

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»

ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПРОЯВ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконала:

студентка II курсу, 61 групи

Сивець Наталія Миколаївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна,

кандидат психологічних наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА САМООЦІНКУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1. Проблема самооцінки в психології.....	6
1.2. Особливості емоційної сфери підлітка.....	13
1.3. Вплив емоцій на самооцінку у підлітковому віці.....	20
Висновки до першого розділу.....	25
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до другого розділу.....	38
 РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	
3.1. Рекомендації для психологів щодо психологічної підтримки підлітків з різними рівнями самооцінки.....	40
3.2. Рекомендації підліткам щодо навчання управлінню власними емоціями.....	42
Висновки до третього розділу.....	46
 ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність. Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, коли відбуваються значні зміни як у фізичній, так і в психоемоційній сферах. Формування самооцінки в цей період має вирішальне значення для подальшого розвитку особистості, впливаючи на її поведінку, соціальні взаємодії та загальне самопочуття. У сучасному світі, де підлітки постійно стикаються з новими викликами та інформаційним навантаженням, емоційний стан стає ключовим фактором, що визначає рівень їхньої самооцінки. Розуміння впливу емоцій на самооцінку допоможе розробити ефективні стратегії підтримки підлітків у цей критичний період їхнього життя.

Питання формування адекватної самооцінки у підлітків мають особливу значущість, оскільки саме в цей віковий період відбувається закріплення основ світогляду дитини, формування широкого кола міжособистісних відносин з упором на ідентифікацію себе з певною групою людей, а також прийняття власного «Я» з усіма особливостями.

Емоційна сфера підлітка має суттєвий вплив на його самооцінку. У цьому віці емоції часто набувають крайніх проявів, що впливає на сприйняття підлітком себе та оточуючих. Підвищена емоційність, властива підлітковому періоду, може спричинити як значне підвищення самооцінки, так і її суттєве зниження.

Сучасні соціальні умови (інформаційний тиск, соціальні мережі, проблеми ідентичності) ще більше загострюють питання про взаємозв'язок емоцій та самооцінки. Підлітки стають вразливими до критики та негативних емоцій, що може призводити до формування низької самооцінки та подальших проблем у психоемоційному розвитку. Поглиблене дослідження емоційних чинників та їхнього впливу на самооцінку дозволяє ефективніше розробляти корекційні програми для підтримки підлітків у їхньому розвитку.

Мета даного дослідження полягає у вивченні особливостей емоцій та самооцінки у підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є самооцінка осіб підліткового віку.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між емоційним станом підлітків та їхньою самооцінкою.

Основні завдання дослідження:

дійснити теоретичний аналіз проблем самооцінки та емоційної сфери підлітків.

теоретично дослідити вплив емоцій на самооцінку у підлітковому віці.

емпірично дослідити особливості самооцінки та емоційної сфери підлітків.

надати практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків.

Теоретично-методологічна база. Значущість проблеми впливу емоцій на самооцінку в підлітковому віці висвітлюється у працях таких дослідників, як Г. Бандура, В. Дроздюк, В. Кротенко, О. Литвиненко, А. Макарова, В. Немеш, І. Періг, О. Рачкован, Т. Яновська та ін.

Особливостям формування самооцінки присвячені праці А. Адлера, О. Бойко, О. Блаженко, С. Куперсміт, В. Новікової, Н. Мусіяки, О. Павлюк, М. Розенберга, К. Ткаліч, З. Фрейда та інші.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;

б) емпіричні методи – опитування, тестування. Зокрема, для діагностики особливостей емоційності підлітків було застосовано методику «Характеристика емоційності» Ільїна, з метою вивчення самооцінки підлітків було використано методику самооцінки Дембо-Рубінштейн. З метою діагностики особливостей емоційного інтелекту було використано методику емоційного інтелекту Н. Холла.

Практична значущість полягає у можливості застосування отриманих результатів у педагогічній практиці, психологічному консультуванні та розробці програм підтримки підлітків, спрямованих на зміцнення їхньої самооцінки та емоційного благополуччя.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичної та емпіричної частин, розділу практичних рекомендацій), висновків, списку використаних джерел (31 найменування).

РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА САМООЦІНКУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

проблема самооцінки в психології

Проблема самооцінки відноситься до однієї з найбільш неоднозначних та складних у сучасній психології особистості. На даний момент існує безліч різних теорій самооцінки, одні дослідники відштовхуються від загальних ознак та властивостей феномену, інші пропонують принципово нові особливості її вивчення, треті роблять акцент на психологічному змісті поняття.

Самооцінка відображає суб'єктивне ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, здібностей, особистих якостей та досягнень. Вона впливає на те, як людина сприймає себе, взаємодіє з іншими, ставить цілі і приймає рішення. І психологія, і психоаналіз пропонують своє розуміння розвитку та динаміки самооцінки [3].

З погляду психології, самооцінка сприймається як продукт різних чинників:

Ранній досвід – досвід дитинства, що особливо пов'язаний з батьківським вихованням, підтримкою та схваленням, суттєво впливає на розвиток самооцінки.

Соціальне порівняння – люди часто оцінюють свою самооцінку, порівнюючи себе з іншими. Теорія соціального порівняння передбачає, що оцінюють себе, виходячи з того, як, на їхню думку, вони оцінюють інших у різних галузях: зовнішність, інтелект, досягнення і т.д. Позитивні порівняння підвищують самооцінку, а негативні знижують її.

Майстерність та досягнення – почуття компетентності та досягнення у різних сферах життя, таких як навчання, робота, хобі чи особисті цілі підвищують самооцінку, оскільки дають впевненість у власній значущості та користі.

Зворотній зв'язок – отримання позитивного зворотного зв'язку, підтвердження та схвалення від інших людей також позитивно впливає на

самооцінку. Це працює і навпаки: постійні невдоволення чи недовіра можуть значно знизити позитивне самовідчуття [3].

Ідеї психоаналізу, сформульовані Зигмундом Фрейдом і розвинені його послідовниками, пропонують іншу думку для розуміння самооцінки. У психоаналітичній теорії цей термін тісно пов'язаний з поняттям самоповаги та з формуванням Его. Самооцінка виникає в результаті взаємодії інтрапсихічних факторів і включає:

Несвідомі конфлікти – нерозв'язані несвідомі конфлікти можуть негативно впливати на самооцінку. Інтрапсихічні (внутрішньо-особистісні) конфлікти, що пов'язані з такими проблемами, як почуття провини, сорому або невирішені ранні травми, можуть виявлятися у вигляді невпевненості в собі, самокритики чи почуття неадекватності.

Захисні механізми – психоаналіз наголошує на ролі захисних механізмів у захисті самооцінки. Захисні механізми, такі як заперечення, проекція або раціоналізація, допомагають людині справлятися з загрозливими або викликаючими тривогу ситуаціями, зберігаючи самооцінку та самосприйняття. І психологія, і психоаналіз визнають важливість самооцінки психологічного благополуччя. Психологи часто використовують терапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) або позитивну психологію, щоб сприяти здоровій самооцінці. Проте психоаналіз насамперед досліджує несвідомі чинники, які впливають на самооцінку, і прагне усвідомлення і вирішення проблем, які лежать в основі конфліктів [8].

Австрійський психолог Альфред Адлер вважав самооцінку центральним аспектом індивідуальної психології. Він вважав, що самооцінка відіграє вирішальну роль у загальному добробуті, мотивації та поведінці людини. Він також виділив поняття «соціального інтересу», під яким розуміється щира турбота людини про інших людей та її готовність зробити свій внесок у добробут суспільства. Адлер вважав соціальний інтерес найважливішим чинником у розвитку здорової самооцінки. На думку Адлера, люди з сильнішим почуттям

соціального інтересу зазвичай мають вищу самооцінку, оскільки вони вважають себе цінними членами своїх спільнот [12].

Вчений Альфред Адлер особливо наголошував на важливості цілісного розуміння особистості, враховуючи її унікальний життєвий досвід, цілі та суб'єктивне сприйняття. Він стверджував, що на самооцінку впливає унікальна інтерпретація індивідом своєї життєвої історії та її здатність знаходити сенс та мету у своєму досвіді [12].

Звертаючись до зарубіжних авторів, можна назвати значимість робіт У. Джемса, Дж. Міда, Е. Еріксона, та інших; всі вони розглядали самооцінку виключно як найважливішу складову особистості людини, а саме як компонент, що впливає на поведінку та можливість здійснення тих чи інших форм діяльності. Сучасні дослідження у галузі вивчення самооцінки підлітків більшою мірою спрямовані на вивчення діагностичного процесу (проведення комплексних досліджень у виявленні проблем із самооцінкою), а також характеристику самооцінки підлітків, що належать до тих чи інших категорій [18].

С. Куперсміт розглядає самооцінку з точки зору встановлення особистості на специфічний об'єкт «Я», як розуміння особистої цінності, що виявляється у минулих вчинках та діях, які оцінюються не тільки самим індивідом, а й його оточенням. Так самооцінка є не лише кількісним, а й якісним станом [8].

М. Розенберг, своєю чергою, розглядає самооцінку людини як установку особистості, яка може бути, як позитивною, так і негативною залежно від почуття самоповаги та почуття власної цінності всередині свого «Я». Людина з низькою самооцінкою, на думку М. Розенберга, не приймає себе та негативно налаштована до своєї особистості. Таким чином, у розглянутих роботах, зарубіжні автори кажуть про самооцінку як про оцінку індивідом свого досвіду та прийняття своїх вчинків [18].

Фактори формування самооцінки є однією з ключових тем у психології, оскільки самооцінка значно впливає на особисте та соціальне функціонування людини.

1. Внутрішні фактори самооцінки. Особистий досвід: самооцінка багато в чому формується на основі особистого досвіду, який включає успіхи, невдачі, похвалу та критику. Кожна з цих подій впливає на те, як людина оцінює себе:

- Успіхи та досягнення: коли людина досягає поставлених цілей, це підвищує її самооцінку. Відчуття успіху та задоволення від виконаних завдань сприяє формуванню позитивного образу себе.

- Невдачі та помилки: невдачі можуть мати як негативний, так і позитивний вплив на самооцінку. Якщо людина сприймає невдачі як досвід і можливість для навчання, це може допомогти у підвищенні самооцінки. Однак, якщо невдачі сприймаються як підтвердження власної нікчемності, це може знизити самооцінку [25].

Самосприйняття, або те, як людина бачить себе, грає вирішальну роль у формуванні самооцінки. До цього аспекту належить:

- Фізичний образ себе: як людина сприймає свій зовнішній вигляд, також може значно впливати на самооцінку. Невдоволення своїм тілом або зовнішністю часто призводить до заниженої самооцінки.

- Інтелектуальні та творчі здібності: уявлення про свої розумові здібності, креативність та інші таланти також важливі. Люди, які вважають себе інтелектуально або творчо здібними, зазвичай мають вищу самооцінку.

- Моральні та етичні цінності: відповідність власних вчинків та поведінки своїм моральним цінностям також впливає на самооцінку. Люди, які живуть у гармонії з власними принципами, відчувають себе впевненішими [25].

