцінка старшокласників.

Предмет дослідження: особливості розвитку адекватної самооцінки в процесі тренінгових занять.

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження розвитку самооцінки дітей старшого шкільного віку; укладання циклу тренінгових занять, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки старшокласників.

Відповідно до сформульованої мети нами були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні основи розвитку адекватної самооцінки старшокласників в процесі тренінгових занять.
2. Виявити рівні самооцінки старшокласників та проаналізувати отримані результати.
3. Розробити цикл тренінгових занять, спрямований на розвиток адекватної самооцінки старшокласників.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні: діагностичні методи (методика вивчення самооцінки особистості за допомогою процедури ранжування (модифікація методики С. Будассі) та тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки»).

Методологічним підґрунтям бакалаврської роботи виступають:

– концепції формування та розвитку самооцінки В. Липівець, К. Дмитрієва, Л. Сердюк, М. Гренешій, О. Сергієнкова, П. Дячук, П. Сахно, Р. Павелків;

– наукові підходи до проблематики формування адекватної самооцінки старшокласників В. Кутішенко, В. Поліщук, Є. Грицак, Л. Бутузова, Л. Василенко, М. Савчин, С. Дмитрієва;

– методичні основи формування самооцінки старшокласників засобами психологічного тренінгу В. Балахтар, Є. Карпенко, Н. Афанасьєвої, О. Хлівної та Т. Яблонської.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська складається зі вступу, двох розділів, які містять у своєму складі шість підрозділів, висновків, списку літератури, а також додатків; загальний обсяг роботи складає 88 сторінок, з них – 40 сторінок основного тексту.

ВИСНОВКИ

1. Актуальність дослідження зумовлена тим, що рівень самооцінки старшокласників впливає на перебіг їх особистісного, комунікативного та соціального розвитку. Рівень самооцінки має важливе значення для успішної самореалізації здобувачів освіти цього віку у теперішньому та майбутньому житті, оскільки впливає на характер їх поведінки та спілкування. Адекватна самооцінка дає змогу учням реалістично оцінювати власні сили та можливості, що сприяє правильному виконанню поставлених завдань, а також адекватному ставленню до реалізації власних здібностей у навчально-професійній діяльності.

2. Теоретичний аналіз розвитку адекватної самооцінки учнів старших класів засобами циклу тренінгових занять встановив, що самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка може бути як адекватною, тобто тою, що відповідає реальності та неадекватною, тобто людина неправильно оцінює себе. Неадекватна самооцінка поділяється на завищену та занижену самооцінки. Основний вплив на самооцінки учнів старших класів надають такі чинники, як оточення, колектив, власна активна шкільна та позашкільна діяльність, а також статус у колективі. Формуванню адекватної самооцінки сприяють: підтримка дорослих та одноліток, визнання та високий статус серед учнів такого самого віку, друзів, успіхи у певних діяльностях, а також успішна підготовка до вступу у вибраний заклад вищої освіти або правильному виборі у шляху до майбутнього життя. Перешкоджати формуванню адекватної самооцінки можуть такі чинники, як деструктивна критика, неадекватне та негативне ставлення оточуючих, неправильна оцінка (завищена або занижена) здібностей та діяльності старшокласника значущими іншими, стрес та переживання через очікування та підготовку до переходу зі школи до закладу вищої освіти тощо. Психологічний

тренінг є ефективним засобом, що сприяє розвитку адекватної самооцінки старшокласників шляхом стимулювання самопізнання, саморозкриття, самовдосконалення та самооцінювання. Завдяки довірливій та доброзичливій атмосфері у групі, учень може відчувати підтримку та повагу з боку однолітків, що підвищує його впевненість та вимогливість до себе. Перевагами психологічного тренінгу як засобу розвитку адекватної самооцінки старшокласників є насиченість різноманітними техніками, можливість відчутти симпатію та розуміння групи, створення безпечних умов вияву власної індивідуальності та прийняття індивідуальності інших людей.

3. З метою дослідження самооцінки старшокласників було проведено емпіричне дослідження самооцінки учнів старших класів, проведене із здобувачами освіти 11 класу в науковому ліцеї Хортицької національної академії. У дослідженні взяли участь 17 старшокласників. Для діагностики рівнів самооцінки використано тести «Методика вивчення самооцінки особистості за допомогою процедури ранжування (модифікація методики С. Будассі)» та «Визначення рівня самооцінки». Дослідження встановило, що за обома методиками в опитаних учнів переважає занижена самооцінка. Це свідчить про неадекватне оцінювання старшокласниками самих себе, непевненість у власних силах та здібностях, неефективну постановку цілей та задач. Такі учні часто вважають себе недостатньо розумними та обдарованими, а в разі невдач бояться робити нові спроби досягти успіху. Отже, дослідження виявило потребу у проведенні з опитаними старшокласниками відповідної корекційно-розвивальної роботи.

4. З метою розвитку адекватної самооцінки старшокласників нами було розроблено спеціальний цикл психологічного тренінгу, який включає 12 занять із розрахунку проведення одного заняття на тиждень. Цикл охоплює діагностичні методики, медитації, ігри, малювання, робота з притчами, релаксаційні вправи, відео-вправи. Цикл має такі завдання, як діагностика рівнів самооцінки, формування в учнів уявлення про адекватну самооцінку та її особливості, покращення навичок комунікації з оточуючими, підвищення

мотивації самопізнання та саморозвитку, стимулювання контролю над емоціями та емоційними станами, а також зниження тривожності та стресу, розвиток здатності до адекватного самооцінювання, коригування неадекватних уявлень учнів про себе. Обрані для тренінгу вправи враховують психологічні особливості страшокласників, зокрема потребу в самореалізації, розумінні та повазі, спрямованість на підготовку до дорослого життя, інтерес до власної індивідуальності та внутрішнього світу однолітків.

Отже, мету та завдання бакалаврської роботи реалізовано. Перспективою подальших досліджень є впровадження розробленого циклу тренінгових занять та встановлення його ефективності.