

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему «Самооцінка як чинник успішності навчальної діяльності підлітків»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПСзм-21

Спеціальності - 053 «Психологія»

Семенишин В.Б.

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Сметаняк В.І.

Рецензент: кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Федоришин Г.М.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Основні напрями та підходи до вивчення самооцінки як особистісного утворення.....	6
1.2. Вікові особливості розвитку дітей підліткового віку	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3. Психолого-педагогічні умови формування самооцінки дітей підліткового віку як чинника успішності їхньої навчальної діяльності	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Висновки до першого розділу .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1. Організаційно-методичний інструментарій вивчення самооцінки в підлітковому віці.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2. Встановлення рівнів розвитку навчальної самооцінки в підлітковому віці	33
Висновки до другого розділу .....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ .....	46
3.1. Корекція самооцінювання підлітків у навчальній діяльності.....	46
3.2. Порівняльна діагностика сформованості самооцінки як чинника успішності навчальної діяльності підлітків .....	57
Висновки до третього розділу .....	65
ВИСНОВКИ .....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	70
ДОДАТКИ.....	76

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні вимоги Держаних освітніх стандартів та Концепція Нової української школи орієнтовані насамперед на розвиток особистісних компетенцій, що дають змогу успішно засвоювати знання та навички, реалізацію творчого підходу у рамках одержуваної освіти. Перехід на компетентнісну модель освіти передбачає суттєве збільшення обсягу самостійної пізнавальної активності учнів з урахуванням особливостей навчальної діяльності та особистісних характеристик учнів. Отже, освітній розвиток учня залежить від індивідуального уміння проявляти ініціативу, розв'язувати нестандартні задачі, від здатності до прогнозування та планування самостійних дій поряд з успіхами в навчальному середовищі. Стратегічним напрямом оптимізації системи освіти є врахування можливостей навчальної діяльності учнів та ефективної побудови освітнього простору, що сприятиме розкриттю внутрішніх ресурсів учня щодо досягнення успіхів у навчальній діяльності.

У зв'язку з цим питання встановлення чинників успішності навчальної діяльності підлітків, пов'язані із саморозвитком, самоосвітою, самоактуалізацією, саморегуляцією в навчальному процесі, а також самооцінкою, набувають особливої актуальності. В учня формується установка на оцінку своїх здібностей – один із основних компонентів самооцінки (що дитина дізнається від інших, усвідомлює свої дії та особисті якості).

Самооцінка впливає на ставлення до навчального закладу та до процесу навчання загалом, взаємовідносини з оточуючими, сприяє становленню інтересів, формуванню життєвої позиції, критичності, вимогливості учня до себе, ставленню до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності школяра.

На практиці, організовуючи навчально-виховну роботу, вчитель, зазвичай, порівнює результати, які діти досягли з їхніми розумовими здібностями, не враховуючи самооцінку дитини, її власні уявлення про свої здібності. Тим самим,

від цих уявлень залежить впевненість у своїх силах, ставлення до власних помилок і низка других моментів навчальної діяльності.

У психолого-педагогічних дослідженнях проблема самооцінки не залишена без уваги: найбільш розроблені її теоретичні аспекти в працях зарубіжних (У. Джемса, Ч. Кулі, Дж. Міда, Е. Еріксона, К. Роджерса та ін.) та вітчизняних (О. Барн, П. Дячук, І. Ковалишин, Н. Морзе, О. Онопрієнко, О. Савченко, С. Чайкіна та ін.). Ці вчені обговорюють такі питання, як онтогенез самооцінки, її структуру, функції, можливості та закономірності формування. Проблема формування успішності навчальної діяльності повною мірою, концептуально-цілісно розглядається і сучасними дослідниками: В. Давидовим, М. Дригус, Н. Зубковою, О. Скрипченко, О. Шабаліною, Г. Щукіною та ін.

Проте, аналіз психологічної та педагогічної літератури засвідчив про відсутність належної уваги та комплексного підходу до проблеми з'ясування психологічних умов подолання негативної самооцінки як фактору впливу на успішність навчальної діяльності підлітків. Всі вищезазначені обставини обумовили вибір теми «Самооцінка як чинник успішності навчальної діяльності підлітків».

**Об'єктом наукового** дослідження виступає самооцінка як складова розвитку особистих регуляторів поведінки в підлітковому віці.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови становлення самооцінки як чинника успішної навчальної діяльності підлітків.

**Мета дослідження** полягає у визначенні впливу самооцінки на успішність навчальної діяльності підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** якщо корекційно-виховну роботу будувати на основі розвитку самооцінки враховуючи індивідуальні особливості підлітків, можна значно підвищити успішність їхньої навчальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Описати основні напрями та підходи до вивчення самооцінки як особистісного утворення.

2. Описати психолого-педагогічні умови формування самооцінки дітей у підлітковому віці як чинника успішності їхньої навчальної діяльності.

3. Експериментально дослідити особливості формування самооцінки як чинника успішної навчальної діяльності підлітків.

4. Реалізувати практичну роботу щодо корекції самооцінки як чинника успішної навчальної діяльності підлітків.

**Методологія дослідження.** Для реалізації конкретних завдань застосовувалися наступні методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення і систематизація психолого-педагогічної, методичної та науково-технічної літератури з проблеми самооцінки як чинника успішності навчальної діяльності підлітків; статистичні: якісний і кількісний аналіз результатів отриманих даних з метою діагностування рівня впливу самооцінки як чинника успішності навчальної діяльності підлітків.

**Наукова новизна.** Полягає в тому, що уточнено поняття «самооцінка», «успішність навчальної діяльності»; емпірично досліджено вплив самооцінки на успішність навчальної діяльності підлітків; сформульовано корекційну програму самооцінювання підлітків у навчальній діяльності.

**Практична значущість роботи** визначається можливістю використання цього дослідження в роботі психологічної служби ЗЗСО, а також у практичній діяльності педагогів і психологів. З практичного погляду вивчення успішної навчальної діяльності через особистісні характеристики сприяє виявленню індивідуально-психологічних особливостей підлітків та подальшій роботі з ними щодо запобігання внутрішнім і зовнішнім конфліктам, допомозі в адаптації до нових умов освіти. Розроблені рекомендації щодо підвищення успішності навчальної діяльності підлітків можна використовувати в практичній діяльності психолога ЗЗСО з метою ефективної взаємодії в системі «вчитель – учень».

**Структура дослідження.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, додатків і списку використаних джерел (48 найменувань).

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### 1.1 Основні напрями та підходи до вивчення самооцінки як особистісного утворення

Проблематика наукових поглядів на «самосвідомість» та «самооцінку» позначається на значних методологічних розбіжностях і неузгодженості понятійного апарату. Синонімічно до цих понять вживаються терміни: «Я-концепція», «самість», «самовідношення», «Я-образ» [4].

Самооцінка належить до фундаментальних утворень особистості. Вона значною мірою визначає активність людини, її ставлення до себе та інших людей. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх якостей, здібностей, можливостей і місця серед інших людей. Самооцінку розглядають як елемент самоставлення, поряд із такими поняттями як самоповага, самосимпатія, самосприйняття тощо.

Самооцінка є важливим регулятором поведінки. Вона впливає на взаємини людини з оточуючими людьми, визначає ступінь її критичності, вимогливості до себе, ставлення до успіхів і невдач, ефективність діяльності та розвиток особистості загалом.

Предметом самооцінки індивіда може бути його тіло, здібності, стосунки з іншими людьми або групами і все розмаїття інших особистісних проявів. Відповідно до цього формується система приватних самооцінок, які взяті в сукупності інтегруються в якесь узагальнене відчуття, пов'язане з цілісним образом «Я». Саме ця узагальнена і в певному сенсі стійка самооцінка і є предметом психологічного аналізу в більшості досліджень з цієї проблематики.

Варто зазначити, що у сфері феномена «Я» особистості, тотожним до понять «самосвідомість» та «самооцінка» розрізняються два аспекти: процесуальний та результативний. До першого відносяться самосвідомість, самознання,

самовідношення та саморегуляція. До другого – «Я-образ», систему самооцінок та поведінкові патерни [6].

У західній психології найбільш близьким до нашої наукової позиції є гуманістичне спрямування (Р. Бернс, К. Роджерс). У межах цього напрямку структура «самосвідомості» та «самооцінки» психологами сприймається як співвідношення різних «Я». Зокрема Р. Бернс виділяє три компоненти: «реальне Я» (реальні уявлення себе), «ідеальне Я» (уявлення людини у тому, якою вона хоче стати) та «дзеркальне Я». Узгодженість чи неузгодженість між цими компонентами буде безпосередньо впливати на ступінь сприятливості «Я-образу» індивіда. Неузгодженість між «реальним Я» і «ідеальним Я» може розглядатися, з одного боку, як негативна тенденція, що призводить до підвищеної тривожності особистості і, як наслідок, до розвитку невпевненості у власних силах. З іншого боку, подібна неузгодженість може стати так званою рушійною силою розвитку особистості[11].

Отже, чим вище стоїть рівень вимог перед особистістю, тим гостріше її незадоволеність собою, яка має відображати не зниження самоповаги чи рівня домагань, а підвищену потребу в самореалізації.

На думку Р. Бернса, якщо в «Я-образі» можна виділити описову та оцінну складові, то це дозволяє розглядати «Я-концепцію», як установку з елементів (рис. 1.1).

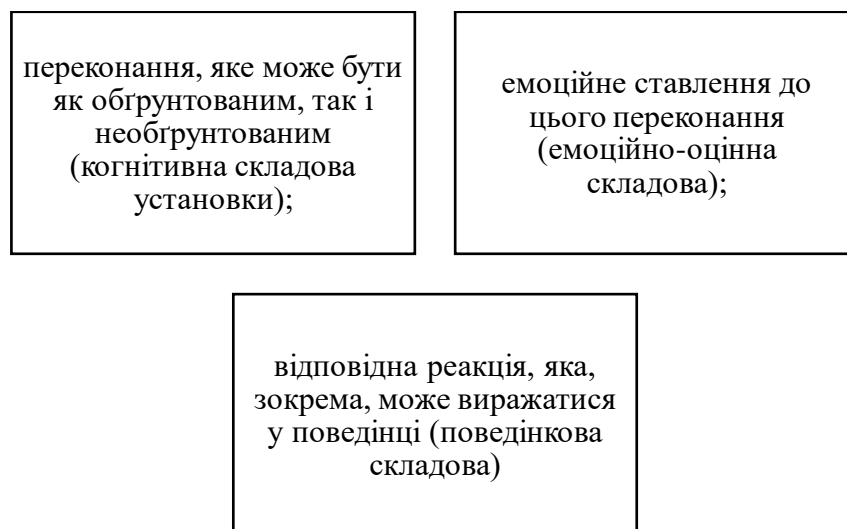


Рис. 1.1. «Я-концепція» як установка з елементів[16]

Що стосується «Я-образу» ці три елементи установки конкретизуються так:

1. Я – уявлення індивіда про себе (Я-образ).

2. Самооцінка – афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, оскільки конкретні риси «Я-образу» можуть викликати сильні емоції, пов'язані з їхнім прийняттям або засудженням.

3. Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані «Я» та самооцінкою [8].

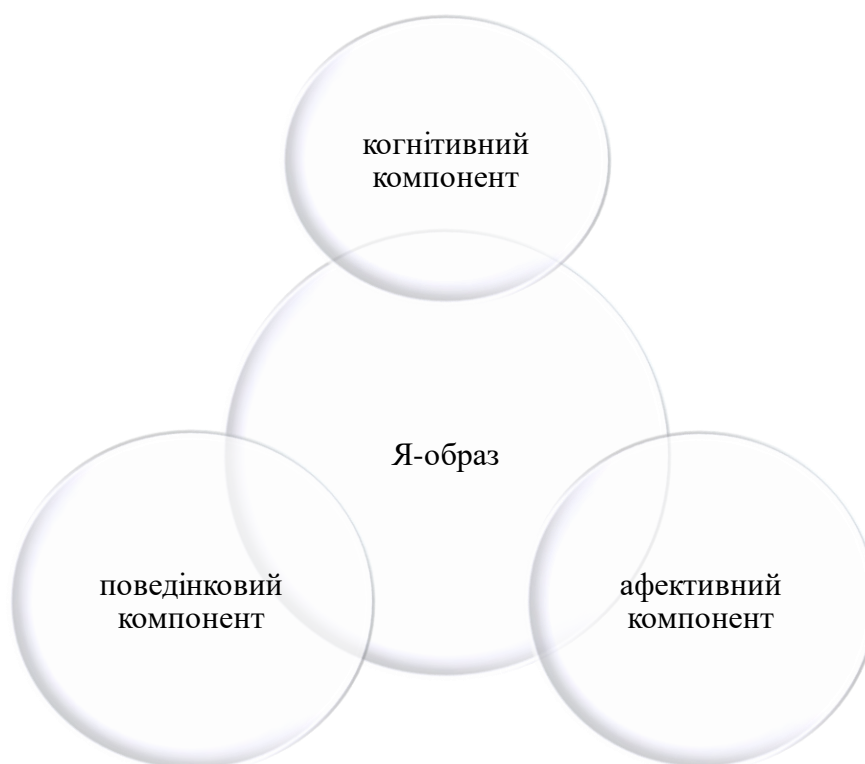


Рис. 1.2. Тричастинна модель «Я-образу» Р. Бернса

Розглянемо докладніше зміст кожного структурного компонента.

Когнітивний компонент «Я-образу». Відповідно до Р. Бернсу, уявлення про себе, або «Я-образ» є усвідомленим уявленням про себе і переживається людиною, як сукупність самосприйняття, на основі якої вибудовуються свої взаємини з іншими людьми та самим собою. «Я-образ» складається під впливом оцінного співвіднесення людиною власних мотивів, цілей та результатів своїх вчинків з канонами та соціальними нормами поведінки, прийнятими в суспільстві, порівняння себе з іншими людьми, а також з образами «Я» у часі [18].



Усі наявні уявлення себе включено в «Я-образ» з різною важливістю, тобто утворюють ієрархію з погляду їхньої суб'єктивної значущості для індивіда. Оскільки формування «Я-образу» через пізнання себе, на думку Р. Бернса, це не лише відображення об'єкта самого по собі, а й систематизація минулого досвіду взаємодії суб'єкта з об'єктом, воно не може бути вільним від оціночних характеристик, цим пояснюється виділення другої складової «Я-образу» [20].