2. Соціальні фактори. Вплив сім'ї: сім'я є одним із найважливіших факторів у формуванні самооцінки:

- Батьківська підтримка та схвалення: позитивний та підтримуючий батьківський стиль виховання сприяє формуванню високої самооцінки. Діти, яких постійно хвалять і підтримують, зазвичай мають позитивний образ себе.

- Критика та покарання: занадто жорстка критика, часті покарання або емоційна байдужість з боку батьків можуть призвести до заниженої самооцінки у дітей, які починають вважати себе «недостатньо хорошими».

- Очікування та тиск: надмірні очікування з боку батьків також можуть негативно впливати на самооцінку, особливо якщо дитина не в змозі відповідати цим очікуванням [27].

Соціальні взаємодії з однолітками також сильно впливають на формування самооцінки:

- Соціальне порівняння: Люди, особливо підлітки, часто порівнюють себе з однолітками. Якщо вони відчують себе «гіршими» або «кращими», це впливає на їхню самооцінку.

- Соціальний статус та прийняття: належність до певної соціальної групи, рівень популярності або соціального прийняття в шкільному середовищі також відіграє значну роль. Люди, які відчують себе відкинутими або ізольованими, зазвичай мають занижену самооцінку [19].

Освітнє середовище та взаємодія з вчителями теж є вагомими чинниками:

- Академічні досягнення: успіхи у навчанні можуть сприяти підвищенню самооцінки, оскільки людина відчуває задоволення від своїх досягнень.

- Роль вчителів: підтримка, мотивація та справедлива оцінка з боку вчителів також впливають на те, як учень сприймає свої здібності та можливості.

Сучасне медіасередовище та культурні норми також мають значний вплив:

- Медіа-образи та стандарти краси: постійна експозиція до ідеалізованих образів у медіа може призвести до негативного самосприйняття, особливо у підлітків.

- Культурні норми та цінності: в різних культурах існують різні уявлення про те, що є «правильним» чи «успішним». Невідповідність цим стандартам може призводити до заниження самооцінки [9].

Фінансове становище родини чи самої людини може суттєво впливати на самооцінку:

- Матеріальні можливості: люди з нижчим соціально-економічним статусом можуть відчувати себе менш вартими або менш успішними, що впливає на їхню самооцінку.

- Освіта та кар'єра: доступ до освіти та можливість побудови кар'єри також впливають на те, як людина сприймає себе та свої можливості [25].

Важливі події в житті (як позитивні, так і негативні) також впливають на самооцінку:

- Травматичні події: негативні події, такі як втрата близької людини, розлучення або звільнення з роботи, можуть знизити самооцінку.
- Позитивні зміни: наприклад, досягнення важливої мети або здобуття визнання може значно підвищити самооцінку [25].

Формування самооцінки є складним процесом, що залежить від поєднання внутрішніх (особистий досвід, самосприйняття) і зовнішніх факторів (сім'я, однолітки, освітнє середовище, медіа та культура). Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи унікальну систему сприйняття себе у кожної людини. Усвідомлення цих факторів може допомогти у розвитку більш адекватної та стабільної самооцінки, що сприятиме загальному психологічному благополуччю

Самооцінка – це ключовий аспект особистості, який відображає ставлення людини до самої себе та впливає на її поведінку, емоційний стан і взаємини з іншими людьми. Самооцінка може бути різною за рівнем і стабільністю, і для її повного розуміння важливо розглянути різні види та їхні характеристики.

Характеристика адекватної самооцінки:

- Реалістичність: людина з адекватною самооцінкою має реалістичне уявлення про свої сильні та слабкі сторони. Вона добре усвідомлює свої можливості і межі, але не переоцінює їх.
- Гнучкість: така самооцінка є гнучкою та не схильна до різких змін під впливом зовнішніх факторів. Людина здатна адекватно реагувати на критику та невдачі, сприймаючи їх як частину життя і можливість для росту.
- Позитивний настрій: адекватна самооцінка дозволяє людині зберігати позитивне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях. Це допомагає підтримувати психологічне здоров'я і високий рівень життєвої задоволеності

Які наслідки може мати адекватна самооцінка:

- Психологічна стабільність: людина з адекватною самооцінкою рідше піддається стресу, тривозі та депресії.
- Здорові соціальні взаємини: адекватна самооцінка сприяє побудові гармонійних відносин з іншими людьми, оскільки така особистість здатна ефективно комунікувати, не потребуючи постійного схвалення чи визнання.

Характеристика заниженої самооцінки:

- Недооцінювання себе: людина з заниженою самооцінкою часто недооцінює свої здібності та досягнення. Вона схильна бачити свої недоліки і невдачі більш значущими, ніж вони є насправді.
- Високий рівень самокритики: занижена самооцінка супроводжується постійною самокритикою і сумнівами в собі. Людина може відчувати, що вона не відповідає очікуванням оточуючих або власним стандартам.
- Залежність від думки інших: такі люди часто шукають схвалення і визнання від інших, щоб підтвердити свою цінність. Відсутність підтримки може призвести до почуття невпевненості та тривоги [27].

Які наслідки може мати занижена самооцінка:

- Психологічні проблеми: занижена самооцінка пов'язана з підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожних розладів і стресу. Вона також може спричиняти труднощі в прийнятті рішень, оскільки людина боїться зробити помилку.
- Проблеми у стосунках: люди з низькою самооцінкою можуть бути схильні до надмірної поступливості або, навпаки, до агресії, щоб компенсувати своє почуття невпевненості. Це може ускладнювати стосунки з іншими людьми.

Характеристика завищеної самооцінки:

- Переоцінка себе: людина з завищеною самооцінкою часто переоцінює свої здібності та досягнення. Вона може вважати себе кращою за інших і мати завищені очікування від себе та оточуючих.
- Низька критичність до себе: завищена самооцінка часто супроводжується ігноруванням власних помилок і відсутністю бажання

визнавати недоліки. Така людина може бути схильна до виправдання своїх помилок або до перекладання відповідальності на інших.

- Незалежність від думки інших: люди з завищеною самооцінкою часто ігнорують або зневажають думку інших, вважаючи, що знають краще. Вони можуть бути схильні до маніпуляцій або домінування у відносинах [27].

Наслідки завищеної самооцінки:

- Соціальна ізоляція: завищена самооцінка може призводити до проблем у стосунках, оскільки інші люди можуть відчувати дискомфорт через пихатість або самовпевненість такої особи. Це може призвести до соціальної ізоляції або конфліктів.

- Труднощі в навчанні та кар'єрі: завищена самооцінка може заважати особистому розвитку, оскільки така людина може уникати навчання або покращення своїх навичок, вважаючи, що вона вже достатньо компетентна.

Самооцінка відіграє важливу роль у житті людини, впливаючи на її емоційний стан, поведінку та взаємодію з оточуючими. Адекватна самооцінка сприяє психологічному благополуччю та соціальній адаптації, тоді як занижена або завищена самооцінка може призводити до різних проблем. Розуміння різних видів самооцінки та їхніх характеристик може допомогти у розвитку більш збалансованого та здорового ставлення до себе.

особливості емоційної сфери підлітка

Підлітковий вік – це проміжний етап між дитинством та дорослим життям, що характеризується високою інтенсивністю особистісного та психічного розвитку. Раннім підлітковим віком визначається період від 10 до 12 років, а основний етап дорослішання припадає на 13-15 років. Організм дитини починає швидко перебудовуватися, поступово перетворюючись на організм дорослої людини.

У підлітковому віці у людини формуються нові уявлення про себе, зміцнюється самооцінка, актуалізуються особливості характеру. У цей час

відбуваються значні зміни у фізіологічній, когнітивній та емоційній сферах. Емоційний розвиток підлітка є складним і багатограним процесом, що охоплює розвиток емоційної самосвідомості, регуляції емоцій, а також здатності до емпатії та соціальної взаємодії. Розуміння особливостей емоційної сфери підлітків є важливим для батьків, вчителів та фахівців у сфері психології для надання належної підтримки у цей період [26].

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними змінами, зокрема гормональними перебудовами, що суттєво впливають на емоційну сферу. Підвищення рівня статевих гормонів (естрогену у дівчат та тестостерону у хлопців) призводить до більшої емоційної нестабільності, збільшення тривожності та ризику депресій. Фізіологічні зміни можуть впливати на самооцінку підлітка, адже зміни у тілі часто викликають відчуття невпевненості та незадоволеності собою [23].

Однією з ключових характеристик емоційного розвитку підлітків є підвищення емоційної самосвідомості. Це передбачає здатність підлітків ідентифікувати та розуміти власні емоції, а також усвідомлювати причини їх виникнення. Емоційна самосвідомість сприяє розвитку самоконтролю та здатності до саморегуляції емоцій. Підлітки починають усвідомлювати, як їхні емоції впливають на їхню поведінку та взаємодію з іншими, що є важливим кроком до дорослішання [1].

Емпатія, тобто здатність розуміти та відчувати емоції інших людей, є важливим аспектом емоційного розвитку підлітка. У цьому віці підлітки починають краще розуміти перспективи інших, що сприяє розвитку соціальних навичок та здатності до співпереживання. Розвиток емпатії також сприяє зміцненню соціальних зв'язків та формуванню здорових міжособистісних стосунків [6].

Соціальні взаємодії відіграють вирішальну роль у формуванні емоційної сфери підлітків. У цей період життя важливими стають стосунки з однолітками, що часто стають джерелом емоційної підтримки. Підлітки прагнуть до прийняття та визнання у колі однолітків, що може призводити до виникнення конфліктів та

емоційної нестабільності. Негативні соціальні взаємодії, такі як булінг, можуть мати серйозні наслідки для емоційного здоров'я підлітка [16].

Емоційна регуляція є важливою навичкою, яка допомагає підліткам керувати своїми емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю, що може ускладнювати процес регуляції емоцій. Розвиток навичок емоційної регуляції включає навчання підлітків технік самоконтролю, наприклад, глибокого дихання, медитації або позитивного мислення [16].

Сімейне оточення має значний вплив на емоційний розвиток підлітка. Підтримка, розуміння та емоційна відкритість з боку батьків можуть значно полегшити перехід через складний підлітковий період. Негативні фактори, такі як конфлікти у сім'ї, відсутність емоційної підтримки або надмірний контроль, можуть призводити до виникнення емоційних проблем у підлітків, таких як тривога або депресія [5].

Підлітковий вік є періодом активного пошуку та формування особистісної ідентичності. У процесі цього пошуку підлітки можуть стикатися з внутрішніми конфліктами, що пов'язані з їхніми цінностями, переконаннями та життєвими цілями. Розвиток ідентичності тісно пов'язаний з емоційною стабільністю, адже здатність прийняти себе та свої емоції є важливою умовою для емоційного благополуччя.