У сучасній вітчизняній психології як зміст афективної сторони «Я-образу» пропонується розглядати не тільки як самооцінку, а й емоційно-ціннісне ставлення до себе. Це дві різні спільно функціонуючі підсистеми єдиної емоційно-оцінної системи, що відрізняються за способом формування та значенням. Формування оцінної підсистеми (самооцінка чи оцінне ставлення себе) складає інтерсуб'єктивний рівень, зі сформованими у суспільстві нормами і зразками, результатом яких є оцінка своєї ефективності у досягненні поставлених цілей. На думку І. Мостової, афективна сторона «Я-образу» відображає суб'єкт-суб'єктні відносини та переваги і пов'язані з такими характеристиками особистості, як стійкість до стресу, рівень ухвалення соціальних норм, рівень самоконтролю. Оціночна підсистема характеризується залежністю від актуального життєвого досвіду та високою схильністю до трансформації. У основі емоційно-ціннісного ставлення лежить життєвий досвід емоційних відносин із вагомими людьми [22].

На думку Н. Олійник, емоційно-ціннісне ставлення себе – не оцінка, а стиль ставлення себе, загальна життєва установка, що формується у процесі становлення особистості. Ця підсистема формується на інтрасуб'єктивному рівні оцінки в рамках зіставлення «Я-Я» і відображає ступінь відповідності особистісних якостей тим вимогам, які пред'являє до себе особистість. Емоційно-ціннісне відношення до себе не має зовнішніх по відношенню до особи оціночних підстав і залежить від реальних успіхів і невдач, воно більш «закрите», індивідуалізоване, залежно від суб'єктивних критеріїв оцінки і в результаті є досить стабільним особистісним утворенням, не схильним до впливу актуального поточного досвіду [24].

А. Переяслівська з'ясувала, що емоційно-оцінний компонент «Я-образу» може мати певну якісну специфіку, в одного індивіда може переважати оцінна підсистема,

яка тісно пов'язана з самоповагою та самовпевненістю, почуттям компетентності, ефективності, в іншого – емоційна підсистема у формі симпатії чи любові до себе [27].

Серед основних функцій емоційно-оцінного компонента «Я-образу» виділяють захисну та регулятивну. Захисна функція спрямована, по-перше, на підтримку позитивного «Я-образу», позитивного ставлення до себе та високої самооцінки, навіть ціною спотворення сприйняття себе та інших, по-друге, на підтримку стабільності «Я-образу», навіть шляхом консервації «Я», що оберігає суб'єкта від неприємних переживань, які сигналізують про загрозу цілісності «Я», порушення його самототожності. Переважання захисної функції може призвести до зниження регулятивної спроможності особистості.

В. Тараненко [30] вказує на провідну роль емоційно-оцінного компонента «Я-образу» у системі саморегуляції людини, яка сприймається, як процес організації особистістю своєї поведінки, у який включені результати самопізнання та емоційно-оцінного ставлення до себе.

Поведінковий компонент «Я-образу» сприяє подальшій, усвідомленій чи неусвідомленій побудові поведінки, визначає соціальну адаптацію особистості людини, є регулятором її поведінки та діяльності. Поведінковий компонент «Я-образу» може виражатися як готовність до певних дій, як і сама поведінка.

Згідно Р. Бернс, «Я-образ» являє собою ієрархічну структуру, вершиною якої є глобальний «Я-образ», що включає грані індивідуальної самосвідомості, що розглядається У. Джеймсоном як глобальне, особистісне Я (Self), двоїсте утворення, в якому з'єднуються Я-свідоме (I) і Я-як-об'єкт (Me). Це – дві (умовні) сторони однієї цілісності, у реальному психічному житті ці елементи злиті та утворюють єдине «Я» (В. Трунцева[33]).

«Я-образ» конкретизується в сукупності установок особистості. Ці установки мають різні модальності: «реальне Я» (яким я, як на мене, є насправді); ідеальне Я (яким я хотів би або повинен стати); дзеркальне Я (яким мене, за моїми уявленнями бачать інші). Кожна з цих модальностей, своєю чергою, включає низку аспектів – фізичне Я, соціальне Я, розумове Я, емоційне Я[34].

Досягнення внутрішньої узгодженості особистості пов'язані з неминучою множинністю образів Я, також наявність в особистості однаково сильних, але протилежно спрямованих прагнень може викликати внутрішні конфлікти як наслідок підірвати внутрішню цілісність. Згідно Н. Черепані, що менш цілісним і стійким у людини є почуття ідентичності (почуття узгодженості Я, самототожності), тим більш суперечливим буде його зовні виражена рольова поведінка. Якщо ж почуття ідентичності є стійким і узгодженим, це виражатиметься у більшій послідовності його поведінки, незважаючи на різноманіття соціальних ролей, які людина приймає [35].

Єдність «Я» як узгодженість не тільки окремих елементів «Я-образу», а й узгодженість уявлень про себе та свою поведінку в цілому, розглядається в теорії самосприйняття Д. Бем. Відповідно до цієї теорії, індивід черпає інформацію про свої емоції, установки, переконання з трьох джерел: сприйняття своїх внутрішніх станів, спостереження своєї відкритої поведінки та обставин у яких ця поведінка реалізується. Чим суперечливіші чи незрозуміліші «внутрішні сигнали», тим більше людина спирається у своїх судженнях про себе на спостережувані ним факти своєї зовнішньої поведінки та її умов, тобто судить себе за своїми вчинками (І. Шматок [38]).

Таким чином, вивчення поняття «самосвідомість» та «самооцінка» у науковій літературі свідчить про їхню залежність від теоретичного та дослідницького контексту, з переважанням тенденції фрагментарності у дослідженнях «Я-концепції» та визначається як сукупність установок, вкладених у себе, що включають три структурні компоненти: когнітивний компонент (зміст «Я-образу»); емоційно-ціннісний (афективний) компонент (пережите ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості, до своєї зовнішності, діяльності тощо; система самооцінок); поведінковий компонент (який характеризує проявами когнітивного та оцінного компонентів у поведінці).

## 1.2 Вікові особливості розвитку дітей підліткового віку

Цей перехід поділяють на два етапи: підлітковий вік і юність. У сучасній психології немає єдиної думки про вікові межі та психологічні особливості підліткового віку. Згідно прийнятої періодизації цей віковий період має такі основні характеристики (рис. 1.3).

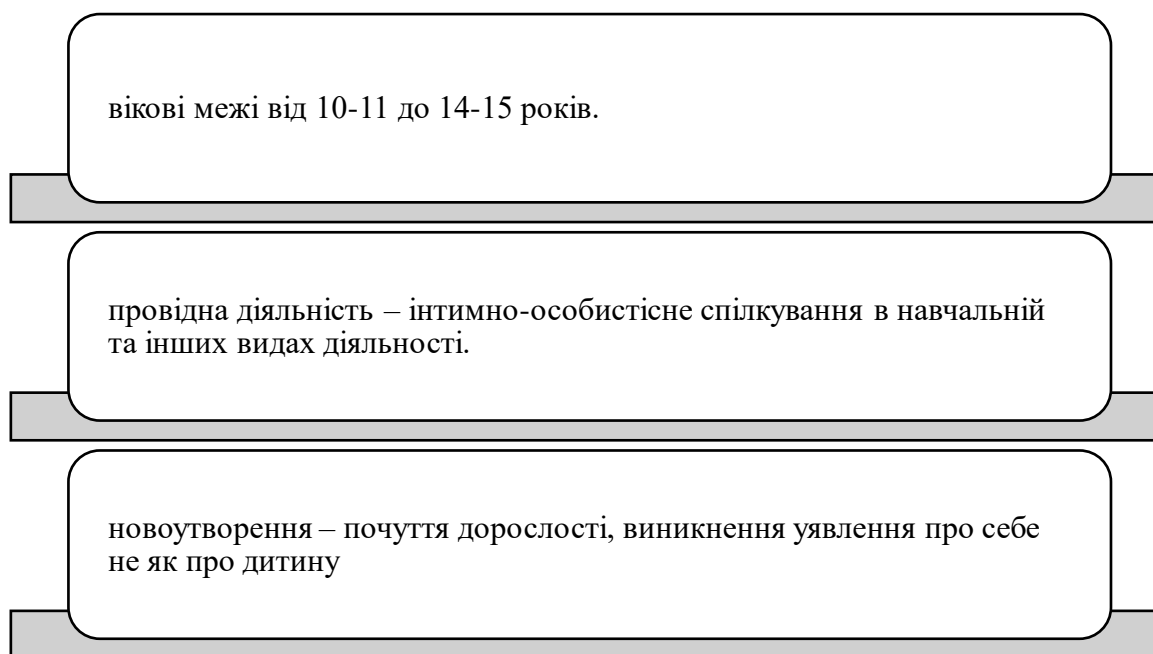


Рис. 1.3. Характеристики підліткового віку[5]

Підлітковий вік традиційно вважають найважчим у виховному відношенні, труднощі цього віку пов'язують зі статевим дозріванням, як причина різноманітних психологічних і психічних стосунків. Загальні особливості цього віку відзначаються мінливістю настроїв, емоційною нестійкістю, несподіваними переходами від веселощів до зневіри й песимізму. Прискіпливе ставлення до рідних поєднується з гострим невдоволенням собою.

Вікові зміни можуть відбуватися рідко, критично, або ж поступово, плавно. У підлітків нерідко падає неуспішність, спостерігаються гострі конфлікти з оточуючими, хворобливі й болісні переживання тощо. Згортаються і відмирають колишні інтереси підлітка, його поведінка набуває протестувального характеру.

Перебіг кризових періодів залежить від багатьох життєвих обставин, насамперед від системи виховання, від здатності дорослого вчасно помітити початок різких змін у дитини й адекватним способом орієнтуватися на них [15].

Цей вік вирізняється докорінними зрушеннями, зумовленими перебудовою психологічних структур, що склалися раніше, і виникненням нових утворень. Тут закладаються основи свідомої поведінки.

У наукових джерелах (Є. Лазос, В. Малушка[17], А. Лисенко [18], О. Таращенко [31]) виділяють три основні шляхи розвитку людини в період дорослішання (рис. 1.4).

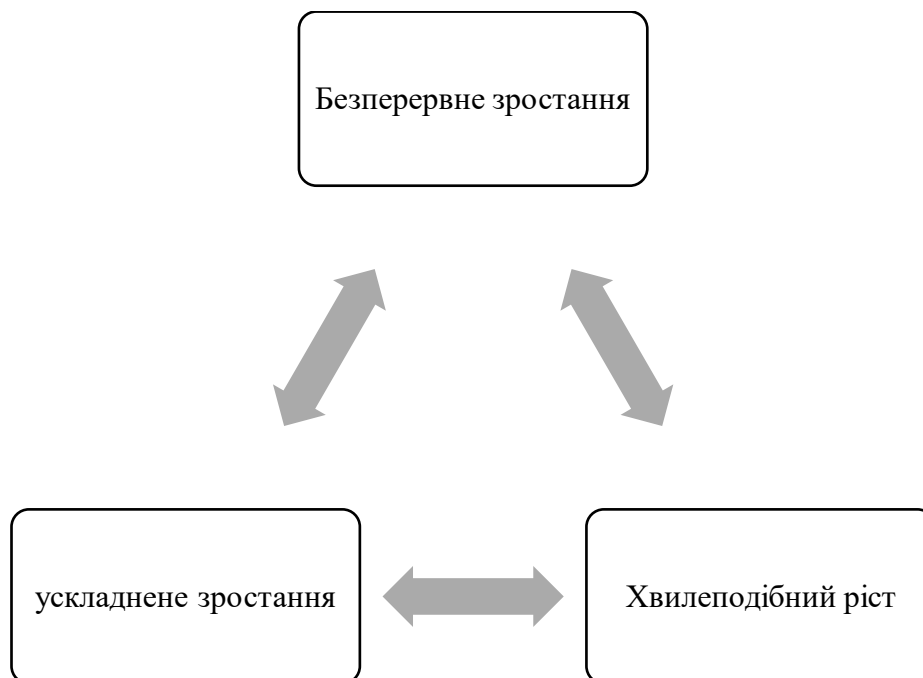


Рис. 1.4. Три основні шляхи розвитку людини в період дорослішання

1. Безперервне зростання – спокійний перехід через дорослішання, що характеризується неушкодженістю сімейних стосунків, що посилюється незалежністю, відсутністю серйозної розбіжності з цінностями батьків, хорошими міжособистісними відносинами, що включають звернення до гетеросексуальної близькості та загальне відчуття задоволеності.

2. Хвилеподібний ріст – характеризується переважанням адаптивних явищ, що поєднуються з переживанням емоційного конфлікту, спричиненого необхідністю

контролювати свої сексуальні імпульси і великими труднощами у встановленні стосунків з однолітками.

3. Ускладнене зростання – розвиток із помітними ознаками внутрішнього безладу і труднощів у поведінці, дорослішання в цьому разі характеризують як суперечливий період розвитку, пов'язаний із сімейними розбіжностями і деякими клінічними проблемами.

Самооцінка є соціально зумовленим психічним утворенням, що зазнає у своєму розвитку певної динаміки. Основними умовами її розвитку є спілкування з оточуючими та власна діяльність дитини. У спілкуванні дитина засвоює критерії оцінок, їх види, форми, способи соціального порівняння оцінювання; в індивідуальному досвіді відбувається їх апробація, перевірка на практиці. Формування самооцінки пов'язане зі зміною соціальних ситуацій розвитку дитини: з появою нових вимог до неї з боку оточуючих, з розширенням самостійності та проявом нового бачення себе[19].

Спілкування є основним засобом у взаємовідносинах з однолітками для підлітків. Спілкування має прямий стосунок до формування уявлення про себе, яке складається в процесі порівняння вчинків і якостей товариша зі своїми власними.

У постійному процесі пізнання власної якості в підлітків зберігається та сама послідовність, що й у пізнанні якостей іншого. Є. Борінштейн зазначав, що самопізнання підлітків проходять низку етапів: від наївної поведінки щодо самого себе, до дедалі поглибленішого самопізнання, що з'єднуються потім із дедалі більш визначеною, а інколи й різко хитливою самооцінкою. Усе це від зовнішньої структури передається у внутрішню структуру. Самоаналіз є одним зі шляхів самопізнання, результат його фіксується в самооцінці підлітка [5].

Підлітковий вік вирізняється суттєвими й помітними змінами самосвідомості. Самосвідомість цього періоду – чергова, хоча й дуже важлива стадія розвитку, що продовжує цілісну онтогенетичну лінію самосвідомості. Одночасно самосвідомість, рефлексія свого «Я» стає головним моментом розвитку психіки [15].

Підліток прагне спілкування, але відчуття власної унікальності та боязнь бути незрозумілим і осміяним так само, як відчуття «образливої» нереалізованості

власних потенцій, часто роблять його поганим партнером по діалогу.

На думку Н. Никончук, у підлітка виникає нова потреба зрозуміти, осмислити риси свого характеру, свої можливості, знайти в собі відмінності від інших, спробувати проаналізувати свої переживання. Усе це стає можливим завдяки вищому рівню мислення, яке формується в умовах ускладнення навчальної роботи та завдяки тій суспільній діяльності, яку підліток виконував у суспільстві. Формування самосвідомості підлітка починається з того, що він виокремлює ті чи інші якості з окремих видів діяльності та вчинків [23].

До підліткового віку розвиток самосвідомості здійснюється стихійно, переважно без включення самого суб'єкта в процес її формування. Поряд зі збереженням стихійної лінії розвитку самосвідомості в цей період з'являється ще одна основна лінія її розвитку, що передбачає активність самого суб'єкта в цьому процесі. Особливу напруженість в актуалізації процесів самосвідомості підлітка викликають сильні емоційні переживання, пов'язані з усвідомленням певного ставлення оточення до себе. Процес формування свідомості в підлітка має яскраво виражені індивідуальні форми прояву, пов'язані зі специфікою умов перебігу підліткового віку в кожному конкретному випадку [26].

Потреба розібратися у своїй поведінці, оцінити її з точки зору відповідності або невідповідності зовнішнім вимогам реалізується підлітком у процесі самоаналізу. Зазвичай самоаналіз, до якого звертається підліток, не є самоціллю. Він виникає, як реакція на незадоволеність власними психологічними особливостями. Самоаналіз є одним зі шляхів самопізнання, результат його фіксується в самооцінці підлітка. Самооцінка – це особисте судження про власну цінність, що виражається в установках, притаманних індивідові. Таким чином, самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього, що входить у сферу його «Я».

На початкових етапах свого розвитку самооцінка в підлітка нестійка, коливається навіть у межах дуже коротких часових проміжків, містить випадкові й суперечливі висновки. Знайдений для себе «еталон дорослості» не завжди відповідає дійсним можливостям підлітка і не знаходить відповідних способів реалізації.

Неадекватна, нестійка самооцінка на початкових етапах формування може призвести до того, що підліток переоцінює або, навпаки, недооцінює себе, а рівень його домагань часто не відповідає рівню фактичних досягнень. І якщо поведінка будується на такій неадекватній самооцінці, то конфлікт між підлітком і оточуючими стає неминучим [34].

Під впливом оцінки результатів навчальної діяльності, стосунків однолітків і дорослих, унаслідок подальшої інтеграції власного пізнавального й афективного досвіду самооцінка підлітка стає дедалі об'єктивнішою. Вона співвідноситься із соціальними цінностями, з вимогами суспільства, включає оцінку минулого, майбутнього. Таким чином, розвиток самооцінки в процесі самопізнання підлітка відбувається стрибками: зі зростанням її об'єктивності спостерігаються різкі переходи від однієї самооцінки до іншої. Процес встановлення самооцінки супроводжується переживаннями найрізноманітніших почуттів. Загалом підлітковий вік вирізняється великою експресивністю і переживаннями, які є включеними в процес самопізнання. Становлення самооцінки протікає на рівні високої емоційності.

Аналіз психологічної літератури свідчить про те, що особистість у підлітковий кризовий період характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю, неврівноваженістю, стомлюваністю, дратівливістю. У цей період у підлітків може спостерігатися часта зміна настрою, категоричність висловлювань, суперечливість. У підлітків з'являється бажання бути визнаними оточуючими людьми й особливо дорослими, яке поєднується з показною незалежністю. Боротьба з авторитетами і обожнювання кумирів, егоїстичність у підлітків проявляється поряд із відданістю і самопожертвою. Грубість, вербальна агресія і безцеремонність може поєднуватися з вразливістю. У підлітків спостерігаються часті коливання від сяючого оптимізму до найпохмурішого песимізму. У них загострюється чутливість до оцінки іншими їхньої зовнішності, здібностей, сили, умінь, що поєднується із зайвою їхньою самовпевненістю[23].

Наявність у підлітків перелічених вище специфічних особистісних особливостей дає підстави для тривог пов'язаних із фізичним «Я», образом тіла і



визначає кризову симптоматику. Тому формування життєстійкості в підлітковому віці вкрай важливе.

З точки зору Є. Лазос, життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість не знижуючи успішність своєї діяльності. Поняття «життєстійкість особистості» є важливою складовою у становленні особистості людини, оскільки стійкість охороняє її від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, рівноваги, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності [17].

Структура життєстійкості визначається життєвими установками (рис. 1.5)

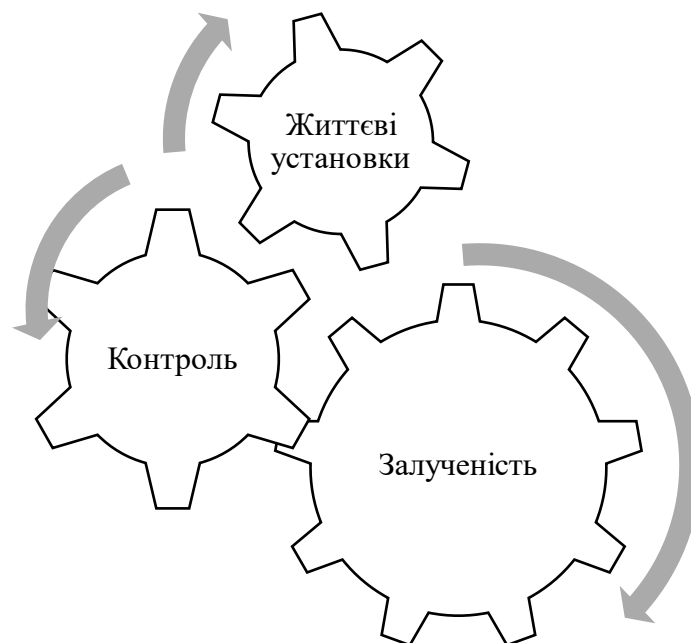


Рис. 1.5. Структура життєстійкості

«Залученість» – це впевненість людини в тому, що в спірних, важких і проблемних ситуаціях важливо мати інформацію про те, що відбувається навколо, контактувати з оточуючими людьми, віддавати якомога більше свого часу, уваги, зусиль і старань тому, що відбувається навколо і бути учасником різного роду відносин. Якщо підліток не дотримується цієї тактики, то на зміну залученості приходять відчуженість, унаслідок якої виникають міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти, дезадаптація.

Життєва установка «контроль» дає змогу людині бути впевненою в тому, що вона завжди може вплинути на результат подій. Однак, якщо ситуацію не можна вирішити в ефективний спосіб, то підліток із високою установкою контролю приймає її такою, яка вона є, намагається змінити своє ставлення до неї, інакше в нього може сформуватися почуття безпорадності.

І нарешті, «прийняття ризику» - це та установка, яка дає змогу підлітку почуватися впевненіше не тільки у звичайному житті, а й у стресових ситуаціях. Завдяки «прийняттю ризику» підліток набуває цінного досвіду з того, що відбувається навколо, легко адаптується і взаємодіє в соціумі [23].

Життєстійкість як характеристика особистості визначається смисловою регуляцією особистості, її адекватною самооцінкою, розвиненими вольовими якостями, оптимальним рівнем соціальної компетентності, комунікативними здібностями.

У науковій літературі вивчаються різні чинники формування життєстійкості у підлітків. До основних чинників І. Лівандовська відносить такі чинники, як сім'я, міжособистісні стосунки з близькими людьми, вплив соціального і культурного середовища, внутрішні ресурси особистості підлітка, які дають змогу оптимально справлятися з життєвими труднощами [19].

Особистісний фактор включає в себе безліч особистісних характеристик підлітків, які формують життєстійкість у підлітків.

Отже, формування самооцінки у цей віковий відрізок має особливу значущість для особистісного розвитку. Аналіз загальнопсихологічної картини підліткового віку вказує на те, що формування самооцінки підлітків залежить від: життєстійкості, спілкування, самопізнання, самосвідомості, самоаналізу.

### **1.3 Психолого-педагогічні умови формування самооцінки дітей підліткового віку як чинника успішності їхньої навчальної діяльності**

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає нам змогу зробити висновок, що під успішністю слід розуміти ступінь збігу реальних результатів навчальної діяльності із запланованими, інтегральний показник «як фонд засвоєних знань» (Р. Труляєв [32]). Існує безліч визначень поняття «навчальна успішність», причому різні дослідники акцентують увагу на різних її сторонах, що призводить до вузькоспеціалізованого тлумачення. Успішність у школі відображає ступінь засвоєння обсягу знань, умінь, навичок, установлених стандартами освіти, з погляду їхньої осмисленості, повноти, глибини, міцності. Успішність знаходить своє вираження в оціночних балах. Висока успішність досягається системою дидактичних і виховних засобів, оптимальною організацією навчальної діяльності. Академічна успішність – не тільки міра пізнавальної діяльності, де фіксується рівень і обсяг знань, ступінь старанності, а й у певному сенсі ставлення школярів до навчання. Дослідники підкреслюють, що навчальна успішність відображає результативний бік навчання, виражений у кількісних показниках (оцінках), а успішність навчання – більшою мірою його процесуальний, якісний бік [37].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, різноманітних наукових теорій, підходів і концепцій показав, що поняття «успішність навчання» розглядається вченими в двох основних напрямках (рис. 1.6).

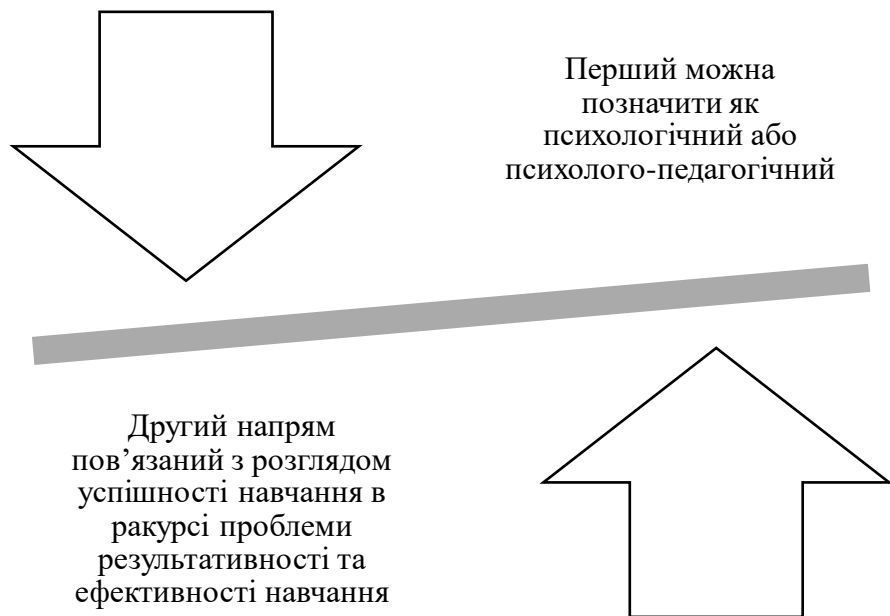


Рис. 1.6. Поняття «успішність навчання» розглядається вченими в двох основних напрямках

Перший можна позначити як психологічний або психолого-педагогічний, де поняття «успіх» і «успішність» визначають, як особливий емоційний стан учня, що виражає його особисте ставлення (переживання) до діяльності або її результатів (Ю. Бабаян, О. Коновалюк [1], Щербакова [40]).

Другий напрям пов'язаний з розглядом успішності навчання в ракурсі проблеми результативності та ефективності навчання, а також успішність навчання фігурує в контексті показників якості освіти (І. Баранецька [2], О. Біляковська [3], О. Блаженко [4]).

Психологічне визначення успішності включає в себе: результат досягнення значущих цілей; сам процес, стимул (спосіб) досягнення; суб'єктивну задоволеність процесом і результатами власної життєдіяльності, тобто переживання своєї успішності.

Традиційно під успішністю навчання розуміють високу академічну успішність учнів. Успішність навчання можна трактувати, як повне або таке, що перевершує очікування досягнення його цілей, що забезпечує розвиток учня, для переходу його на вищі рівні навченості та саморозвиток, як внутрішньо зумовлену зміну особистісних якостей [10].

Навчання визнається успішним, якщо, по-перше, дає змогу досягти заданих норм, що визначаються цілями і завданнями навчання, тобто досягти певного, заздалегідь заданого результату.

І, по-друге, якщо цей результат досягається найбільш раціональним способом, а саме, з меншими часовими витратами і трудовими ресурсами. Успішність навчання включає в себе успішне проходження щаблями та рівнями освіти, оволодіння знаннями, вміннями, навичками, розвиток особистісного потенціалу, формування соціальної компетентності, адаптацію в соціумі.

Проблему навчальної успішності представлено на рис. 1.7.

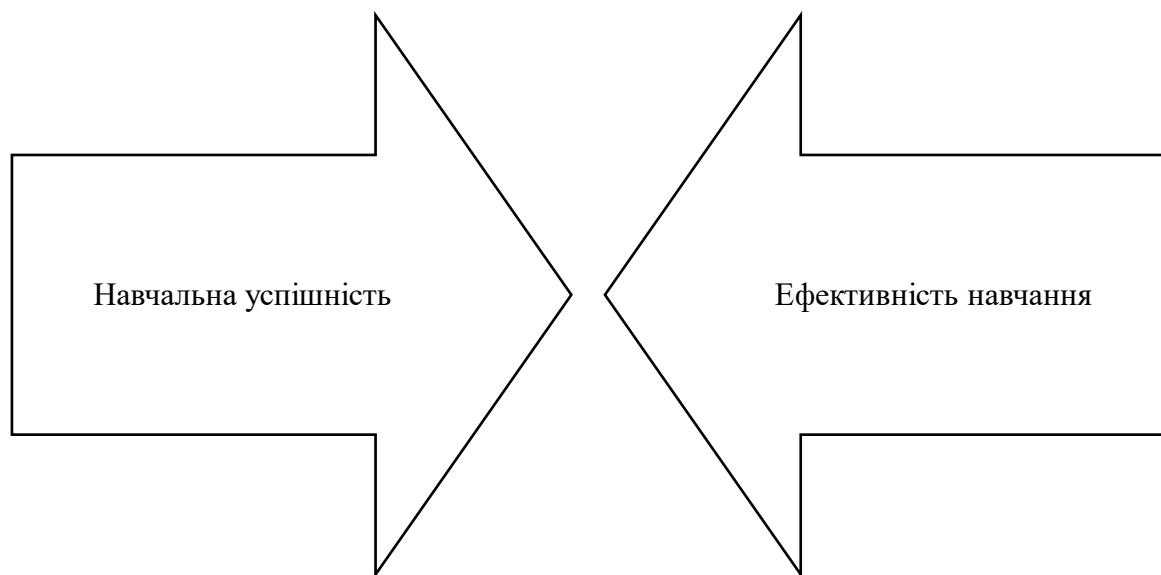


Рис. 1.7. Проблема навчальної успішності

У результаті навчання учень засвоює певні комплекси знань, умінь, навичок з чого робиться висновок про необхідність якомога точніше описати й виміряти засвоєння, як зовнішньо контрольований факт дидактичного процесу, як сам зміст дидактичного процесу і як пізнавальну діяльність учня, спрямовану на оволодіння

деякою інформацією. Визначення ефективності навчання, таким чином, зводиться до того, щоб знайти способи вимірювання якості засвоєння знань, умінь, навичок. Є.Калюжна вважає, що академічна успішність, навчальна успішність і навчальна активність належать до числа узагальнених критеріїв ефективності навчання [13].