Отже, емоційна сфера підлітка є складним і багатогранним аспектом розвитку, який включає фізіологічні, когнітивні та соціальні фактори. Розуміння особливостей емоційного розвитку підлітків є важливим для створення умов, що сприяють їхньому емоційному благополуччю. Підтримка з боку сім'ї, навчання навичкам емоційної регуляції та сприяння розвитку емпатії є ключовими елементами, що допомагають підліткам успішно пройти через цей важливий етап їхнього життя.

Підлітковий вік є найважливішим ступенем розвитку між дитинством та дорослістю, який вважається основною у розвитку особистості. Синонімами до цього вікового періоду вчені відносять такі прикметники: «перехідний»,

«переломний», «важкий», «критичний». У момент переходу від одного періоду життя до іншого відбуваються дуже важливі та складні процеси. Емоційна сфера підлітків найбільш чутлива і відрізняється низкою особливостей, серед яких збудливість, висока чутливість, тривожність, стійкість емоційних переживань, суперечливість почуттів [10].

Особливості розвитку емоційної сфери підлітків базуються на тлі гормональних і фізіологічних змін. Велику роль у формуванні емоційної стабільності грає стиль виховання та особливості дитячо-батьківських стосунків. Емоційний і психічний стан школяра підліткового віку вкрай уразливий, тому що чим більш напружені у підлітка відносини з батьками, то більша ймовірність виникнення несприятливих емоціогенних ситуацій [11].

В результаті перебудови організму та самосвідомості за всіма напрямками розвитку відбувається становлення якісно нових утворень:

- почуття дорослості та нові способи соціальної взаємодії, потяг до спілкування з однолітками;
- формування моральних цінностей та життєвих перспектив;
- усвідомлення самого себе, своїх можливостей, здібностей, інтересів;
- формуються особистісні сенси життя (загальні погляди на життя, на стосунки між людьми, на своє майбутнє);
- свідоме регулювання вчинків, вміння зважати на почуття та інтереси інших та здатність ідентифікувати себе з ними [23].

Підліток у процесі активного включення до суспільного життя отримує власний досвід і завдяки цьому виникають новоутворення. Центральним новоутворенням у сфері почуттів підлітка виступає, так зване, «почуття дорослості». Воно притаманне кожному підлітку, що означає суб'єктивне переживання готовності бути повноважним і рівноправним членом колективу старшого покоління, прагнення та можливість показати свою «дорослість», бажання опинитися у власних очах дорослого поважною особистістю. Як можна побачити прояв цього почуття? Ключовою ознакою буде наслідування зовнішніх проявів дорослості, соціальної та інтелектуальної зрілості [31].

Період загального дозрівання організму починається із статевого дозрівання. Активізація статевих гормонів в організмі підлітка викликає морфологічні зміни – стрімке зростання (у дівчат раніше, але у хлопчиків – сильніше), зміни зовнішності, розвиток первинних та вторинних статевих ознак. Також відбувається посилення статевого диморфізму відмінностей між дітьми через активізацію статевих гормонів (тестостерону у чоловіків та естрогену у жінок). Варто зазначити, що від тестостерону залежить агресивність, а естроген зумовлює депресію, тому ступінь агресії та депресії підлітків сильно відрізняються залежно від статі. У дівчаток найбільшою мірою виражені порушення емоційного плану. Це пояснюється тим, що вони занадто вразливі, можуть заплакати не маючи на те причини, у них безперервно змінюється настрій

Дітям-підліткам більшою мірою, ніж дівчатам властива підвищена схильність до агресії, ризику до насильства («синдром молодого чоловіка»). У ході еволюції чоловіки, які ризикували, щоб мати владу та становище, в середньому мали більше дітей, ніж ті, що не ризикували. Різниця між статями підтверджує те, що молодих чоловіків-злочинців у 10 разів більше, ніж жінок, крім того, це властиво переважно молодим чоловікам, ніж літнім людям. Багато насильницьких злочинів спровоковані неповагою, зневагою до їхнього стану або помстою за приниження [1].

Психолог Джеймс Марсія розробив методику дослідження підлітком своєї ідентичності, виділив чотири рівні розвитку ідентичності, з якими тісно пов'язаний емоційний розвиток підлітків:

- розсіяна ідентичність – відданість духовним цінностям та життєвим цілям у підлітка відсутня, а відсутність нового виявляється або поверхово, або повною відсутністю;
- стадія вирішення – високий рівень прихильності та вкрай низький рівень дослідження; підлітки приймають певний набір цінностей та переконань, не піддаючи їх сумнівам і не прагнучи вивчити;

- стадія мораторію – дитина обирає собі рід занять, розробляє схему спілкування з людьми та сприймає певні цінності; на цій стадії вона зайнята дослідженням нових можливостей та формуванням своїх переконань;

- стадія досягнення – завершальний етап розвитку, під час якого людина усвідомлює себе як незалежну особистість і втілює в життя свої переконання, ухвалені нею після періоду дослідження (мораторія) [30].

Підлітки на стадії досягнення усвідомлюють свою ідентичність, вони успішно пристосовуються до різних умов, вміють співпереживати людям. У навчанні прагнуть перевершити самих себе – часто вибирають складні предмети, навчаються цілеспрямовано та отримують вищі бали, ніж їх однолітки. Вони процвітають і в інших сферах життя, демонструючи творчий підхід і впевненість у собі.

Розберемо глибше психічні новоутворення емоційної сфери у підлітковому віці. Психологи відносять до цього списку такі особливості:

- по-перше, цей віковий період характеризується легкою запальністю, збудливістю, емоції змінюються в одну мить, а почуття починають виявлятися бурхливіше і пристрасніше, їх можна легко захопити новими цікавими справами, але якщо вони відчують найменшу несправедливість у їхній бік чи у бік своїх друзів, то готові «вибухнути», – у цей період вони подібні до бомби з годинниковим механізмом. Усьому цьому є логічне пояснення – підвищена емоційна збудливість, яка зумовлюється як психічними, так і фізіологічними змінами;

- по-друге, якщо порівнювати підлітковий вік і попередній йому молодший шкільний, то тут має місце велика стійкість емоційних переживань, а також основою дружби тепер є спільність інтересів і моральних почуттів, а не гра;

- по-третє, «комплекс емоційності» зазвичай відносять до періоду, що відповідає підлітковому. Він характеризується як причинними, так і безпричинними перепадами настрою. І це вважається абсолютною нормою;

- по-четверте, розвивається самосвідомість, формується самооцінка, з'являється емоційне переживання. В основному впливає несхвалення однолітків, ніж несхвалення вчителя. Підлітки добрі і співчуваючі, тому можуть жертвувати своїми запитами та потребами заради інших людей [26].

Отже, ми виявили психічні новоутворення емоційної сфери особистості підлітка, до яких належать:

- підвищена емоційна збудливість;
- велика стійкість емоційних переживань;
- основа дружби – спільність інтересів та моральних почуттів;
- «комплекс емоційності»;
- поява емоційних переживань та суперечливості почуттів.

Ми переконалися в тому, що підлітковий вік є важливим ступенем для входження у доросле життя, де відбуваються найважливіші зміни у житті.

Емоції підлітка впливають на процес функціонування та становлення особистості та визначають його поведінку. Часто дорослі, у процесі взаємодії з підлітками відзначають підвищення агресивності, запальності та вразливості дітей. Це пов'язано з підвищеною емоційною збудливістю та низькою адаптивністю до різних ситуацій. Бажання виглядати дорослим, властиве підліткам, змушує їх чинити опір зайвому батьківському контролю та опіці. Підліток може дуже активно чинити опір обмеженню його свободи, що часто і є вирішальним у виникненні конфліктних ситуацій. В той час, коли дорослі не вбачають у дитині її здатності подбати про саму себе, підлітки прагнуть до

Отже, теоретично досліджено, що емоційна сфера дітей підліткового віку має свої особливості та може супроводжуватися підвищеною інтенсивністю та нестабільністю. Підліток переживає емоції дуже яскраво і не завжди здатний з ними впоратися, що створює додаткові труднощі при взаємодії з оточуючими.

и

р

а

ж

е

1.3. Вплив емоцій на самооцінку у підлітковому віці

Самооцінка є важливим аспектом особистісного розвитку, що формується протягом усього життя, але особливо інтенсивно розвивається у підлітковому віці. Підлітковий період характеризується значними змінами у фізіологічній, когнітивній та емоційній сферах, що впливають на формування самооцінки. Емоції відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки вони впливають на те, як підлітки сприймають себе та своє оточення. У цьому огляді розглядаються основні аспекти впливу емоцій на самооцінку підлітків, враховуючи як позитивні, так і негативні емоційні переживання.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, зокрема самооцінки. Це час, коли відбувається активний розвиток самосвідомості, і підлітки стають особливо чутливими до думок і оцінок з боку оточуючих. Важливу роль у цьому процесі відіграють емоції, які можуть як сприяти формуванню позитивної самооцінки, так і викликати її зниження [20].

Підлітковий вік характеризується високою емоційною нестабільністю, яка пов'язана з гормональними змінами, психосоціальним розвитком і новими вимогами з боку соціуму. У цей період підлітки часто переживають сильні емоції, такі як радість, гнів, страх, сором, які можуть швидко змінюватися. Коли підліток відчуває підтримку, прийняття або досягнення успіху в певній діяльності, це може викликати позитивні емоції, такі як гордість, радість і задоволення. Ці емоції сприяють підвищенню самооцінки, оскільки підліток починає більше цінувати свої досягнення та можливості. Негативні емоції, такі як сором, вина, страх або гнів, можуть мати протилежний вплив. Якщо підліток не справляється з емоціями, вони можуть призвести до зниження самооцінки, оскільки він починає сумніватися у своїх здібностях та соціальному статусі [15].

Підлітки дуже чутливо реагують на оцінку їхніх дій і зовнішнього вигляду з боку однолітків, батьків і вчителів. Важливіше те, що емоції, викликані цими оцінками, впливають на їхнє сприйняття себе.

Позитивна оцінка з боку значущих людей (наприклад, схвалення від вчителя або похвала від однолітків) викликає у підлітка почуття задоволення і гордості, що сприяє підвищенню його самооцінки. Підліток починає відчувати, що він здатний досягати успіху і відповідає очікуванням оточуючих. Негативна ж оцінка, критика або соціальне відкидання викликають у підлітка негативні емоції, такі як сором, страх бути осміяним або відчуття невпевненості. Це може призвести до зниження самооцінки, оскільки підліток починає сумніватися у своїй цінності та значущості [24].

Самооцінка визначається як загальна оцінка або судження про власну цінність та здатність. У підлітковому віці самооцінка стає більш диференційованою та рефлексивною, включаючи різні аспекти, такі як академічна успішність, соціальні взаємовідносини, зовнішній вигляд та спортивні досягнення. Підлітки починають порівнювати себе з іншими, що може впливати як на підвищення, так і на зниження самооцінки [6].

Позитивні емоції, такі як радість, задоволення та гордість, можуть значно підвищувати самооцінку підлітків. Відчуття досягнення та визнання з боку значущих інших (батьків, вчителів, однолітків) сприяють формуванню позитивного образу «Я». Позитивні соціальні взаємодії та підтримка також сприяють підвищенню самооцінки, оскільки підлітки відчують себе цінними та прийнятими у своєму оточенні [6].