Критеріями навчальної успішності є академічна (навчальна) успішність, що відображає в бальній оцінці (позначці) рівень навчальних досягнень, а також зацікавленість, вмотивованість, якість і способи розумової роботи (активність, напруженість, темп, тривалість, систематичність, співвідношення раціональних і нерациональних прийомів роботи тощо) [37].

Навчальна діяльність – це вмотивована активність тих, хто навчається, для досягнення цілей навчання. Своєрідність навчальної діяльності полягає в тому, що в процесі її здійснення людина не тільки засвоює знання, а й формується як особистість [11].

З погляду Г. Даниленко, навчальну діяльність розглядають як складну динамічну систему, що визначається рівнями стосунків, поведінки, пізнавальної діяльності, психічних станів і фізіологічного забезпечення (функціональних станів). Усі ці рівні взаємопов'язані та взаємообумовлені, тому порушення, збій в одній ланці навчальної діяльності призводить до порушення і зниження ефективності роботи всієї системи в цілому [10].

Якщо учень у процесі навчання зумів подолати свій страх, труднощі, розгубленість, неорганізованість тоді навчальна діяльність буде мати суб'єктивну успішність. Такий учень відчуває задоволеність собою та своєю діяльністю і навпаки, нещасний, тривожний, замучений нормативними вимогами й очікуваннями оточуючих відмінник, на наш погляд, не може бути зарахований до успішних, оскільки навчання не приносить йому радості, задоволення, «відчуття потоку», усього того, що входить до поняття успішність. Об'єктивна успішність передбачає зовнішню оцінку результатів навчальної діяльності учня з боку вчителя, батьків, інших референтних осіб і виражається зазвичай у вигляді заохочення або осуду на його адресу.

Отже, поняття успішність трактуємо, як ступінь збігу реальних результатів

навчальної діяльності із запланованими й один з основних показників успішності, що виражається в підсумкових оцінках. Сутність академічної успішності, як якісної характеристики результативності та ефективності навчальної діяльності школяра знаходить своє вираження в таких об'єктивних показниках, як академічна успішність, рівень розвитку пізнавальної активності, самостійності, креативності та рефлексії. Розглядаючи результативність навчальної діяльності учнів як ступінь освоєння освітніх програм, а ефективність – як показник трудомісткості й економічності обраних способів навчання, головними суб'єктивними передумовами академічної успішності розглядають мотиваційну спрямованість, індивідуальний стиль навчальної діяльності, самооцінку і вольові якості особистості школяра.

## Висновки до першого розділу

Самооцінка є основною формою особистості. Вона здебільшого визначає поведінку людини, ставлення до себе та інших людей. Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх властивостей, здібностей, можливостей і свого місця серед інших людей. Самооцінка є частиною самосприйняття, такою як самоповага, самодостатність тощо.

Самооцінка є важливим регулятором поведінки. Вона впливає на стосунки людини з оточуючими людьми, визначає її значущість, самоопитування, ставлення до успіхів і невдач, ефективність діяльності та розвиток особистості в цілому.

Самооцінка індивіда може залежати від здібностей, стосунків з іншими людьми або групами та інших характеристик. На основі цього створюється особистісна система самооцінки, яка в сукупності поєднується з деякими загальними почуттями, пов'язаними із загальним образом «Я». Саме ця загальна і певною мірою стійка впевненість у собі є предметом психоаналізу в більшості досліджень на цю тему.

У сучасній психології немає єдиної думки щодо вікових меж і психологічних особливостей підліткового віку. Підлітковий вік вважається найважчим у виховному відношенні, проблеми цього віку пов'язані з підлітковим віком, який є причиною різноманітних психологічних і психічних відносин. Загальні риси цього періоду мінливість настрою, емоційна нестабільність, несподівані переходи від щастя до відчаю та безнадії.

Вікові зміни можуть відбуватися епізодично, різко або поступово, плавно. Підлітки часто переживають поразки, гострі конфлікти з оточуючими, болісні переживання тощо. У підлітка зменшуються і згасають попередні інтереси, його поведінка набуває зухвалоного характеру. Перебіг кризових періодів залежить від багатьох життєвих факторів, насамперед від системи освіти, від здатності дорослої дитини вчасно помічати раптові зміни й адекватно їх розуміти.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що рівень успішності слід визнавати, як збіг із запланованими і реальними



результатами навчальної діяльності. Успішність у школі відображає рівень інтегрованості знань, умінь і навичок, закріплених в освітніх рівнях, за змістом, повнотою, глибиною і міцністю. Успішність виражається в балах. Висока успішність досягається за допомогою дидактичних і виховних засобів, гарної організації навчальної діяльності. Успішність є не тільки показником пізнавальної активності, вона фіксує рівень і обсяг знань, рівень старанності, а й певною мірою схильність школярів до навчання. Дослідники підкреслюють, що навчальна успішність відображає ефективну сторону навчання, яка виражається кількісними показниками (результатами), а навчальна успішність – процесуальну, якісну сторону.

Успішність навчання можна трактувати як досягнення мети, що забезпечує розвиток учня до вищого рівня освіти та самовдосконалення як зміну поведінки особистості: по-перше, навчання вважається успішним, якщо воно досягає стандартів, визначених цілями і завданнями навчання, тобто досягає конкретного, заздалегідь заданого результату, а по-друге, якщо цей результат буде досягнутий з меншими затратами часу та трудових ресурсів. Освітня успішність включає успішне проходження класів і ступенів освіти, інтелектуальні знання, уміння, навички, розвиток особистісного потенціалу, формування соціальної компетентності, адаптацію в суспільстві.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організаційно-методичний інструментарій вивчення самооцінки в підлітковому віці

В дослідженні прийняли участь 35 осіб – учнів 9-х класів.

Методичний інструментарій вивчення самооцінки в підлітковому віці:

1. методика дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн;
2. методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі;
3. методика самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен;
4. «Діагностика рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» (автори О. Заїка).

На рис. 2.1 представлено гендерний розподіл учасників дослідження.

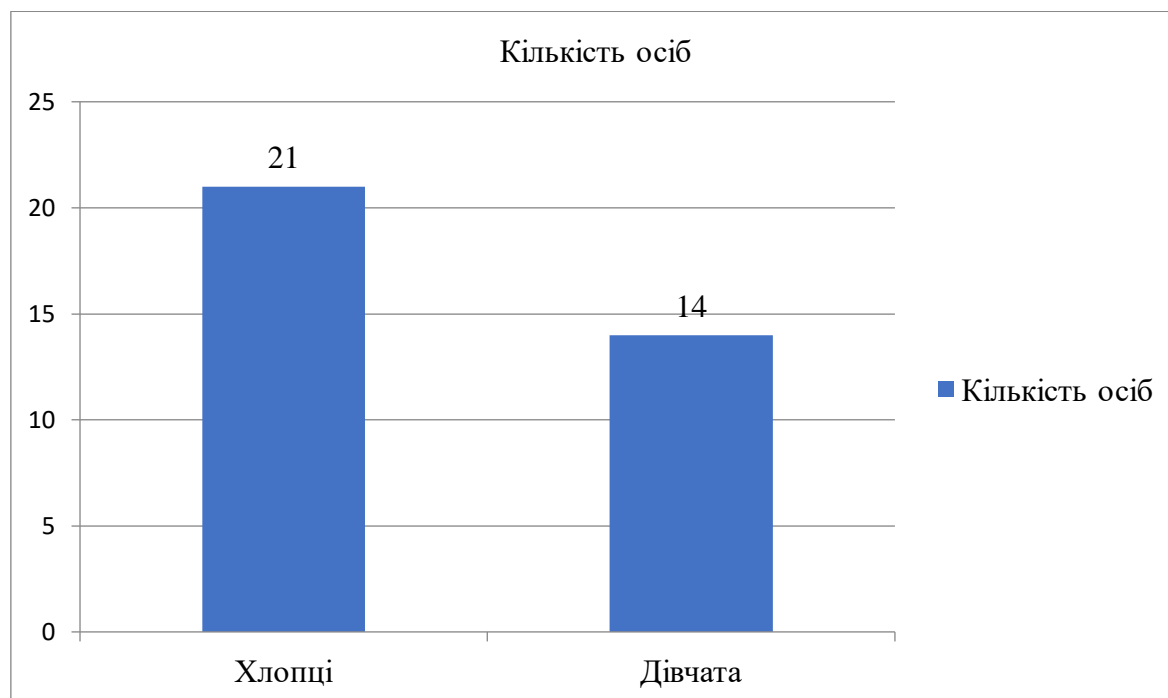


Рис. 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

В дослідженні прийняли участь 21 хлопець та 14 дівчат.

На рис. 2.2 представлено віковий розподіл досліджуваних.

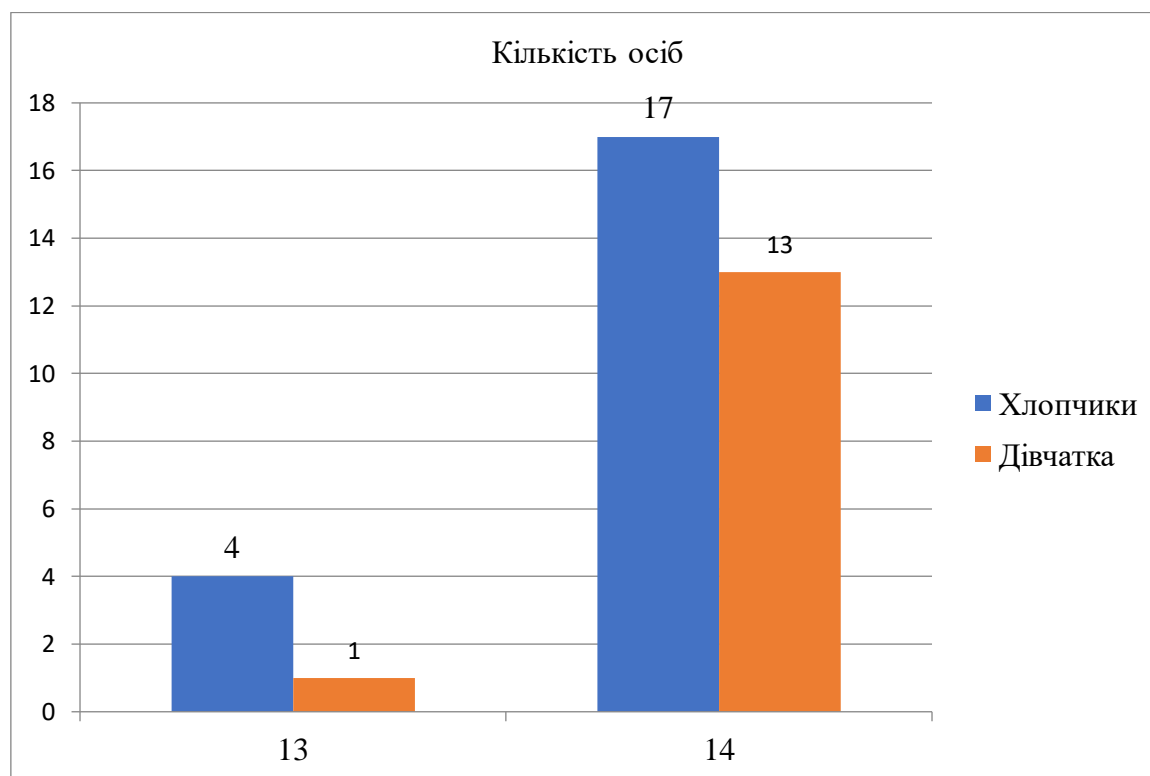


Рис. 2.2. Віковий розподіл учасників дослідження

Віковий розподіл учасників дослідження показує, що найбільшу частину досліджуваних становлять учні, яким 14 років.

Розглянемо методики більш детально.

Методика дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн

Мета: Вивчення індивідуальної самооцінки.

Першочергове завдання полягає в безпосередньому оцінюванні окремих характеристик дітей шкільного віку. На горизонтальних лініях необхідно відзначити рівень вираженості в них цих характеристик.

У запропонованому варіанті методика включає чотири заздалегідь визначених і так звані вільні залишки, надані самою дитиною. Перевагою цього варіанту є те, що він дозволяє побачити рівень розвитку системи індивідуальних конструкцій і найважливіші параметри для дитини, яка себе оцінює.

Кожному досліджуваному видається методичний аркуш з інструкцією до виконання завдання.

Час виконання завдання: до 10 хвилин.

Рівень розвитку кожного рівня якості, сторони особистості людини зазвичай можна зобразити прямою лінією, нижня точка якої показує найнижчий розвиток, а верхня – найвищий.

На рис. 2.3 представлено ілюстраційний матеріал до методики дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн.