Негативні емоції, такі як тривога, депресія, сором та провина, можуть значно знижувати самооцінку підлітків. Невдачі в академічній або соціальній сфері можуть призводити до негативного самосприйняття та сумнівів у власних здібностях. Негативні емоції часто посилюються через порівняння з іншими, що може викликати відчуття неповноцінності та безпорадності.

Емоційна регуляція, тобто здатність керувати своїми емоціями, відіграє важливу роль у формуванні самооцінки. Підлітки, які мають високий рівень емоційної регуляції, здатні ефективніше справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями, що сприяє підтримці стабільної самооцінки. Навпаки,

недостатня здатність до емоційної регуляції може призводити до частих емоційних перепадів та зниження самооцінки [29].

Соціальні взаємодії є важливим чинником, що впливає на емоції та самооцінку підлітків. Позитивні взаємодії з однолітками, підтримка з боку друзів та схвалення від авторитетних дорослих сприяють підвищенню самооцінки. Негативні соціальні взаємодії, такі як булінг, конфлікти та відчуження, можуть значно знижувати самооцінку та викликати негативні емоції. Підлітки, які зазнають булінгу, часто мають низьку самооцінку та підвищену тривожність.

Медіа та соціальні мережі також значно впливають на емоції та самооцінку підлітків. Ідеалізовані образи, що поширюються у медіа, можуть викликати відчуття незадоволеності своїм тілом та зовнішністю, що негативно впливає на самооцінку. Постійне порівняння з іншими у соціальних мережах може призводити до виникнення негативних емоцій та зниження самооцінки. Однак, підтримка та позитивний зворотний зв'язок у соціальних мережах можуть сприяти підвищенню самооцінки [28].

Підтримка з боку сім'ї та оточення є ключовою для підтримки здорової самооцінки у підлітків. Батьки можуть сприяти формуванню позитивної самооцінки, надаючи емоційну підтримку, заохочуючи успіхи та допомагаючи підліткам справлятися з невдачами. Вчителі також можуть відігравати важливу роль, створюючи сприятливе навчальне середовище та підтримуючи позитивні взаємодії між учнями [5].

Психологічні інтервенції можуть бути ефективними для підвищення самооцінки підлітків, особливо тих, хто зазнає емоційних труднощів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) допомагає підліткам розпізнавати та змінювати негативні думки про себе, що сприяє підвищенню самооцінки. Терапія, спрямована на розвиток навичок емоційної регуляції, також може бути корисною для підлітків з низькою самооцінкою [11].

Емоції відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки у підлітковому віці. Позитивні емоції та соціальна підтримка сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативні емоції та несприятливі соціальні

взаємодії можуть значно її знижувати. Здатність до емоційної регуляції є важливим чинником, що допомагає підліткам підтримувати стабільну самооцінку. Підтримка з боку сім'ї, вчителів та психологів є важливою для створення умов, що сприяють здоровому емоційному розвитку та позитивній самооцінці підлітків [2].

Продовжимо розгляд впливу емоцій на самооцінку у підлітковому віці, включаючи інші аспекти, такі як роль емоцій у формуванні ідентичності, вплив стресу та тривоги, а також важливість емоційної підтримки.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування ідентичності, коли молоді люди активно досліджують свої особисті цінності, переконання і ролі в суспільстві. Емоції відіграють центральну роль у цьому процесі, впливаючи на те, як підлітки сприймають себе і свою ідентичність [4].

- Емоції і самосприйняття: позитивні емоції, такі як радість і впевненість, сприяють формуванню стабільної ідентичності, оскільки підліток починає більше розуміти свої бажання та цілі. Натомість, негативні емоції, такі як тривога або депресія, можуть створювати труднощі у цьому процесі, оскільки підліток може сумніватися у своєму місці в світі та своїй цінності.

- Пошук соціальної ідентичності: підлітки часто прагнуть належати до певних соціальних груп, і емоції, пов'язані з прийняттям або відкиданням, впливають на їхнє сприйняття себе у цих групах. Позитивні емоції, пов'язані з належністю до групи, можуть зміцнювати самооцінку, тоді як негативні емоції через відкидання або невідповідність очікуванням групи можуть її знижувати [7].

Підлітковий вік часто супроводжується значним рівнем стресу, що виникає внаслідок різних чинників, таких як навчальні навантаження, тиск з боку однолітків, соціальні очікування та зміни в особистих стосунках [7].

- Вплив навчального стресу: невдачі в навчанні або страх перед провалом можуть викликати негативні емоції, такі як тривога і розчарування, що в свою чергу може призводити до зниження самооцінки. Підлітки, які постійно відчують, що вони не можуть відповідати очікуванням, можуть почати вважати себе «невдахами».

- Соціальна тривога: підлітки часто переживають через те, як їх сприймають інші. Соціальна тривога, що виникає внаслідок страху бути відкинутим або осміяним, може призводити до заниженої самооцінки, особливо якщо підліток уникає соціальних ситуацій, які викликають у нього страх [13].

Тривога та депресія є серйозними емоційними станами, які можуть значно вплинути на самооцінку підлітка. високий рівень тривожності або депресії часто супроводжується негативними думками про себе, які призводять до зниження самооцінки.

- Самокритика і депресія: підлітки з депресивними симптомами схильні до самокритики і зосереджуються на своїх невдачах та недоліках. Це може формувати стійке відчуття власної нікчемності та знижувати самооцінку.

- Розлади харчової поведінки: підлітки, які страждають від розладів харчової поведінки (наприклад, анорексії чи булімії), часто мають негативний образ свого тіла, що тісно пов'язано з низькою самооцінкою і негативними емоціями [14].

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану та самооцінки підлітка. Емоційна підтримка з боку батьків та інших членів родини є вирішальним фактором у розвитку здорової самооцінки.

- Підтримка та прийняття: коли підліток відчуває, що його люблять і підтримують незалежно від успіхів чи невдач, це сприяє формуванню позитивної самооцінки. Батьківська підтримка допомагає підліткам відчувати себе цінними і значущими, що підвищує їхню впевненість у собі.

- Конструктивна критика: важливо, щоб критика з боку батьків була конструктивною і не знижувала самооцінку підлітка. Критика, яка супроводжується підтримкою та пропозицією шляхів для покращення, допомагає підліткам розвиватися, не відчуючи себе неповноцінними [17].

Підтримка з боку однолітків і вчителів також значно впливає на емоційний стан і самооцінку підлітків:

- Соціальна підтримка однолітків: дружні стосунки та емоційна підтримка від однолітків допомагають підліткам справлятися зі стресом і негативними емоціями, що сприяє підвищенню самооцінки.

- Підтримка з боку вчителів: вчителі, які розуміють емоційні потреби підлітків і надають їм підтримку, можуть значно вплинути на формування позитивної самооцінки. Заохочення та визнання досягнень у навчанні сприяють підвищенню впевненості у собі [21].

Отже, емоції відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки підлітків. Позитивні емоції, що виникають у результаті успіхів, підтримки та прийняття, сприяють формуванню позитивної самооцінки та впевненості в собі. Негативні емоції, пов'язані з невдачами, критикою або соціальною тривогою, можуть призводити до зниження самооцінки і розвитку емоційних проблем, таких як депресія або тривожність. Емоційна підтримка з боку сім'ї, однолітків та вчителів є важливим фактором у формуванні здорової самооцінки, оскільки допомагає підліткам справлятися зі стресом і негативними переживаннями.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літератури показав, що самооцінка є центральним елементом особистісного розвитку, який визначає поведінку, життєві цінності, соціальні зв'язки та здатність до адаптації. Самооцінка підлітків формується під впливом численних чинників, серед яких особливе місце займає емоційна сфера. Підлітковий вік характеризується значною емоційною нестабільністю, що пов'язана з гормональними змінами, соціальними викликами та становленням самосвідомості.

Аналіз психологічних досліджень свідчить про те, що позитивні емоції, такі як радість, гордість та впевненість, позитивно впливають на самооцінку, сприяють формуванню позитивного образу «Я», впевненості в собі та адекватного самосприйняття. Негативні емоції, навпаки, часто призводять до зниження самооцінки та розвитку таких почуттів, як сумнів у собі,

невпевненість, тривога, сором. Серед важливих соціальних чинників, що впливають на самооцінку, виділяються міжособистісні взаємодії з однолітками, батьками та вчителями. Позитивне ставлення та підтримка сприяють формуванню адекватної самооцінки, тоді як критика, нехтування або соціальне відкидання можуть негативно позначитися на самосприйнятті підлітка.

Отже, перший розділ роботи підкреслює складну взаємодію емоційного стану та самооцінки у підлітковому віці, вказуючи на значущість позитивного емоційного клімату, підтримки з боку близьких та розвитку навичок управління емоціями як необхідних умов для формування здорової самооцінки.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження

Емпіричне дослідження було проведено серед вибірки з 90 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються у двох різних навчальних закладах: 45 учнів Славутицької гімназії «Крокус» та 45 учнів Чернігівської загальноосвітньої школи № 19. З метою забезпечення гендерної рівності в дослідженні нами було опитано рівну кількість дівчат і хлопців.

Для збору даних було використано такі методики: методика «Характеристика емоційності» В. Ільїна. Дана методика дозволяє оцінити емоційність підлітків за такими параметрами, як емоційна збудливість, інтенсивність емоційних реакцій, здатність до емпатії та емоційного резонансу. Вона включає шкали, за якими оцінюються різні аспекти емоційного життя підлітка, що допомагає виявити як позитивні, так і негативні тенденції у формуванні емоційного стану.

Ця методика широко використовується в дослідженнях з емоційної регуляції та для визначення впливу емоцій на різні аспекти поведінки та психічного стану особистості.

2. Методика самооцінки Дембо-Рубінштейн (бланк представлено у Додатку А). Ця методика використовується для визначення рівня самооцінки підлітків у різних сферах: здоров'я, характеру, інтелекту, зовнішності тощо. Підліткам пропонується визначити власний рівень задоволення в кожній із зазначених сфер та співставити його з ідеальним, що дозволяє виявити розбіжності між реальними ідеалами самооцінки.

Ця методика дозволяє оцінити не тільки рівень самооцінки, але й рівень домагань (аспірацій) особистості, тобто ступінь, до якого людина прагне відповідати своїм уявленням про ідеальний стан у різних сферах життя.

Методика Дембо-Рубінштейн широко використовується в психологічних дослідженнях, особливо для оцінки самооцінки у дітей, підлітків та молоді. Вона також є ефективною для вивчення впливу соціальних і емоційних факторів на самооцінку, як у навчальних закладах, так і в клінічній практиці.

Методика Н. Холла для оцінки емоційного інтелекту (ЕІ) спрямована на виявлення здатності особистості розпізнавати, розуміти, контролювати свої емоції та емоції інших людей. Вона базується на ідеї, що емоційний інтелект охоплює не лише інтелектуальні здібності, але й емоційні компетенції, які допомагають ефективно взаємодіяти з оточенням, справлятися зі стресом і приймати правильні рішення.