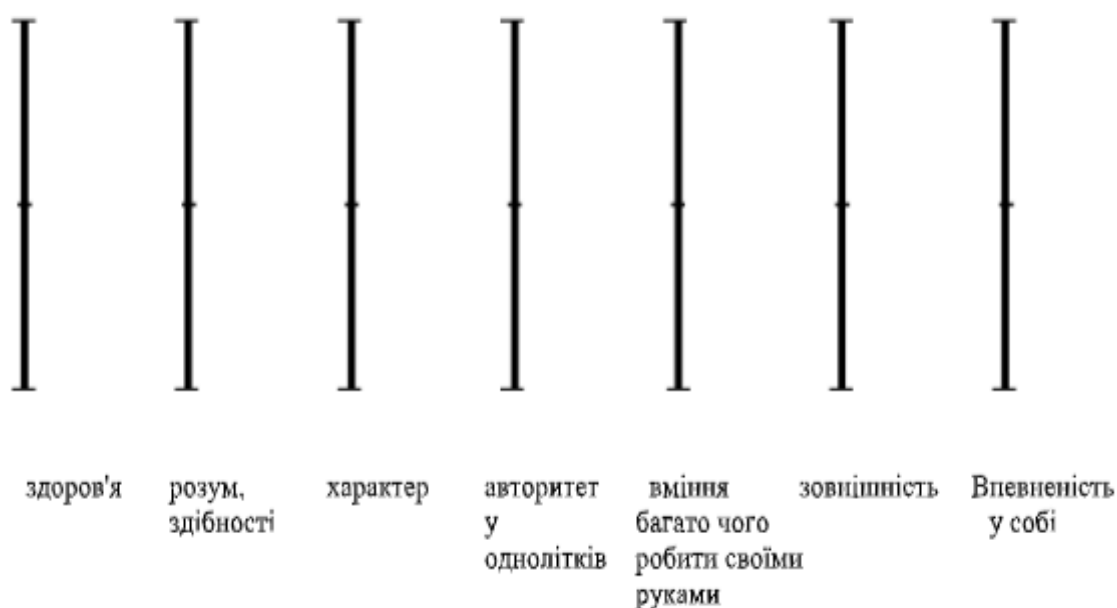


Рис. 2.3. Ілюстраційний матеріал до методики дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн

У кожному рядку треба позначити свій особистий аспект дефісом (–), як би ви оцінили свій власний розвиток цієї якості. Після цього позначте хрестиком (x) рівень розвитку цих якостей, сторони, якими ви задоволені собою або пишаєтеся собою.

Метод можна проводити як перед усім класом (чи групою), так і індивідуально. Під час фронтальної роботи необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Важливо переконатися, що ілюстрації використовуються правильно для відповідей на запитання. Після цього випробуваний працює

самостійно. На проходження шкали з читанням інструкції відведений час 10-12 хвилин.

Обробка та інтерпретація результатів ведеться за шістьма шкалами (перша, навчальна – «здоров'я» – не враховується).

За самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня впевненість у собі та «захист» при вияві власної неадекватності, відсутності здібностей тощо[41].

Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі

Сучасна психологія не дає єдиного формулювання такого явища, як самовідносини людини. Для опису феномена ставлення до себе використовуються різні психологічні категорії. До них відносяться такі поняття, як узагальнена самооцінка, самосприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, впевненість у собі, самооцінка. Зміст цих понять розкривається за допомогою психологічних категорій до яких належать «установка», «ставлення», «особистісний сенс», а також «відчуття».

Методологія дослідження самоставлення найчастіше оперує такими поняттями, як «самооцінка», «загальна самооцінка», власне «самоставлення», а також «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

В даний час домінуючою у вітчизняній психології є така категорія, як «емоційно-ціннісні самоставлення».

Методика дослідження самооцінки особистості передбачає розгляд структури самовідношення, що складається з двох компонентів. Перший – ставлення до себе як до соціально активного суб'єкта, другий – емоційно-ціннісне ставлення до себе.

Методика самооцінки особистості С.А.Будассі є однією з найпопулярніших у психології і дає можливість проводити кількісне дослідження самооцінки. В основі цього методу лежить принцип ранжування, а рівень і адекватність визначаються співвідношенням ідеального і реального.

Уявлення людини про себе завжди здаються їй переконливими, незалежно від того, ґрунтуються вони на об'єктивних фактах чи на суб'єктивній думці. Тому далеко не завжди ті якості, які приписуються людині, відповідають дійсності.

Метод дослідження Будассі передбачає самооцінку людини, яка може відбуватися двояко. Перший – порівняти свої претензії з реальними, об'єктивними показниками їх діяльності. Другий спосіб - порівнювати себе з іншими людьми.

Але в будь-якому випадку самооцінка людини буде виключно суб'єктивною, незалежно від того, що лежить в її основі: власні судження про себе, інтерпретація суджень про себе інших людей, особисті ідеали або дані культурні ідеали.

Самооцінка людини завжди пов'язана з її потребою в самоствердженні, з бажанням знайти свою нішу, утвердитися в очах інших як члена суспільства, йдеться в методиці дослідження Будассі. У будь-якої особистості під впливом зовнішніх оцінок формується власне ставлення до себе, а також самооцінка особистості в цілому і в окремих формах її діяльності: діяльності, спілкуванні, переживаннях, поведінці.

Самооцінка людини може бути неоптимальною і оптимальною. У першому випадку методологія дослідження вважає оцінку занадто завищеною або занадто заниженою.

Якщо людина критично ставиться до себе, бачить свої реальні недоліки і гідності, намагається правильно співвідносити можливості і здібності, ставить перед собою реальні цілі, її самооцінка наближається до оптимальної. У цьому випадку, оцінюючи досягнуте, випробуваний підходить до цього з урахуванням не тільки своїх вимірювань, а й намагається передбачити, як на це відреагують інші: близькі люди, колеги.

Іншими словами, намагаючись адекватно оцінити себе, людина перебуває в постійному пошуку реальної міри, тобто без переоцінки своїх здібностей, але і без зайвої критики. І саме ця самооцінка найбільш правильна і найкраща в конкретних ситуаціях і умовах. Самооцінка «високий рівень», а також «рівень вище середнього» є оптимальною самооцінкою, коли людина поважає себе, заслужено цінує і головним чином, задоволена собою[42].

Аналіз допомагає визначити «Я-концепцію», середнє значення «справжнього Я» та «Ідеального Я». Саме «Я-концепція» впливає на вибір типу поведінки людини, який у свою чергу, визначає рух, дії та напрями спілкування.

Інструкція до тесту Будассі представлена в Додатку А[43].

Методика самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен.

Цікавий тест, який дозволяє зрозуміти рівень впевненості підлітка в собі, виявити причини проблем у стосунках і зрозуміти, наскільки добре підліток сприймає себе в суспільстві.

Метод спрямований на вивчення шкільної мотивації та адаптації.

Методика була представлена англійськими психологами Джоном і Діаною Лампен (1997) на семінарі шкільних психологів в Одесі для більш повного вивчення особистості учня. Тривалість: 10-15 хв.

Інструменти: червоний, коричневий і зелений олівці або фломастери.

На рис. представлено ілюстраційний матеріал до методики самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен.

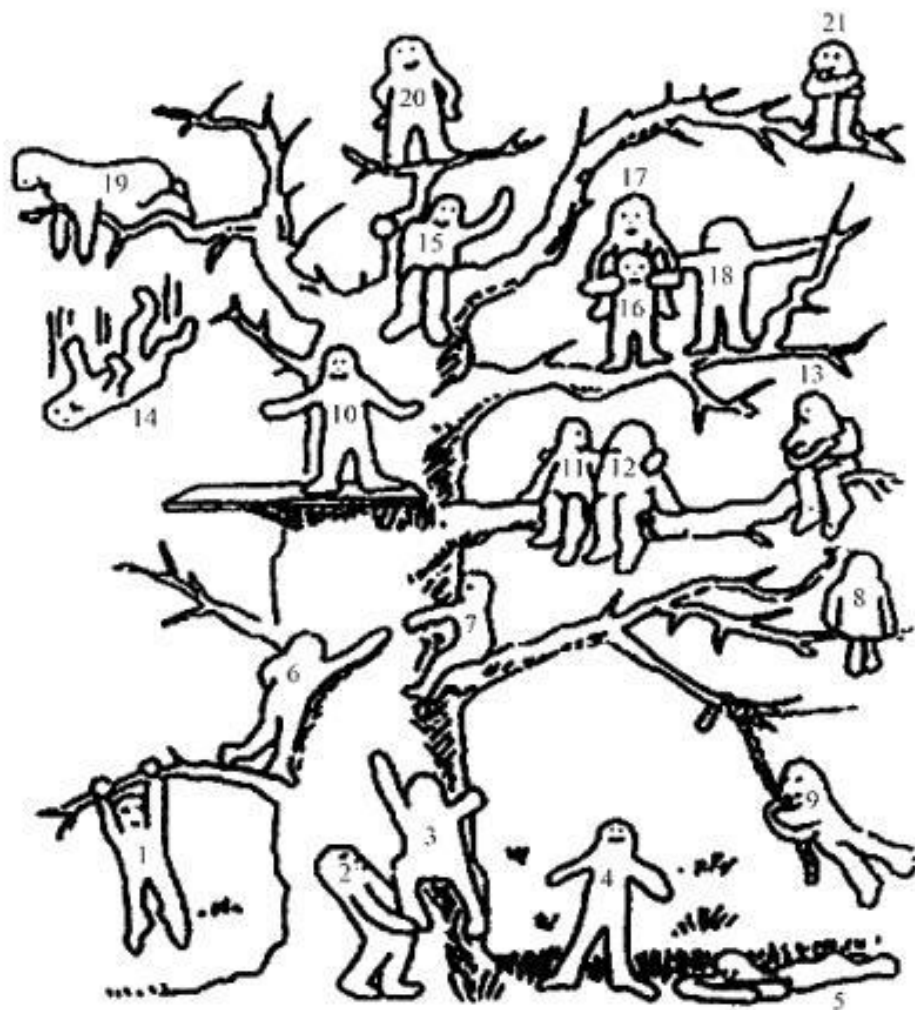


Рис. 2.4. Методика самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен.

Ключ до методики представлено в Додатку Б.

Діагностика рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності (автори О. Заїка).

Мета – оцінити рівень сформованості навчальної діяльності

Опис етапів становлення навчальної діяльності допомагає педагогу чи психологу двояко узагальнити накопичені думки:

1) Вивчивши якісні характеристики класних нормативів, використовувати їх, як безпосередню основу для підведення підсумків та оцінювання навчальної діяльності кожного учня.

2) Використовувати певний набір запитань (як доповнення до стандартних тверджень) як проміжний метод оцінювання та робити висновки щодо змісту відповідей на них.

Інструкції:

Перед вами перелік питань про різні прояви навчальної діяльності учня. Ваше завдання – за результатами систематичного спостереження за поведінкою учня на уроках дати чітку відповідь на кожне запитання, використовуючи запропоновану відповідь, що і як робити на уроці та в умовах самостійної роботи вдома. . Опції.

Відповідаючи на запитання, дотримуйтеся таких правил:

1. Розглянемо всі аспекти поведінки учня, які проявляються в найважливіших навчальних ситуаціях, тобто. Перш за все, коли є можливість говорити про прийом і розв'язування навчальної роботи (головне – підібрати практичні прийоми з навчальним матеріалом). Такі ситуації є дуже інформативними та описовими з точки зору оцінки якісних аспектів навчальної діяльності.

2. Насамперед зафіксуйте найбільш типові та стійкі характеристики поведінки учня як показники найбільш природних проявів його навчальної діяльності, але обов'язково зверніть увагу на те, що з'явилося останнім часом у порівнянні з нормальними формами.

3. Особливості навчальної діяльності під час поточного навчального процесу, а не півроку чи року тому, оскільки в цей період навчальна діяльність може зазнати



істотних змін.

## 2.2 Встановлення рівнів розвитку навчальної самооцінки в підлітковому віці

В таблиці 2.1 представлено результати дослідження самооцінки.

Таблиця 2.1

Результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн

№ підлітка по порядку	Середній рівень домагань	Середня самооцінка	Висновок щодо самооцінки	Рівень успішності
1	2	3	4	5
1	75	80	Високий рівень	Успішність
2	74	79	Середній рівень	Успішність
3	75	77	Високий рівень	Успішність
4	69	78	Середній рівень	Неуспішність
5	70	74	Середній рівень	Неуспішність
6	71	74	Середній рівень	Успішність
7	71	78	Середній рівень	Неуспішність
8	70	72	Середній рівень	Неуспішність
9	75	78	Високий рівень	Успішність
10	54	51	Низький рівень	Неуспішність
11	69	78	Середній рівень	Неуспішність
12	70	74	Середній рівень	Неуспішність
13	70	72	Середній рівень	Неуспішність
14	75	78	Високий рівень	Успішність
15	80	84	Високий рівень	Успішність
16	74	78	Середній рівень	Неуспішність
17	74	79	Середній рівень	Неуспішність
18	75	77	Високий рівень	Успішність
19	69	78	Середній рівень	Неуспішність
20	49	51	Низький рівень	Неуспішність
21	75	77	Високий рівень	Успішність

22	78	80	Високий рівень	Успішність
23	70	72	Середній рівень	Успішність
24	75	78	Високий рівень	Успішність

Продовження табл.2.1.

1	2	3	4	5
25	80	84	Високий рівень	Успішність
26	71	75	Середній рівень	Неуспішність
27	69	78	Середній рівень	Неуспішність
28	70	74	Середній рівень	Неуспішність
29	74	79	Середній рівень	Неуспішність
30	45	47	Низький рівень	Неуспішність
31	69	78	Середній рівень	Успішність
32	70	72	Середній рівень	Успішність
33	75	78	Високий рівень	Успішність
34	80	84	Високий рівень	Успішність
35	70	74	Середній рівень	Неуспішність

Для визначення, як самооцінка пов'язана з успішністю в навчанні, запропоновано розглянути також рівень успішності, який ранжовано за шкалою «успішність» – наявність середнього балу від 8,5 і до максимуму та «Неуспішність» – середній бал нижче 8,5.

Отримані дані свідчать про те, що всі діти з високим рівнем самооцінки характеризуються успішністю в навчанні, а діти з середньою самооцінкою можуть мати неуспішність в навчанні.

На рис. 2.5 представлено результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн.

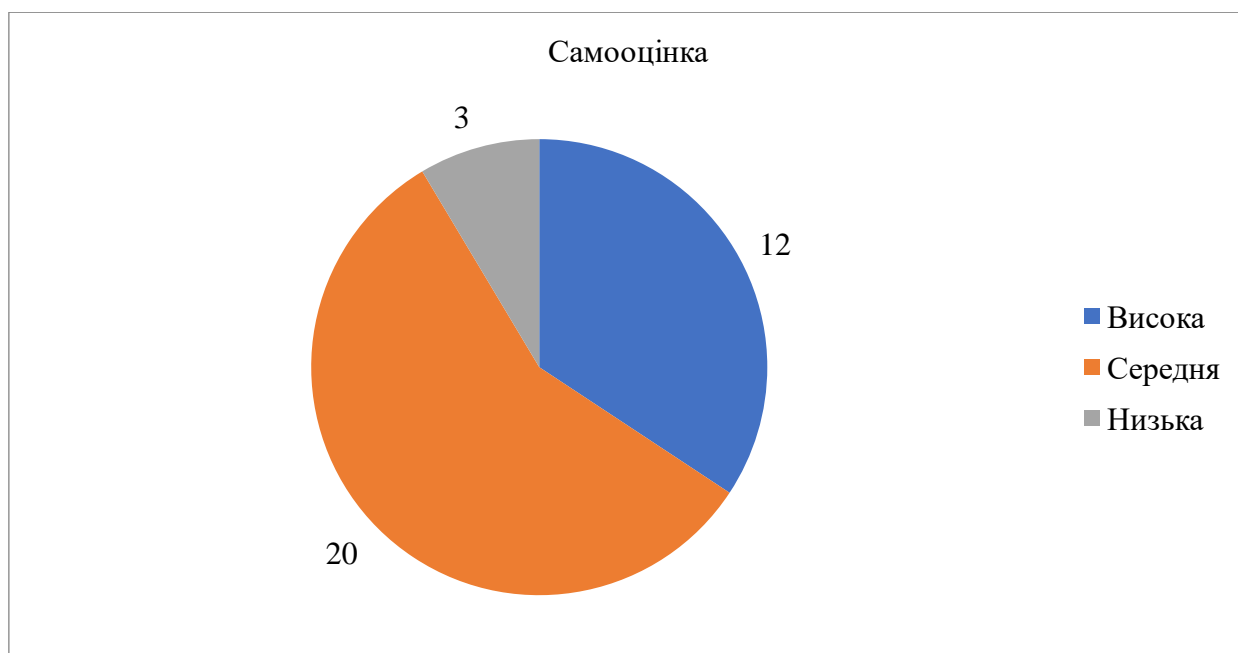


Рис. 2.5. Результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн.

Отримані дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки мають 12 підлітків, при цьому, 20 підлітків мають середній рівень самооцінки та 3 мають низький рівень самооцінки.

В таблиці 2.2 представлено результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі.

Таблиця 2.2

Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі

№ підлітка по порядку	r	Висновок щодо самооцінки	Рівень успішності
1	0,54	Високий рівень	Успішність
2	0,36	Адекватний рівень	Успішність
3	0,58	Високий рівень	Успішність
4	0,34	Адекватний рівень	Неуспішність
5	0,35	Адекватний рівень	Неуспішність
6	0,27	Адекватний рівень	Успішність
7	0,34	Адекватний рівень	Неуспішність
8	0,36	Адекватний рівень	Неуспішність
9	0,55	Високий рівень	Успішність

10	0,24	Низький рівень	Неуспішність
11	0,36	Адекватний рівень	Неуспішність
12	0,28	Адекватний рівень	Неуспішність
13	0,32	Адекватний рівень	Неуспішність
14	0,66	Високий рівень	Успішність
15	0,64	Високий рівень	Успішність
16	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
17	0,28	Адекватний рівень	Неуспішність
18	0,61	Високий рівень	Успішність
19	0,30	Адекватний рівень	Неуспішність
20	0,20	Низький рівень	Неуспішність
21	0,59	Високий рівень	Успішність
22	0,55	Високий рівень	Успішність
23	0,31	Адекватний рівень	Успішність
24	0,67	Високий рівень	Успішність
25	0,60	Високий рівень	Успішність
26	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
27	0,32	Адекватний рівень	Неуспішність
28	0,22	Адекватний рівень	Неуспішність
29	0,31	Адекватний рівень	Неуспішність
30	0,16	Низький рівень	Неуспішність
31	0,31	Адекватний рівень	Успішність
32	0,30	Адекватний рівень	Успішність
33	0,60	Високий рівень	Успішність
34	0,61	Високий рівень	Успішність
35	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі мають 12 підлітків, при цьому, 20 підлітків мають адекватний рівень самооцінки та 3 мають низький рівень.

Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі представлено на рис. 2.6.

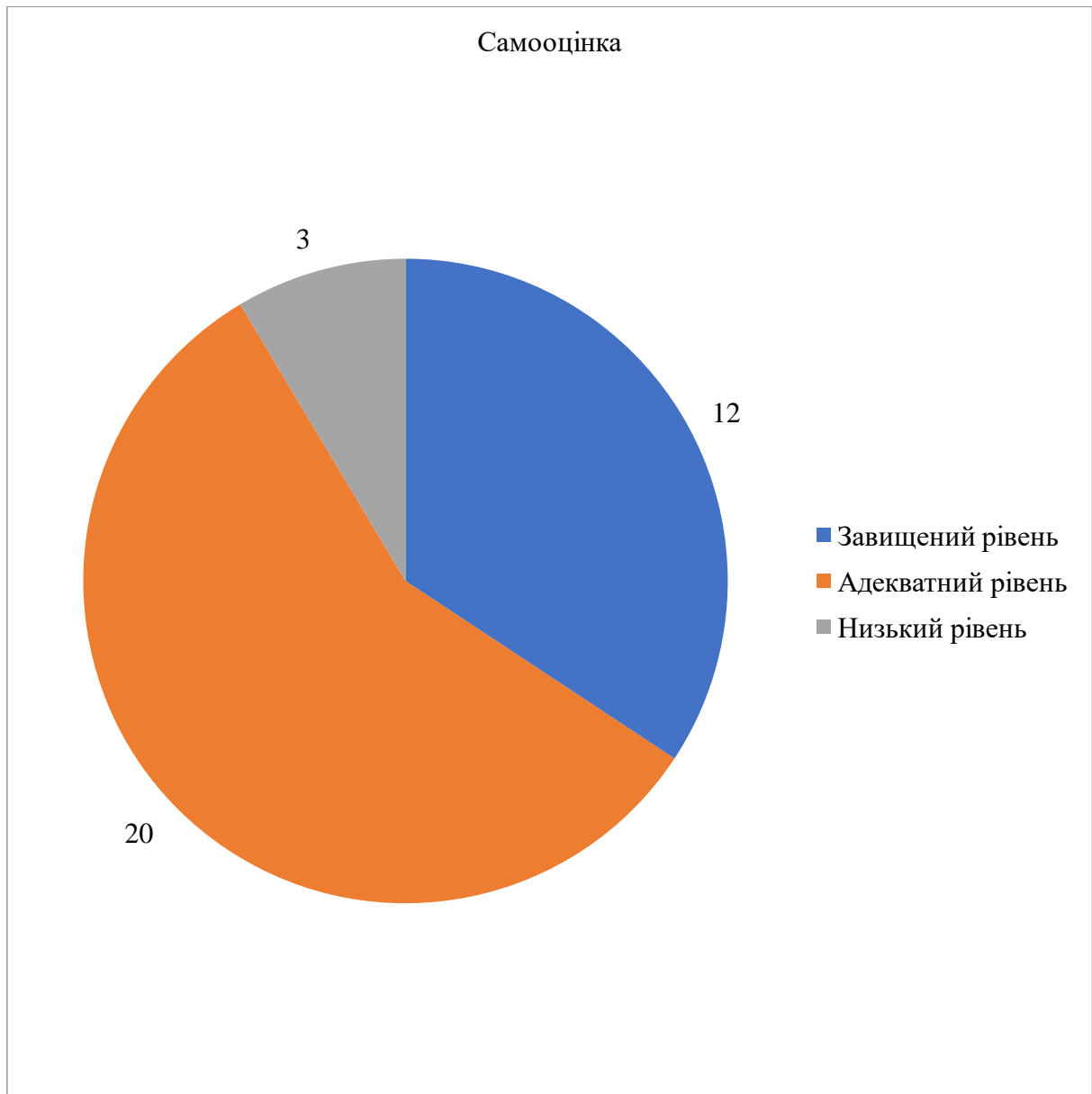


Рис. 2.6. Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі

Отримані дані свідчать про те, що всі діти з високим рівнем самооцінки характеризуються успішністю в навчанні, а діти з середньою самооцінкою можуть мати неуспішність в навчанні.

Інтерпретація результату застосування проективного методу «дерево» проводиться в обраному підлітком місці, з яким він порівнює реальне та ідеальне положення, якщо між ними є відмінності. Ми приділили велику увагу першому критерію відбору, оскільки він відображає поточну (реальну) ситуацію підлітка.

За першим критерієм по групах, тобто як підліток бачить своє місце серед однолітків у класі, отримано такі результати: № 10, 15 – сприятлива ситуація, нормальна адаптація – 6 осіб; номер 20 – діти з високою самооцінкою та лідерським ставленням часто обирають як перспективи – 15 осіб; Число 9 – Мотивація для розваг – 5 осіб; число 19, 18, 11, 12, 16 – комунікабельність, дружня підтримка – 4 особи варіантів; Число 8 – означає усунення від навчального процесу, усунення в себе – 0 осіб; Число 1, 3, 6, 7 показує ставлення до подолання перешкод – 5 осіб; Число 13, 21 – Ізоляція, тривога, уникнення – 0 осіб.

Групи поділяються на чотири блоки із зазначенням ступеня адаптації.

I. Розміщення блоків – ці варіанти характеризуються позитивними показниками оптимізації, найвищого рівня. Загальна кількість таких виборів становить 56,8%.

II. Це блокова позиція – ці варіанти показують позитивні показники адаптації, середній рівень. Загальна кількість таких виборів становить 43,2%.

III. Блокованість – ці вибори характеризуються психологічною нестабільністю, заниженою самооцінкою, оскільки у підлітків ще не сформовані установки на спосіб життя дорослих. Загальна кількість таких виборів становить 0%.

IV. Блокування – ці варіанти вказують на дезадаптацію підлітків. Загальна кількість таких виборів становить 0%.

Підлітки, як правило, вибирають місця, які вказують на нормальний рівень адаптації.

У місці виявлення максимальної кількості осіб, які свідчать про комфортне самопочуття підлітків у соціальному середовищі, прагнення до розширення соціальних стосунків тощо. Підлітки обирають такі позиції, які свідчать про позитивне ставлення у сфері мовлення, а також встановлення дружніх стосунків з однолітками, самовираження.

Тому більшість учнів підліткового віку мають дуже хороший рівень адаптації, але можуть бути підлітки, яким потрібна допомога, з якими потрібно проводити корекційну роботу. Є й підлітки, які потребують особливої допомоги. У більшості випадків проблеми адаптації спричинені негативним соціальним оточенням підлітка

в групі однолітків, низькою самооцінкою та змінами в особистості підлітка, академічною та соціальною. Дезадаптація зазвичай пов'язана з психологічними особливостями підліткового віку, переходом підліткової кризи, зміною соціального статусу від дитинства до дорослості.

Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» за методикою автора О. Заїка представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» за методикою автора О. Заїка

№	Компоненти навчальної діяльності				
	Мотивація, інтерес	Цілепокладання	Навчальні дії	Контроль	Оцінка
1	6	5	6	6	5
2	4	5	4	4	4
3	5	6	6	6	5
4	4	4	4	5	3
5	4	5	6	4	4
6	4	3	4	3	4
7	3	4	4	4	4
8	4	3	4	3	4
9	5	6	6	6	5
10	2	3	2	1	3
11	4	3	4	4	4
12	4	4	4	3	4
13	3	3	4	3	4
14	5	5	6	5	5
15	5	6	5	5	4
16	5	3	4	3	4
17	3	3	3	3	4
18	5	5	6	4	5
19	4	3	3	3	4

20	1	4	4	4	2
21	4	5	6	4	5
22	6	5	6	4	5
23	4	5	4	4	3
24	5	5	5	5	5
25	4	6	5	5	5
26	4	5	4	4	3
27	4	5	4	3	3
28	4	5	5	4	3
29	4	5	4	4	4
30	3	4	4	1	3
31	5	5	4	4	3
32	5	5	4	4	3
33	7	5	5	6	5
34	7	4	5	6	6
35	5	4	4	4	6

Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» за методикою автора О. Заїка представлено на рис. 2.7.



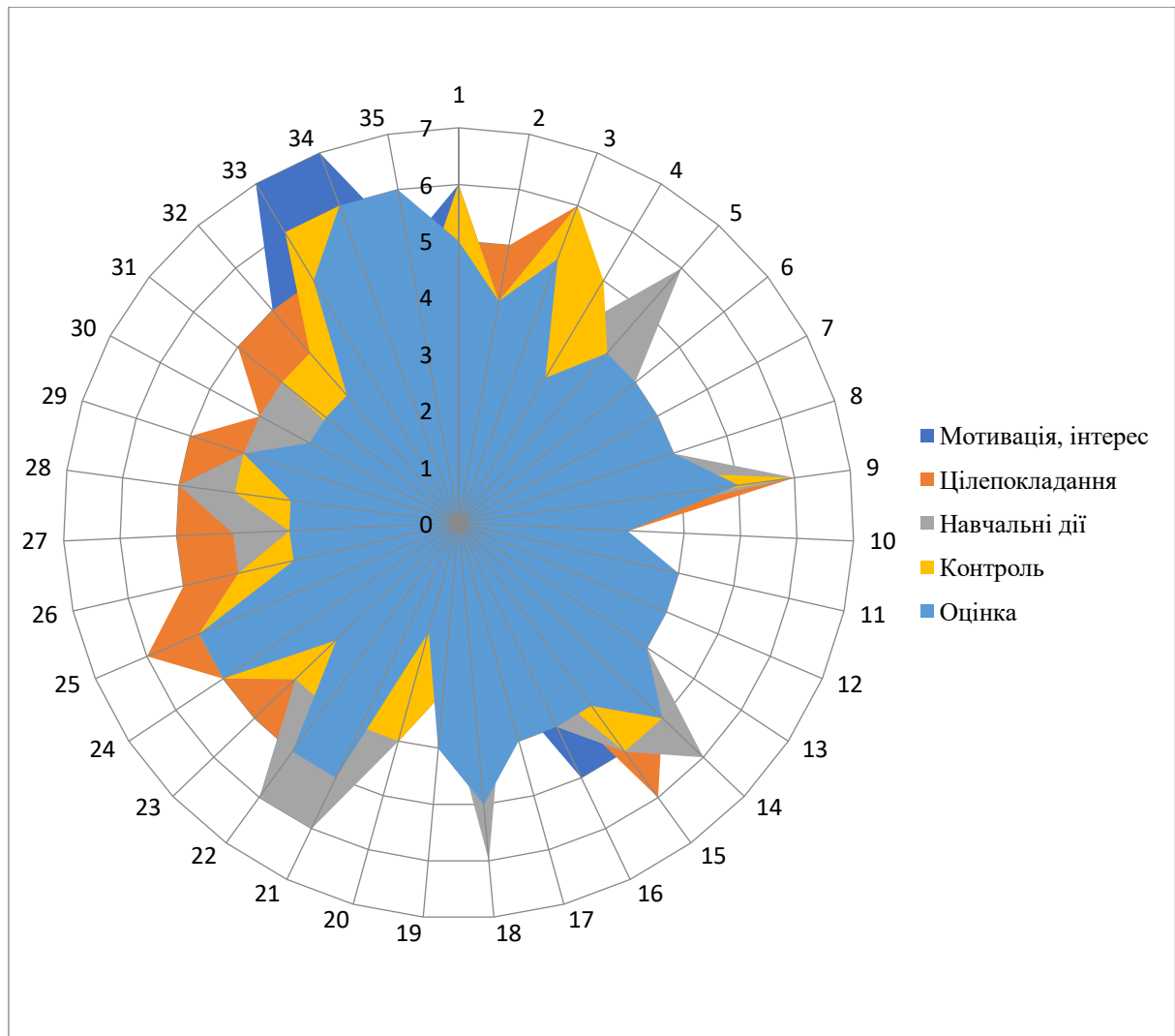


Рис. 2.7. Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності за методикою автора О. Заїка

Рівні сформованості базових компонентів навчальної діяльності за методикою автора О. Заїка:

### 1. Відсутність оцінювання

Учень не вміє, не намагається, не вміє самостійно чи на прохання вчителя оцінити діяльність, не може оцінити свою здатність розв'язувати поставлене завдання.