Методика складається з 30 тверджень і оцінює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, розподілених по відповідних шкалах:

емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати власні емоції та розуміти, як вони впливають на поведінку й думки.

керування своїми емоціями – вміння регулювати власні емоції, зокрема емоційну реактивність і адаптивність у стресових ситуаціях.

самомотивація – здатність мотивувати себе до досягнення цілей, незалежно від обставин, і керувати своїми емоціями для підтримки продуктивної діяльності.

емпатія – здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати, що сприяє кращій соціальній взаємодії.

розпізнавання емоцій інших людей – вміння ідентифікувати емоційні стани інших людей і враховувати їх при взаємодії.

Інтегративний показник ЕІ є сукупним відображенням рівня розвитку всіх п'яти компонентів методики. Він дозволяє зробити загальний висновок про рівень емоційної компетентності особистості.

Емпіричне дослідження проводилось у кілька етапів:

підготовчий етап: на цьому етапі було проведено підбір та узгодження методик, а також формування вибірки. У вибірку увійшли 90 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються у Славутицькій гімназії «Крокус» (45 учнів) та Чернігівській загальноосвітній школі № 19 (45 учнів). Серед підлітків, які

навчаються у Славутицькій гімназії, дослідження було безпосередньо проведено у травні-червні 2024 року, а серед підлітків Черніговської школи – за допомогою ресурсу віддаленої роботи з документами «Google Forms». Важливою частиною цього етапу стало отримання дозволу на проведення дослідження.

сновний етап: здійснювалося безпосереднє проведення тестування за допомогою вищезгаданих методик.

3. Аналіз результатів: на цьому етапі проводився статистичний аналіз отриманих даних для виявлення загальних тенденцій та особливостей у самооцінці й емоційності підлітків.

4. Висновки: етап написання висновків роботи є завершальним етапом емпіричного дослідження, який підсумовує всі отримані дані та результати.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для оцінки емоційних характеристик підлітків було використано методику «Характеристика емоційності» В. Ільїна. Дослідження дозволило виявити рівень емоційної збудливості, інтенсивності емоційних реакцій, здатності до емпатії та інших аспектів емоційного функціонування. На Рис. 2.1. представлено середні показники за набраними балами.

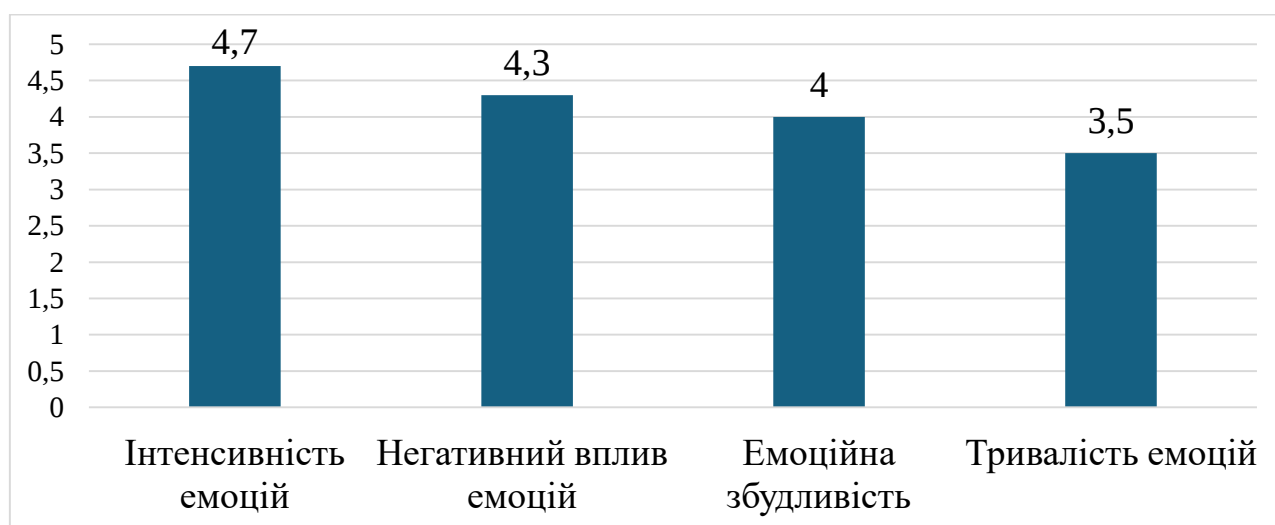


Рис. 2.1. Середнє арифметичне за методикою емоційності Є. Ільїна

Аналізуючи результати дослідження серед підлітків за тестом «Характеристика емоційності» В. Ільїна, отримані показники свідчать про наступне:

Інтенсивність емоцій (4,7) – цей найвищий показник серед усіх шкал вказує на те, що підлітки мають схильність до сильних і виразних емоційних переживань. Вони часто реагують на ситуації з високою емоційною інтенсивністю, що може впливати на їх поведінку та взаємодію з оточуючими.

Емоційна збудливість (4,0) – середній рівень збудливості свідчить про помірну швидкість виникнення емоційних реакцій. Це означає, що підлітки відносно швидко реагують на емоційні стимули, але не надто імпульсивно, що може свідчити про певну стабільність у їхніх емоційних реакціях.

Негативний вплив емоцій (4,3) – цей показник вказує на помітний рівень негативного впливу емоцій, що може означати схильність підлітків до переживання негативних емоційних станів або труднощів у подоланні негативних переживань. Це також може свідчити про їх чутливість до стресу.

Тривалість емоцій (3,5) – найнижчий показник серед усіх шкал, що вказує на те, що емоційні стани у підлітків не зберігаються надто довго. Вони можуть швидко відновлюватись після емоційних переживань, що може свідчити про певну емоційну гнучкість та адаптивність.

Ці результати показують, що підлітки демонструють високу інтенсивність емоцій при відносно короткій тривалості емоційних станів, при цьому помітно реагуючи на негативні емоції.

Аналіз результатів дослідження самооцінки підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн показав наступний розподіл (Рис. 2.2.).

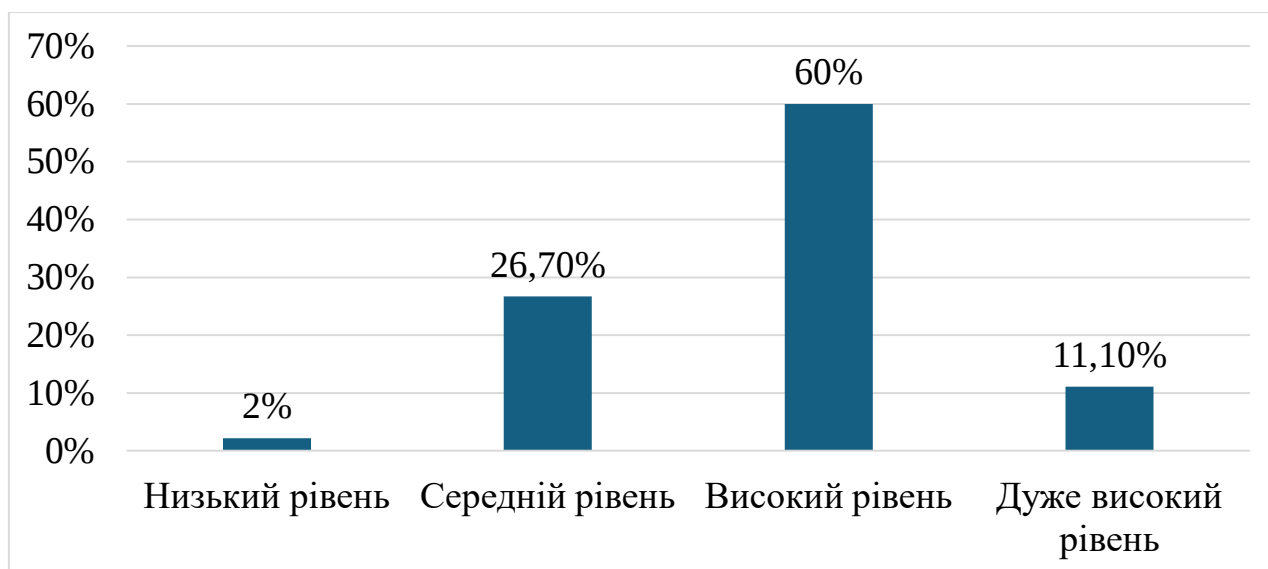


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки серед підлітків

Як бачимо на Рис. 2.2., незначна частка підлітків має низький рівень самооцінки (2,2%). Це свідчить про можливу невпевненість у собі, низький рівень самоповаги та, ймовірно, труднощі в соціальній адаптації або взаємодії з оточуючими.

Майже третина досліджуваних (26,7%) має адекватний рівень самооцінки, що вказує на збалансоване ставлення до власних можливостей і обмежень. Такі підлітки, ймовірно, володіють певною стійкістю у взаємодії з іншими та в навчальних ситуаціях.

Більшість підлітків (60%) мають високий рівень самооцінки, що може свідчити про впевненість у власних здібностях і позитивне ставлення до себе. Це сприяє активності в соціальних взаємодіях і досягненні особистих цілей.

Певна частина підлітків (11,1%) має занадто високу самооцінку, що може вказувати на схильність до переоцінки власних можливостей. Це може впливати на стосунки з оточуючими, викликаючи конфлікти або неадекватне сприйняття критики.

Загалом, результати показують, що більшість підлітків мають високу або дуже високу самооцінку, що є позитивним чинником для їхнього розвитку, однак занадто висока самооцінка потребує корекції для уникнення потенційних проблем у соціальних взаємодіях.

Аналіз результатів дослідження рівня домагань підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн показує наступні тенденції (Рис. 2.3.).

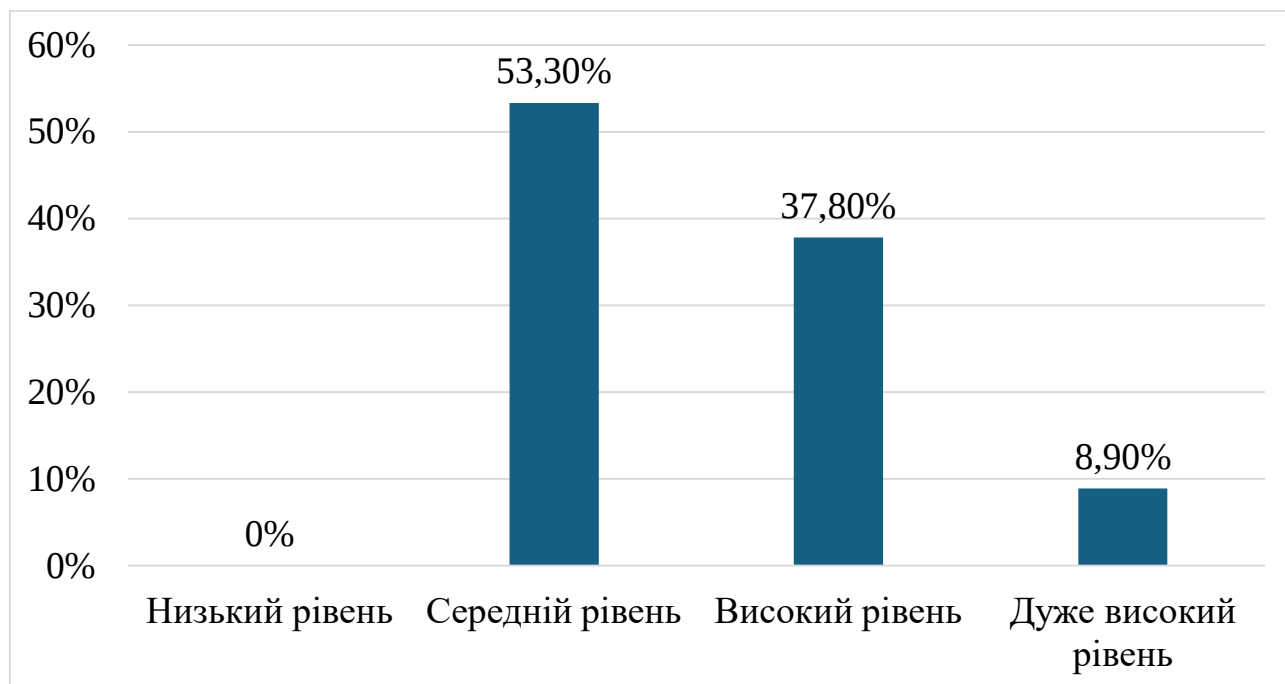


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня домагань серед підлітків

Емпірично встановлено, що серед досліджуваних немає підлітків з низьким рівнем домагань. Це означає, що всі учасники мають прагнення досягти хоча б середнього рівня цілей і амбіцій, що може свідчити про їхню мотивацію до розвитку та самореалізації.

Більша частина підлітків (53,3%) має адекватні амбіції, орієнтуючись на досяжні цілі. Це свідчить про їхній реалістичний підхід до власних можливостей і очікувань, що є важливою складовою для ефективного саморозвитку.

Значна частина підлітків (37,8%) демонструє високі амбіції та прагнення досягти більш складних цілей. Це позитивно впливає на їхню активність, але може призводити до стресу чи невдач у разі, якщо ці амбіції не відповідають реальним можливостям.

Невелика частка підлітків (8,9%) має дуже високі амбіції, що може свідчити про переоцінку власних можливостей або прагнення до досягнень, які можуть бути важкодоступними. Це може спричинити проблеми з розчаруванням у разі невдачі.

Загалом, більшість підлітків має адекватний рівень домагань, що сприяє їхньому розвитку, однак частка з дуже високими домаганнями потребує уваги для попередження можливих негативних наслідків, пов'язаних із завищеними очікуваннями.

Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла представляємо нижче (Рис. 2.4.).

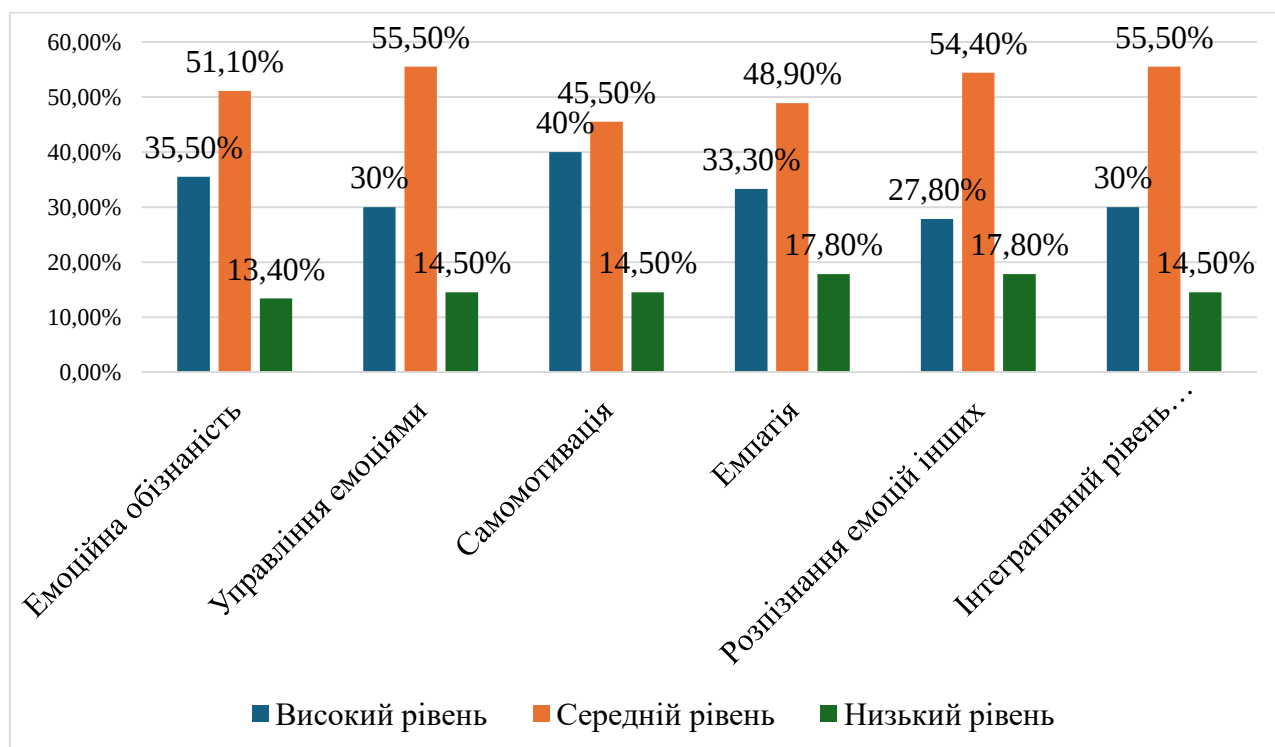


Рис. 2.4. Результати дослідження емоційного інтелекту підлітків

Отже, за результатами дослідження, більшість підлітків (51,1%) мають середній рівень емоційної обізнаності, що означає їх здатність частково розуміти свої емоційні стани, але не завжди вміють чітко їх ідентифікувати. Високий рівень у 35,5% свідчить про наявність у частини підлітків достатньої емоційної грамотності, що сприяє прийняттю рішень, які враховують їхні емоційні стани. Низький рівень емоційної обізнаності виявлено лише у 13,4%.

Лише третина респондентів (30%) ефективно управляє своїми емоціями, демонструючи гнучкість у реагуванні на стресові ситуації та зміну настроїв. Середній рівень у більшості підлітків (55,5%) вказує на деякі труднощі з адаптацією емоційного стану у відповідь на зовнішні впливи. Низький рівень у

5% респондентів вказує на ризик емоційної ригідності, що може заважати ефективній поведінці в складних ситуаціях.

Найбільша кількість підлітків (40%) демонструє високу здатність до самомотивації, що є важливим показником їх вміння впливати на власний емоційний стан для досягнення цілей. Середній рівень у 45,5% підлітків вказує на потребу у подальшому розвитку навичок управління емоціями для підтримання власної мотивації, особливо в складних життєвих обставинах. Низький рівень у 14,5% респондентів свідчить про недостатню здатність впливати на власні емоції задля досягнення особистих цілей.

Підлітки демонструють переважання середнього рівня емпатії (48,9%), що відображає їхню здатність розуміти емоційні стани інших людей та відчувати їх емоції. Третина респондентів (33,3%) має високий рівень емпатії, що вказує на високу чутливість до емоційного стану інших людей. Проте 17,8% мають низький рівень, що може вказувати на труднощі в розумінні та реагуванні на емоції оточуючих.

Лише 27,8% підлітків добре розпізнають емоції інших людей та можуть ефективно впливати на їхній емоційний стан. Більшість (54,4%) має середній рівень, що вказує на здатність до деякої міри розуміти емоції інших, але не завжди можуть цілеспрямовано впливати на них. Низький рівень у 17,8% респондентів свідчить про труднощі в налагодженні соціальних взаємин і підтримці позитивного емоційного клімату у спілкуванні.

30% підлітків демонструють високий рівень емоційного інтелекту. Ця група має розвинені навички емоційної обізнаності, здатність контролювати свої емоції, високу самомотивацію, емпатію та вміння розпізнавати емоції інших людей. Такі підлітки краще справляються зі стресовими ситуаціями, здатні регулювати свій емоційний стан та приймати зважені рішення. Це свідчить про їхню емоційну зрілість, що позитивно впливає на їхні соціальні відносини та загальний рівень психологічного благополуччя.

Більшість підлітків (55,5%) мають середній рівень емоційного інтелекту. Вони володіють базовими навичками емоційної регуляції та розуміння емоцій,

але їхній розвиток може бути неповним або потребувати додаткового вдосконалення. Ці підлітки, ймовірно, здатні справлятися з емоціями у звичайних ситуаціях, але можуть стикатися з труднощами в умовах стресу або конфліктів. Для цієї групи важливо розвивати навички емоційної саморегуляції та емпатії, щоб підвищити їхню ефективність у соціальній взаємодії.

Встановлено, що 14,5% підлітків мають низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про труднощі у розумінні своїх емоцій та емоцій оточуючих, слабку здатність керувати своїми емоціями, низьку емпатію і самомотивацію. Ця група підлітків, ймовірно, схильна до емоційної нестабільності, що може негативно позначатися на їхніх взаєминах із ровесниками, успішності в навчанні та загальному психоемоційному стані. Для них важливо проводити корекційну роботу, спрямовану на розвиток емоційної компетентності, щоб поліпшити їхню адаптивність і соціальні навички.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити важливі особливості емоційного стану та рівня самооцінки підлітків:

а методикою Є. Ільїна підлітки продемонстрували високу інтенсивність емоцій, що свідчить про яскраво виражену емоційність та чутливість до зовнішніх впливів. Водночас, тривалість емоційних станів виявилася коротшою, що може вказувати на швидке відновлення після пережитих емоцій.

а результатами тестування самооцінки за Дембо-Рубінштейн, більшість підлітків мають високий або дуже високий рівень самооцінки, що сприяє їх впевненості в собі та активності у соціальній взаємодії. Лише незначна частина учасників виявила низьку самооцінку, що може вимагати додаткової уваги з боку психологів або педагогів.

рівень домагань у підлітків в основному знаходиться на середньому та високому рівнях, що свідчить про адекватні очікування щодо власних можливостей і прагнень. Однак невелика частина учасників має дуже високі домагання, що може свідчити про завищені амбіції та ризики розчарування у разі невдач.

агалом, отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків мають

середній або високий рівень емоційного інтелекту, що є позитивним показником їхньої здатності керувати емоціями і будувати ефективні соціальні стосунки.

Загалом, дослідження показало, що більшість підлітків демонструють здоровий рівень емоційності та самооцінки, що є позитивним фактором їхнього розвитку.