### 2 Неадекватна оцінка

Учень не знає, як у нього справи, не намагається оцінити свої дії, але відчуває потребу отримати зовнішню оцінку своїх дій. Учитель орієнтується не на їх зміст на оцінку дій над питанням, а на зовнішні особливості розв'язання задачі. План дій точно стосується плануванню вчителя (включаючи перебільшені). Перед

вирішенням нової роботи він не може оцінити свої навички і не намагається це зробити. Він може оцінювати дії однокласників.

### 3. Неадекватне прогнозне оцінювання

Коли учень починає виконувати нове завдання, він намагається оцінити можливості рішення, але при цьому враховує лише те, що він знає чи не знає, і не розглядає можливості зміни ситуації.

4. Намагаючись оцінити свою здатність вирішувати нові завдання, він часто помиляється, враховує лише зовнішні сторони роботи, а не структуру. Він не може цього зробити до вирішення завдання навіть за допомогою вчителя.

### 5. Достатнє передбачення

Коли учень починає розв'язувати нове завдання з допомогою вчителя, але не самостійно, він може оцінити його з огляду на можливості розв'язання. Він може змінювати відомі йому способи дії за допомогою вчителя, але на основі аналізу відомих йому способів дії це не доводить його здатності чи нездатності вирішити поставлене перед ним завдання.

6. Своєчасна і адекватна прогнозна оцінка, приступаючи до вирішення нового завдання, учень може оцінити можливості вирішення самостійно, враховуючи можливу зміну відомих йому методів.

7. Знання вивчених методів та їх відмінностей, а також сфери їх застосування перед розв'язуванням завдання перевірити можливість чи неможливість розв'язати його самостійно.

Середній рівень оцінки компоненти навчальної діяльності серед досліджуваних учнів представлено на рис. 2.8.

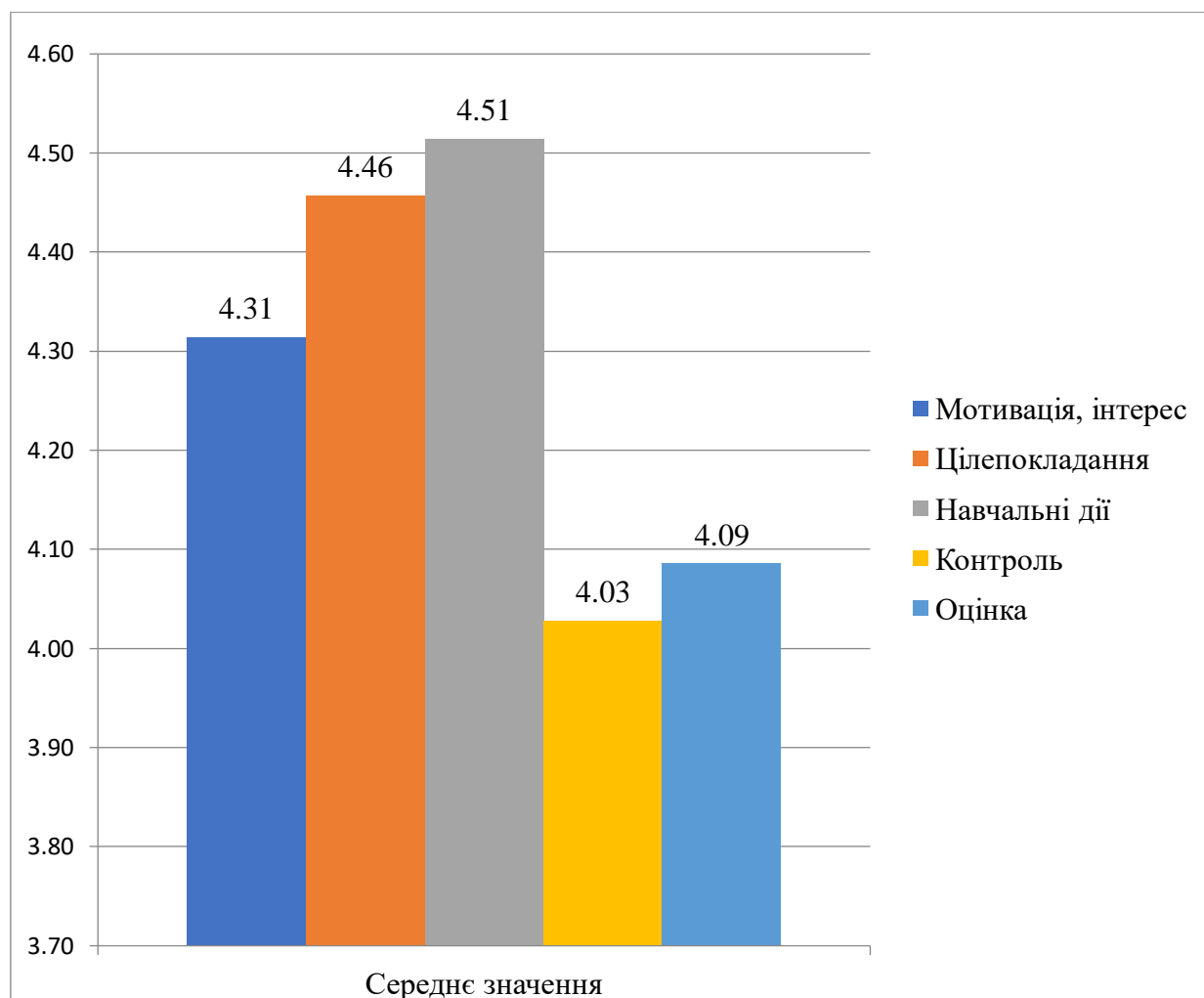


Рис. 2.8. Середній рівень оцінки компоненти навчальної діяльності серед досліджуваних учнів

Результати дослідження свідчать про відсутні заходи контролю навчальної діяльності. В середньому, учні не на достатньому рівні навчилися використовувати певний алгоритм оцінювання власної діяльності та можуть критикувати оцінки вчителя, їм достатньо ретроспективного самооцінювання.

На достатньому рівні в досліджуваній групі представлено здатність до мотивації, цілепокладання та навчальних дій.

## Висновки до другого розділу

В дослідженні прийняли участь 35 осіб – учнів 9-х класів.

Методичний інструментарій вивчення самооцінки в підлітковому віці:

1. методика дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн;
2. методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі;
3. методика самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен;
4. «Діагностика рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» (автори О. Заїка).

В дослідженні прийняли участь 21 хлопець та 14 дівчат.

Віковий розподіл учасників дослідження показує, що найбільшу частину досліджуваних становлять учні, яким 14 років.

Отримані дані свідчать про те, що всі діти з високим рівнем самооцінки характеризуються успішністю в навчанні, а діти з середньою самооцінкою можуть мати неуспішність в навчанні.

Отримані дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки мають 12 підлітків, при цьому, 20 підлітків мають середній рівень самооцінки та 3 мають низький рівень самооцінки.

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі мають 12 підлітків, при цьому, 20 підлітків мають адекватний рівень самооцінки та 3 мають низький рівень.

Інтерпретація результату застосування проєктивного методу «дерево» проводиться в обраному підлітковому місці, з яким він порівнює реальне та ідеальне положення, якщо між ними є відмінності. Ми приділили велику увагу першому критерію відбору, оскільки він відображає поточну (реальну) ситуацію підлітка.

За першим критерієм по групах, тобто як підліток бачить своє місце серед однолітків у класі, отримано такі результати: № 10, 15 – сприятлива ситуація, нормальна адаптація – 6 осіб; номер 20 – діти з високою самооцінкою та лідерським ставленням часто обирають як перспективи – 15 осіб; Число 9 – Мотивація для розваг – 5 осіб; число 19, 18, 11, 12, 16 – комунікабельність, дружня підтримка – 4

особи варіантів; Число 8 – означає усунення від навчального процесу, усунення в себе – 0 осіб; Число 1, 3, 6, 7 показує ставлення до подолання перешкод – 5 осіб; Число 13, 21 – Ізоляція, тривога, уникнення – 0 осіб.

Результати дослідження свідчать про відсутні заходи контролю навчальної діяльності. В середньому, учні не на достатньому рівні навчилися використовувати певний алгоритм оцінювання власної діяльності та можуть критикувати оцінки вчителя, їм достатньо ретроспективного самооцінювання.

На достатньому рівні в досліджуваній групі представлено здатність до мотивації, цілепокладання та навчальних дій.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИКА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА УСПІШНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 3.1 Корекція самооцінювання підлітків у навчальній діяльності

Огляд ефективності самооцінки є ключовою частиною процесу формування продуктивності підлітка. Це можливість для самоаналізу роботи, включно з основними сильними сторонами та областями, які потрібно вдосконалити.

Корекція само оцінювання підлітків у навчальній діяльності включає наступне.

Самооцінка ефективності навчання допомагає підлітку побачити, як їхнє навчання сприяє організації та їхнім загальним оцінкам успішності, що робить їх набагато більш мотивованим виконувати свою роботу якнайкраще.

Переваги самооцінки підлітка включають:

1. Ефективніше ставлення цілей: зосередження на майбутніх діях, а не на минулих подіях, веде до кращої ефективності.

2. Підвищення впевненості підлітка: само ефективність – або переконання щодо того, наскільки ймовірно вони досягнуть успіху в певній темі чи можливості навчання – відіграє важливу роль у їх роботі.

3. Підвищення злагодженості: перегляд власної ефективності в контексті того, як вона сприяє досягненню загальних цілей класу, допомагає виділити області незгодженості з точки зору процесів або комунікації[44].

Самовиправлення – це коли учні виправляються самі, а не вчитель. Вчителі можуть залучати учнів до самовиправлення різною мірою, даючи учням більше чи менше вказівок щодо місця та характеру їхніх помилок.

Приклад

Учень каже «Я відчуваю себе розслабленим»

Можлива допомога:

Учням можна допомогти самовиправитися різними ступенями допомоги. Використання рубрики виправлення для письмового домашнього завдання передбачає багато вказівок. Дати учням достатньо часу для самовиправлення в розмові є ефективним прийомом.

Збільшення участі учнів є основою самооцінки. Завдяки самооцінці учні можуть виявити власні прогалини в навичках, де їм бракує знань, поставити реалістичні цілі та зосередити увагу на навчанні. Деякі корисні приклади самооцінки:

Твердження «Я можу»: це корисна практика, яку вчителі проводять наприкінці кожного уроку або до завершення певного розділу. Учні перераховують різноманітні твердження «Я можу», щоб пояснити, що вони здатні робити в результаті уроку, проведеного з ними вчителем.

Позитивні твердження: ця техніка корисна для тих, хто навчається, щоб ознайомитися зі своїми практиками, знаннями та здібностями та переконливо написати про свої сильні сторони, зобов'язання та мотивацію. Наприклад, «Я відданий справі і прагну подати свою роботу до встановленого терміну».

Негативні твердження: це ще один спосіб підкреслити позитивні сторони себе. У цьому учні можуть писати про свої позитивні аспекти, які виявляють негативні аспекти. Наприклад, «Я перфекціоніст, я прагну контролювати під час групових проектів і виконую більшість роботи сам, тому що я не довіряю роботі, поданій іншими». Я вважаю, що повинен дозволити іншим взяти на себе відповідальність і використовувати ресурси, які я маю, ефективніше».

Самооцінювання може стосуватися конкретних навичок учнів, воно допомагає вчителям оцінити потенціал усіх учнів для навчання. Деякі переваги самооцінки можуть бути:

Особистісний ріст: це результат діяльності та сфер вашого життя, будь то особисті стосунки чи навички спілкування. Це виникає через потребу оцінити себе та визначити свої позитивні та негативні сторони.

Ознайомлення: самооцінка допомагає учням визначити сфери вдосконалення. Цей процес виявлення своїх сильних і слабких сторін непростий, він рухає вас до саморозвитку та усвідомлення.

Самосвідомість: ви берете більш активну участь у формуванні своєї особистості, навичок і компетенції, об'єктивно дивлячись на те, як ви вчитеся, як ви поведетесь і реагуєте на ситуації.

#### Недоліки

У певний момент самооцінка виявилася дуже корисною для учнів і вчителів, але вона також може усунути деякі негативні моменти.

Суб'єктивність: необхідний дуже суб'єктивний погляд на вашу особистість, те, що ви робите, життєвий досвід тощо. Самосвідомість або особисті комплекси щодо власних здібностей можуть забарвлювати вправу самооцінки, тому оцінювач повинен полегшити процес, щоб переконатися, що кінцевий результат відображає реальність (в ідеалі за встановленими критеріями) і є точним показником прогресу.

Відсутність підзвітності: оцінювання може початися з учня і закінчитися його оцінюванням, що призведе до того, що дехто застрягне в пошуках виходу або способів покращення. У деяких випадках зовнішні фактори можуть вплинути на те, щоб ви залишалися рішучими щодо змін. Знову ж таки, оцінювач відповідає за те, щоб оцінка залишалася цілеспрямованою, дійсною та надійною. Це основні принципи оцінювання, які вивчаються на нашому курсі оцінювача.

Самооцінювання – це ефективний спосіб залучити учнів до спільного навчання, щоб активно змінювати досвід навчання та самовдосконалення. Наприклад, учням можна дати завдання самостійно оцінити свою участь у класі за навчальний рік. Це може бути підкріплено винагородою за оцінку або відсотковою винагородою за підсумковий рік.

Самооцінювання допомагає досягти кращих академічних результатів. Багато експертів заохочують такі заходи та залучають учнів до спільного навчання, щоб ефективно керувати класом і мотивацією учнів[45].

Самооцінювання учнів передбачає опис та оцінку процесів і продуктів свого навчання. Учні оцінюють роботу, яку вони виготовили і міркують над процесами,



діями та видами діяльності, які сприяли створенню роботи. Самооцінка учнів може допомогти учням регулювати власне навчання, вимагаючи від них стежити за тим, як вони працюють і заохочуючи їх змінити свій підхід, якщо щось працює не так добре, як могло б.