Для аналізу взаємозв'язку між показниками, отриманими за методиками, був проведений кореляційний аналіз. Його метою було визначити, як різні аспекти емоційності підлітків (збудливість, інтенсивність емоцій, негативний вплив емоцій, тривалість емоцій) та емоційного інтелекту корелюють із рівнем їх самооцінки та домагань.

Таблиця 2.1.

**Виявлені взаємозв'язки між показниками емоційності,
рівнем самооцінки та домагань**

Емоційна збудливість – рівень самооцінки	$r = - 0,356$ при $p \leq 0,05$
Інтенсивність емоцій – рівень домагань	$r = 0,630$ при $p \leq 0,05$
Негативний вплив емоцій – рівень самооцінки	$r = - 0,320$ при $p \leq 0,05$
Тривалість емоційних реакцій – рівень домагань	$r = - 0,439$ при $p \leq 0,01$
Негативний вплив емоцій – управління емоціями	при $p \leq 0,05$
Самооцінка - самотивація	при $p \leq 0,05$
Самооцінка – інтегральний показник емоційного інтелекту	при $p \leq 0,01$

Аналіз показав, що існує негативна кореляція (при $p \leq 0,05$) між емоційною збудливістю та рівнем самооцінки. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем емоційної збудливості мають тенденцію до зниженої самооцінки. Вони, ймовірно, відчувають часті емоційні коливання, що може впливати на їхню впевненість у собі та загальне самосприйняття.

Було виявлено позитивну кореляцію (при $p \leq 0,05$) між інтенсивністю емоцій та рівнем домагань. Це означає, що підлітки з більш інтенсивними емоціями схильні до вищих амбіцій і прагнень. Висока емоційна активність може

мотивувати їх до досягнення більш високих цілей, що є позитивним чинником для їхнього особистісного розвитку.

Аналіз показав слабку негативну кореляцію (при $p \leq 0,05$) між негативним впливом емоцій і рівнем самооцінки. Це вказує на те, що підлітки, які часто переживають негативні емоційні стани, мають схильність до зниженої самооцінки. Негативні емоції, такі як тривога або розчарування, можуть знижувати рівень впевненості в собі та сприяти самокритиці.

Було виявлено негативну кореляцію (при $p \leq 0,01$) між тривалістю емоційних реакцій та рівнем домагань. Це означає, що підлітки з короткочасними емоційними реакціями частіше мають вищий рівень домагань, оскільки вони швидше переходять від емоційного стану до дій. Натомість підлітки з довготривалими емоційними станами можуть бути менш амбіційними через затримку у відновленні емоційного балансу.

Було виявлено сильний позитивний зв'язок між здатністю управляти емоціями (емоційною регуляцією) і негативним впливом емоцій на поведінку (при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що підлітки, які краще керують своїми емоціями, менш схильні до негативного впливу сильних емоцій на їхню поведінку та рішення. Це логічно, оскільки управління емоціями дозволяє знижувати негативні емоційні реакції, такі як тривога, злість або стрес, що зменшує їхній негативний вплив на самооцінку і загальне самопочуття.

Встановлено помірно позитивний зв'язок між рівнем самомотивації та самооцінкою підлітків (при $p \leq 0,05$). Це означає, що підлітки з вищою самомотивацією зазвичай мають вищу самооцінку. Самомотивація передбачає здатність підтримувати емоційний стан, який сприяє досягненню цілей і подоланню труднощів. Вищий рівень самомотивації може допомагати підліткам бачити себе більш успішними і впевненими в собі, що позитивно впливає на їхню самооцінку. Відсутність чи слабка самомотивація, навпаки, може сприяти зниженню самооцінки через відчуття неспроможності досягати поставлених цілей.

Зв'язок між самооцінкою та інтегральним показником емоційного інтелекту є також позитивним і значущим (при $p \leq 0,01$), що вказує на те, що підлітки з вищим емоційним інтелектом мають вищу самооцінку. Це може бути зумовлено тим, що емоційно інтелектуальні підлітки краще розуміють свої емоції, управляють ними і вибудовують більш ефективні соціальні відносини. Це сприяє підвищенню впевненості у власних силах і здатності справлятися з життєвими труднощами, що в кінцевому підсумку позитивно впливає на самооцінку. Таким чином, емоційний інтелект стає важливим чинником у формуванні позитивного образу «Я» та емоційної стабільності підлітків.

Кореляційний аналіз показав взаємозв'язок між емоційністю, самооцінкою та рівнем домагань у підлітків. Висока інтенсивність емоцій позитивно впливає на рівень амбіцій, тоді як негативний емоційний фон і підвищена збудливість знижують самооцінку. Підлітки з високою самооцінкою також демонструють вищі домагання, що вказує на їхню впевненість у досягненні поставлених цілей. Підлітки, які краще управляють своїми емоціями, вищою мірою самотивовані і мають високий інтегративний рівень емоційного інтелекту, мають вищу самооцінку. Ці результати підтверджують важливість розвитку емоційної компетентності у підлітків для формування позитивної самооцінки і загального психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження показали, що підлітки з високим рівнем емоційної збудливості та тривалими негативними емоціями частіше мають занижену самооцінку та невпевненість у собі. Натомість, ті, хто демонструє високий рівень емоційної регуляції та позитивні емоційні реакції, мають більш адекватну та стабільну самооцінку. Виявлено, що рівень самооцінки також залежить від здатності до емпатії та сприйняття позитивного зворотного зв'язку від значущих осіб, таких як однолітки, вчителі та батьки.

Дослідження підтвердило, що здатність підлітків до управління власними емоціями є ключовим чинником, що допомагає підтримувати стабільну самооцінку. Висока емоційна збудливість і недостатня здатність до регуляції емоцій можуть призводити до постійних змін у самооцінці та емоційному стані.

Результати кореляційного аналізу підкреслюють важливі аспекти взаємозв'язку між емоційністю, самооцінкою та рівнем домагань у підлітків. Зокрема, висока емоційна інтенсивність, яка відображає здатність підлітків активно реагувати на життєві ситуації, сприяє підвищенню рівня амбіцій, що свідчить про їхню готовність досягати високих цілей. Водночас негативний емоційний фон, як-от тривожність або емоційна збудливість, має тенденцію знижувати самооцінку, що може призвести до внутрішніх сумнівів у своїх здібностях.

Підлітки з високою самооцінкою зазвичай демонструють також і вищий рівень домагань, що відображає їхню впевненість у власних силах і здатність досягати поставлених цілей. Це свідчить про те, що адекватне сприйняття власних здібностей та позитивне самовідчуття є основою для формування амбіційності та рішучості. Дослідження також показує, що підлітки з розвиненими навичками емоційної регуляції мають вищий рівень самомотивації і вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту, що сприяє формуванню стійкої та позитивної самооцінки.

Отже, отримані результати підтверджують необхідність розвивати у підлітків навички емоційної регуляції та самоконтролю як важливу складову їхнього психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Рекомендації для психологів щодо психологічної підтримки підлітків з різними рівнями самооцінки

Самооцінка є важливим аспектом розвитку особистості, і підтримка підлітків у цьому процесі вимагає індивідуального підходу залежно від їхнього рівня самооцінки. Рекомендації психологам можуть бути спрямовані на роботу з підлітками з низькою, середньою, високою та надвисокою самооцінкою.

1. Підтримка підлітків з низькою самооцінкою.

Підлітки з низькою самооцінкою часто мають відчуття невпевненості в собі, негативно оцінюють власні досягнення та можливості. Для психологів важливо застосовувати такі підходи:

- Індивідуальні консультації, де підліток може відверто говорити про свої переживання та страхи. Психологу необхідно допомогти підлітку розпізнати та усунути деструктивні переконання про себе.
- Підтримка позитивної рефлексії: важливо навчати підлітка фокусуватись на позитивних аспектах свого життя та власних успіхах, незалежно від їх масштабу.
- Навчання навичкам самопідтримки: підлітків необхідно вчити способам емоційної самопідтримки та стимулювати до позитивної самооцінки через маленькі досягнення.
- Когнітивно-поведінкова терапія: цей підхід допомагає підліткам змінювати негативні думки на позитивні, а також працювати з їхнім емоційним станом.
- Групова терапія: участь у групових заняттях дозволяє підліткам бачити приклади інших, що позитивно впливає на їхню мотивацію та соціальні зв'язки.

2. Робота з підлітками із середньою самооцінкою.

Середня самооцінка є досить стабільною, проте потребує підтримки для уникнення переходу до нижчого рівня або, навпаки, до надмірно завищеної оцінки себе:

- Підтримка впевненості: важливо мотивувати підлітків зберігати рівновагу між реалістичними очікуваннями і прагненням до саморозвитку.
- Розвиток навичок вирішення конфліктів: формування здатності вирішувати соціальні та внутрішньо-особистісні конфлікти може допомогти підліткам підтримувати стабільну самооцінку.
- Позитивне підкріплення: психологи можуть використовувати техніки позитивного підкріплення, щоб заохотити підлітків до саморозвитку та збалансованого оцінювання своїх досягнень.

3. Робота з підлітками з високою самооцінкою.

Підлітки з високою самооцінкою часто впевнені у своїх здібностях, проте важливо допомогти їм уникати нарцистичних тенденцій:

- Підтримка адекватної самооцінки: психологи мають допомагати підліткам співвідносити свої амбіції з реальними можливостями, аби уникати розчарування через невдачі.
- Розвиток емпатії: підліткам із високою самооцінкою корисно працювати над розумінням інших людей та їхніх потреб, що допоможе запобігти можливим конфліктам у соціальних взаємодіях.
- Навчання критичного мислення: психологам слід навчати підлітків ставити реалістичні цілі і аналізувати свої дії, щоб не переоцінювати себе та свої можливості.

4. Робота з підлітками з дуже високою самооцінкою.

Завищена самооцінка може призвести до конфліктів з оточуючими, завищених амбіцій та розчарувань через нездійснені очікування:

- Когнітивна перебудова: підліткам слід допомагати у встановленні реалістичних цілей та адекватної оцінки своїх досягнень.

- Соціальні тренінги: участь у групових заходах допоможе підліткам з надвисокою самооцінкою навчитися працювати в команді, поважати думки інших та розуміти свої обмеження.
- Робота над критичним мисленням: важливо навчити підлітків аналізувати свої успіхи і невдачі для коректної самооцінки та встановлення реальних життєвих цілей.

3.2. Рекомендації підліткам щодо навчання управлінню власними емоціями

Уміння управляти власними емоціями є однією з найважливіших навичок, які формуються в підлітковому віці. Правильне розуміння та управління емоціями сприяє не лише покращенню міжособистісних стосунків, але й допомагає підліткам краще адаптуватися до викликів життя, підвищувати самооцінку та знижувати рівень стресу.

1. Розпізнавання та ідентифікація емоцій. Першим кроком до управління емоціями є їх розпізнавання та правильна ідентифікація. Багато підлітків можуть не усвідомлювати, що саме відчують у певний момент, що ускладнює контроль емоційних реакцій.

Практичні поради для підлітків:

- Вести «емоційний щоденник» – щоденно записувати свої емоційні стани, ситуації, що їх викликали, і реакції на ці емоції. Це допоможе краще усвідомити власні емоційні паттерни.

- Використовувати «емоційне колесо» (модель, що допомагає розділяти емоції на категорії) для більш точного визначення своїх почуттів.

2. Вивчення тригерів емоцій. Дуже важливо розуміти, що саме викликає певні емоції. Це можуть бути зовнішні події, комунікація з іншими людьми або внутрішні переконання й думки. Вивчення власних «емоційних тригерів» дозволяє підліткам готуватися до емоційних реакцій і попереджати їх.

Практичні поради для підлітків:

- Проаналізувати ситуації, коли виникають сильні емоції, і виявити їхні причини.

- Навчитися передбачати потенційні тригери і заздалегідь обирати стратегії для керування ними.

3. Техніки емоційної саморегуляції. Навички саморегуляції допомагають підліткам контролювати свої емоційні реакції і уникати необдуманих вчинків у стані емоційної напруги. Серед популярних технік саморегуляції є методи релаксації, дихальні практики та когнітивно-поведінкові стратегії.

Практичні поради для підлітків:

- Освоїти техніки глибокого дихання (наприклад, дихання по квадрату), які допомагають швидко заспокоїти нервову систему в стресових ситуаціях.

- Використовувати методику «заземлення», яка полягає у фокусуванні на фізичних відчуттях (наприклад, доторкнутися до предметів) для швидкого зняття емоційної напруги.

- Практикувати медитації або йогу як регулярні методи підтримки емоційного балансу.

4. Розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здатність розуміти власні та чужі емоції, а також управляти ними. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку емпатії, поліпшенню міжособистісних стосунків та саморозвитку.

Практичні поради для підлітків:

- Навчитися спостерігати за емоціями інших людей, розуміти їхні реакції та відповідно будувати комунікацію.

- Розвивати емпатію через участь у волонтерських проектах, групових заходах або допомогу друзям, що опинилися у складних ситуаціях.

5. Управління стресом. Стрес є однією з основних причин емоційної нестабільності в підлітковому віці. Навчитися управляти стресом допомагає уникати перевтоми, конфліктів і низької самооцінки. Стратегії боротьби зі стресом включають як психологічні, так і фізичні методи.

Практичні поради для підлітків:

- Працювати над розвитком позитивного мислення, яке полягає у фокусуванні на рішеннях, а не на проблемах.

- Регулярно займатися спортом, адже фізичні навантаження сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які допомагають знижувати рівень стресу.

- Практикувати планування дня для ефективного управління часом і уникнення ситуацій, що викликають емоційне перевантаження.

6. Створення здорових міжособистісних стосунків. Взаємодія з оточуючими може суттєво впливати на емоційний стан підлітка. Тому важливо навчитися будувати здорові стосунки з однолітками, батьками та іншими людьми. Сюди входить як вміння вирішувати конфлікти, так і здатність підтримувати стосунки на основі довіри та поваги.

Практичні поради для підлітків:

- Вивчати та використовувати техніки активного слухання, щоб показати повагу до думок і почуттів інших.

- Навчитися вирішувати конфлікти через спокійну і конструктивну комунікацію, уникаючи агресивних чи пасивних відповідей.

7. Самомотивація та розвиток внутрішньої підтримки. Підлітки часто стикаються зі складнощами у самовпевненості та самопідтримці. Управління емоціями також включає здатність підтримувати себе в складні моменти, мотивувати до подолання перешкод.

Практичні поради для підлітків:

- Встановлювати реалістичні цілі і слідкувати за їхнім досягненням, що допоможе підтримувати позитивний емоційний стан.

- Практикувати афірмації – позитивні твердження, що зміцнюють віру у власні сили.

8. Консультації та підтримка психолога.

Незважаючи на самотійні зусилля, інколи підлітки можуть стикатися зі складнощами в управлінні емоціями. В таких випадках звернення до психолога

або іншого фахівця може бути ефективним рішенням для глибшого розуміння своїх емоцій та розвитку стійких навичок саморегуляції.

Практичні поради для підлітків:

- Не соромитися звертатися до шкільного психолога або психолога-консультанта для отримання підтримки.

- Відвідувати групи психологічної підтримки, де можна обговорювати свої переживання в безпечній атмосфері.

Управління емоціями є важливим елементом розвитку особистості підлітка. Опанування навичок саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту, навчання справлятися зі стресом та розвиток здорових стосунків є ключовими факторами для успішної соціальної адаптації.

У результаті аналізу рекомендацій щодо підтримки підлітків з різними рівнями самооцінки та навичок управління емоціями було встановлено, що ефективна психологічна допомога вимагає індивідуального підходу. Самооцінка є важливим фактором, який впливає на емоційне та соціальне благополуччя підлітків, тому робота з нею повинна бути спрямована на підтримку реалістичної та здорової оцінки власних можливостей.

Ключовими аспектами емоційної саморегуляції є розпізнавання та ідентифікація емоцій, вивчення триггерів та використання технік емоційної регуляції, таких як дихальні вправи та медитація. Підвищення емоційного інтелекту, здатність керувати стресом і будувати здорові міжособистісні стосунки є важливими чинниками для емоційного благополуччя підлітків.

Отже, успішна психологічна підтримка підлітків включає навчання навичкам емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, встановлення реалістичних цілей та побудову здорових стосунків, що є необхідними для гармонійного особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Висновки до третього розділу

Третій розділ роботи присвячено практичним рекомендаціям для підвищення самооцінки у підлітків та розвитку їх емоційного благополуччя. Запропоновано низку психологічних методів і стратегій, які можна застосовувати в роботі з підлітками як індивідуально, так і в групах. Перш за все, підкреслено важливість когнітивно-поведінкових технік, які допомагають підліткам усвідомлювати свої емоції та управляти ними. Рекомендації для психологів включають використання технік позитивної психології, що сприяють розвитку впевненості в собі, самоусвідомлення та стійкої самооцінки.

Також для підлітків запропоновано вправи, які допомагають навчитися розпізнавати та ефективно регулювати емоції, особливо у стресових ситуаціях. Поради включають навчання дихальним технікам, медитації, та методам самопідтримки, які допомагають знизити рівень тривожності та розвивати позитивний образ «Я». Особлива увага приділяється соціальним аспектам, зокрема формуванню навичок побудови здорових міжособистісних відносин, здатності приймати зворотний зв'язок та адаптивно реагувати на критику. Окрім того, важливим є створення сприятливого середовища для підлітків у сім'ї та навчальному закладі, де вони можуть отримувати підтримку та визнання з боку дорослих і однолітків.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, викликану фізіологічними та психологічними змінами. Позитивні емоції, такі як радість і гордість, сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативні емоції, такі як страх, тривога та сором, знижують її. Встановлено, що для підлітка важливе соціальне середовище, зокрема підтримка з боку однолітків, батьків і вчителів, у формуванні адекватної самооцінки.

Емпіричне дослідження серед підлітків показало, що рівень самооцінки значною мірою корелює з емоційними характеристиками: підвищена емоційна збудливість та тривалість негативних емоцій негативно впливають на самооцінку, тоді як інтенсивність позитивних емоцій і вміння управляти ними підвищують самооцінку. Більшість підлітків мають адекватний або високий рівень самооцінки, що позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію.

Отримані результати свідчать про те, що емоційна сфера, рівень самооцінки та емоційний інтелект тісно пов'язані між собою. Підлітки, які мають високий рівень емоційного інтелекту та здатність до емоційної регуляції, демонструють вищу самооцінку та більш позитивні соціальні взаємодії. Водночас підлітки з низьким рівнем самооцінки часто стикаються з труднощами в управлінні негативними емоціями, що може призводити до емоційних та поведінкових проблем.

Основними рекомендаціями є розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення рівня емоційного інтелекту, а також впровадження психологічної підтримки для підлітків з низькою самооцінкою. Програми повинні включати індивідуальні консультації, групову терапію та навчання управлінню емоціями через техніки когнітивно-поведінкової терапії. Це допоможе підліткам ефективніше справлятися з емоційними викликами та сприятиме формуванню позитивної самооцінки.

Отже, емоційний стан та рівень емоційної компетентності відіграють важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Розвиток навичок емоційної регуляції, підтримка з боку соціального оточення та цілеспрямовані програми психологічної допомоги є ключовими чинниками для підвищення самооцінки та емоційного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

андура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання психологічних наук*. 2013. № 4. С. 226-231.

Л

ойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72 (2). С. 29-34.

івченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.

уртовенко Н. В. Вплив батьків на самооцінку підлітка, як запорука успішного становлення особистості. *Сучасний рух науки: тези доп. V міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Дніпро, 2019. С. 159-163.

мух Ю. М. Вплив емоцій на прояв самооцінки у юнацькому віці. *Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції* / За заг. ред. А. М. Старєвої; упоряд. А. В. Завгородній, С. В. Кандюк-Лебідь, О. А. Шевченко. Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2021. С. 29-31.

оскач С. С., Костик Л. Б. Психологія загальна та вікова: навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2023. 270 с.

рицька В. В., Козаченко Д. С. The phenomenon of self-assessment in psychological

озуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23-26.

ванова Є. О. Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми психології, психології, педагогіки*. 2015. № 3. С. 51-59.

риченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. К., 2001. 20 с.

О

олобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

расовська О. А. Роль емоцій в навчальній діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. № 5. С. 146-152.

ротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. К. : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 193 с.

унанець І. А. Підлітковий вік та його характеристика: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/pidlitkovij-vik-ta-jogo-harakteristika-66678.html> (дата звернення 27.08.2024.)

учинова Н. М., Лисенко Д. О. Психологічні особливості емоційних станів підлітків. *The III International Scientific and Practical Conference «Modern*

итвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект): монографія. Х. : «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.

ихайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *The 21th International scientific and practical conference Scientists and*

остова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. Вісник Національного університету оборони України. *Питання психології*. 2022. № 4 (68). С. 108-112.

усіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джеймса. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т.7, вип.16. С. 121-125.

азаренко С. А. Теоретико-методологічне дослідження проблеми впливу комунікативного досвіду на емоційність підлітків. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава)*. Полтава, 2023. С. 208-211.

емеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник*

Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С. 93-95.

естерак А. Психологічні особливості життя підлітка. Центр психології та п

овікова 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.

авлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Буковинський державний медичний університет*. Чернівці, 2014. № 4. С. 59-65.

єріг І., Дроздук В. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій*. Тернопіль, 2017. С. 212-213.

Біціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О. Є. Блинова, С. І. Бабатіна, Т. М. Дудка, А. М. Одінцова та ін. / Відпов. ред. Блинова О. Є. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с (дата звернення: 02.09.2024).

каліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні 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.

н

arlén K., Suominen S., Augustine L. The association between adolescents' self-esteem 2023. № 11. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01450-6> (дата звернення:

с

ь

с

2018. № 47. Р. 932-946.

т

ДОДАТОК А

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

здоров'я	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	умілі руки	зовнішність	впевненість у собі
						