Самооцінка також може підвищити само ефективність учнів (переконання, що вони здатні успішно виконати поставлене завдання) і підтримати відповідальність за навчання. Здатність до саморегуляції пов'язана з вищими досягненнями, а також покращеною мотивацією та залученням. Ефективні учні, як правило, частіше самооцінюють якість своєї роботи, ніж менш ефективні учні, а також краще вміють використовувати докази з інших джерел, щоб судити про своє навчання.

Самооцінка є ключовою частиною оцінювання для навчання, де рефлексія протягом процесу навчання використовується для покращення навчання та викладання.

У початковій та середній освіті взаємооцінювання та самооцінювання:

- підвищує залученість учнів і розширює можливості учнів, а також забезпечує більшу автономію від учителя;
- покращує результати навчання: зокрема пов'язано якісний зворотний зв'язок зі значними досягненнями в навчанні;
- зменшує розрив між найвищими та найнижчими успішностями, одночасно підвищуючи загальні досягнення;
- підтримує більш справедливі результати для всіх учнів;
- підвищує мотивацію та наполегливість і заохочує учнів шукати допомогу та знати, де знайти допомогу;
- розвиває самостійність учнів щодо регуляції та мети пізнання (розуміння того, як вони навчаються найкраще);
- дає учням сильне відчуття власної ефективності для розвитку власних звичок ефективного навчання;
- збагачує міркування учнів і покращує їхні навички спілкування;
- допомагає учням зрозуміти та застосовувати критерії якості до своєї роботи;
- створює більш егалітарну та сприятливу атмосферу в класі.

Учні потребують великої підтримки, щоб стати компетентними та мотивованими до самооцінювання.

Наступні пропозиції можуть допомогти розвинути ефективні процеси самооцінювання у класі.

### 1. Пояснення переваг самооцінювання

#### Навчальні переваги самооцінювання

Учні, які почуваються впевненіше та підтримуються у своїй самооцінці, швидше за все, будуть ефективнішими.

Багато учнів від природи не знають, як самооцінюватися. Вчителі повинні безпосередньо навчати учнів, як самооцінювати і надавати учням можливість самооцінювати, отримувати відгуки та допомогу.

Учням, особливо тим, хто має низьку успішність, потрібна підтримка, щоб обміркувати своє навчання, і часто вони отримують користь від інструкцій або вказівок, яких вони можуть дотримуватися. Надання учням зворотного зв'язку щодо їх прогресу збільшує вплив самооцінювання. Крім того, надання учням можливостей брати участь у груповому обговоренні та оцінюванні підтримує валідність та вплив самооцінювання.

Коли учні беруть участь у створенні стандартів або критеріїв, вони більше залучаються до процесу самооцінювання. Вони також витрачають більше часу на власну самооцінку та більш суворі до себе.

Коли учні відчують, що їхній клас є безпечним місцем і що їх не засуджують, вони, швидше за все, правильно оцінять себе.

Надання учням можливості обговорити власні оцінки з вчителем посилить вплив самооцінки. Обговорення будь-яких розбіжностей між самооцінкою учнів та оцінками їхніх учителів може бути потужним педагогічним підходом до покращення навчання учнів.

Хоча самооцінка може бути потужною стратегією навчання, кілька факторів можуть негативно вплинути на точність і вплив самооцінки:

Відсутність довіри та соціальний тиск, якщо самооцінка буде оприлюднена, деякі учні переоцінять свій рівень розуміння чи свої оцінки, щоб уникнути

публічного ганьби або підвищити чи захистити свою самооцінку.

Переоцінка чи недооцінка власних здібностей, більшість людей схильні бути нереально оптимістичними щодо власних здібностей. Загалом учні з вищою успішністю, як правило, більш скромні у самооцінці, ніж учні з нижчою успішністю. А в деяких культурах давати собі позитивну самооцінку можна вважати хвалькуватістю.

#### Недостатні знання для точної самооцінки

Без достатніх знань учням важко точно самооцінювати. Особливо це стосується початківців (тих, хто тільки починає вивчати певну навичку або вивчати конкретну тему), які ще не мають бази знань для точної самооцінки свого поточного навчання або роботи, яку вони виконують. Навіть якщо новачки розуміють, що щось не працює, їм часто важко змінити свої дії та поведінку без зовнішньої підтримки.

#### Готовність учнів до самооцінки

Учні іноді не бажають самооцінювати. Це може бути тому, що вони відчують, що їм бракує необхідних навичок, щоб точно оцінити свою роботу, вони бояться помилитися або віддають перевагу експерту, щоб оцінювати їхній прогрес і роботу. Дослідження також свідчать про те, що учні часто не розуміють переваг самооцінки або не бачать її як цінну вправу, тому не докладають багато зусиль до процесу самооцінювання.

Далі пропонується використання практичних інструментів для підвищення самооцінки підлітків.

Інструменти для підвищення самооцінки підлітків представлено на рис. 3.1.

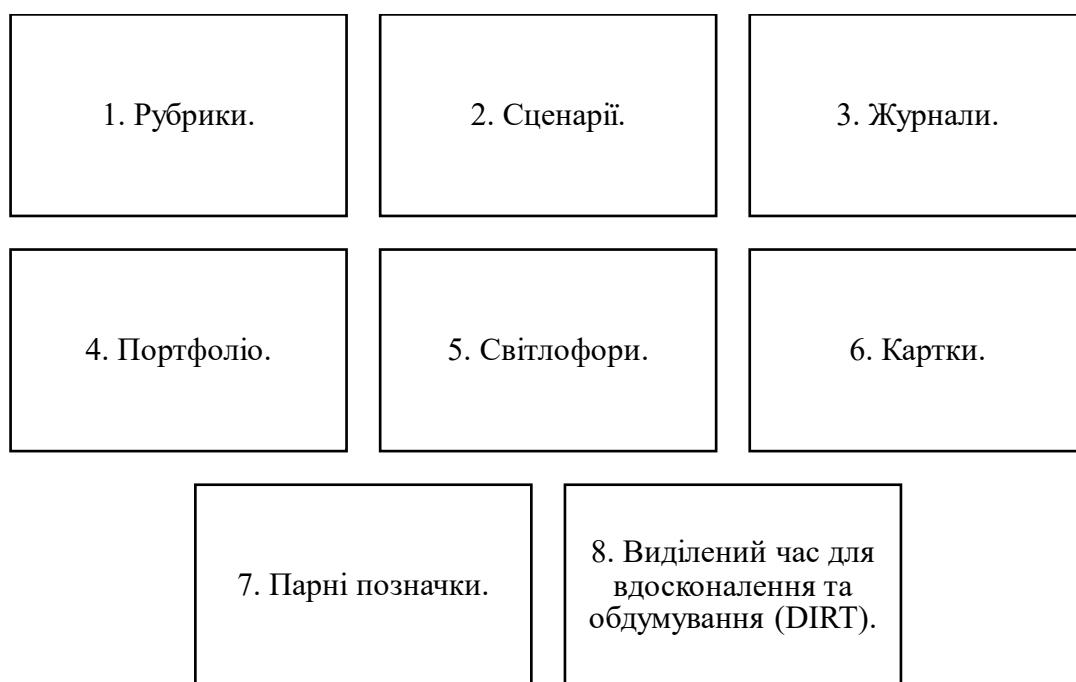


Рис. 3.1. Інструменти для підвищення самооцінки підлітків

Рубрики – це інструмент оцінювання, який включає два типи інформації:

- перелік критеріїв для оцінювання важливих цілей;
- шкала для оцінювання різних рівнів досягнень за кожним із критеріїв з описом для кожного якісного рівня.

Використовуючи рубрику, учні можуть порівняти свою роботу з критеріями та оцінити стандарт, якого вони досягли. Незважаючи на те, що рубрики призначені для оцінювання кінцевого продукту, якщо вони надаються учням на початку завдання, рубрики можуть допомогти спланувати свою роботу, а також переглядати та коригувати її під час її виготовлення. Учнів також можна заохотити переписати або навіть створити власні рубрики. Слід підтримувати своїх учнів у використанні рубрик – просто їх роздача не є гарантією успіху.

Сценарії складаються з конкретних запитань, структурованих у чітку послідовність кроків, щоб спрямувати учнів у те, як найкраще виконати завдання. Вони чітко описують «саморозмову», яка супроводжує роботу над завданням. Сценарій корисний для учнів, щоб слідувати йому протягом усього завдання, але його також можна використовувати для аналізу кінцевого результату. Сценарій може допомогти учням оцінити, чи вони на правильному шляху до виконання завдання і допомагає їм скорегувати свою навчальну поведінку відповідно до

вказівок у сценарних запитаннях.

Навчальний щоденник – це місце, де учні можуть письмово обміркувати, як відбувається їхнє навчання, у чому їм потрібна допомога та ефективність різних стратегій навчання. Вчителі повинні надавати регулярні короткі періоди часу для написання записів у щоденнику з навідними запитаннями для підтримки самооцінки, постановки цілей і мети когнітивних знань (розуміння свого мислення).

Наприклад, можна попросити учнів відповісти на такі запитання в їхніх щоденниках:

– Подумайте про свою роботу у зв'язку з критеріями успіху та напишіть у своїх щоденниках те, що ви помітили, що вам вдалося зробити добре і дві речі, які вам потрібно виконати ще.

– Наскільки добре працюють різні стратегії? Як те, що ви робите, допомагає вам?

– Що ви пам'ятатимете довго після цього уроку і чому?

Портфоліо – це збірка робіт, яку учень формує і яка демонструє навчальну та розвиваючу компетенцію учня. Портфоліо допомагає учням у навичках самооцінки, таких як розуміння прогресу через ведення записів, документування інтересів і сильних сторін, а також визначення вибору та вподобань. Портфоліо може сформувати спільний фокус для обговорення оцінювання та постановки цілей з учителями.

Способи, якими можна допомогти учням створити їх портфоліо, включають:

– Нагадування учням на кожному уроці, що вони можуть вирішити, чи включати свою роботу з цього уроку в своє портфоліо.

– Ділитися з учнями результатами та критеріями успіху, яких вони очікують досягти, а потім дати їм відповідальність за визначення власних доказів.

– Надання списку того, що учні повинні додати до свого портфоліо кожного семестру: один письмовий твір, один математичний тест або вправа, один проект, один твір мистецтва тощо.

– Надання ряду прикладів, таких як фотозйомка, відеозйомка самих себе під час виконання завдань, скріншоти історії пошуку в Інтернеті, хід чернеток і звіти

про відгуки.

Портфоліо може бути цифровим, а не паперовим, що вирішує питання зберігання та ризик втрати або пошкодження.

Картка – це невелика картка або листок, який кожен учень отримує наприкінці уроку, на якій вони пишуть коментар, щоб самостійно оцінити, чого вони навчилися на уроці та з чим їм потрібна додаткова допомога.

Це допомагає спланувати наступний урок. Це займає лише кілька хвилин для учня та передається вчителю, коли учні залишають клас.

Картки можуть бути представлені у вигляді роздрукованого або графічного матеріалу.

Приклад картки для заповнення учнями представлено на рис. 3.2.

Три найважливіші частини уроку:	1.
	2.
	3.
Найбільше мені сподобалися дві частини уроку:	1.
	2.
Єдине запитання, яке я хотів би поставити:	1.

Рис. 3.2. Приклад картки для заповнення учнями

Світлофор – це проста система за допомогою якої учні вказують на те, як вони розуміють певну роботу. Використовуючи піктограму світлофора, учні позначають свою роботу зеленим, жовтим або червоним кольором залежно від того, чи добре, на їхню думку, розуміють (зелений), частково (жовтий) чи погано (червоний). Це може бути корисним для визначення груп або завдань для наступної частини уроку. Учитель може об'єднати зелених учнів з жовтими, поки працює з червоними. Або учні можуть вибрати наступну дію відповідно до кольору світлофора.

Світлофор також можна використовувати для взаємного оцінювання. Одне застереження: світлофор забезпечує дуже помітний спосіб передачі інформації про прогрес у навчанні. Учні повинні відчувати себе в безпеці, щоб поділитися своїм прогресом у навчанні з класом, не відчуваючи загрози своїй самооцінці та стосункам з однолітками. Вчителям, можливо, доведеться наполегливо працювати, щоб переконатися, що червоне світло сприймається позитивно (як частина навчання та як можливість для подальшого навчання), а не негативно асоціюється зі здібностями. Подібною стратегією є «розмальовування квадратів». Це техніка самооцінки, за якої учні розфарбовують формулювання цілей або розділи рубрики відповідно до рівня впевненості, яку вони відчувають у досягненні цієї мети.

Під час парного оцінювання, пари учнів обмінюються місцями та оцінюють роботу. Це може означати використання рубрики або застосування критеріїв успіху до роботи один одного. Парне оцінювання дає учням можливість відпрацювати навички оцінювання та відкриває діалог про мету оцінювання, яка інформація є корисною для зворотного зв'язку від оцінювача, а також для роздумів над критеріями успіху та їх значенням. Ці обговорення можуть відбуватися між учнями, об'єднаними в пари, або з усім класом після сеансу оцінювання в парах. Навички об'єктивності та оцінювання, які розвиваються під час взаємного оцінювання, можуть допомогти покращити якість самооцінювання учнів. Учні можуть бути надані сценарії та приклади для підкріплення їхніх оцінок або їм можуть бути запропоновані формули для надання зворотного зв'язку, наприклад «дві зірочки та

побажання» (два позитивних коментаря та одна пропозиція щодо покращення). Розширенням парного оцінювання є групове оцінювання, коли учні об'єднуються в групи по чотири людини та оцінюють роботу один одного, надаючи відгуки про наклейку.

DIRT (Dedicated Improvement and Reflection Time) – це час на уроці, в якому єдина мета полягає в тому, щоб учні прочитали та використали зворотний зв'язок, який вони отримали. Кожен учень повинен буде мати багато задокументованих відгуків (від себе, вчителя та однолітків), на які він зможе відповісти[46].



### 3.2 Порівняльна діагностика сформованості самооцінки як чинника успішності навчальної діяльності підлітків

В таблиці 3.1 представлено результати повторного дослідження самооцінки.

Таблиця 3.1

Результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн

№ підлітка по порядку	Середній рівень домагань	Середня самооцінка	Висновок щодо самооцінки	Рівень успішності
1	76	80	Високий рівень	Успішність
2	74	79	Середній рівень	Успішність
3	78	79	Високий рівень	Успішність
4	69	78	Середній рівень	Неуспішність
5	75	79	Високий рівень	Неуспішність
6	71	74	Середній рівень	Успішність
7	71	78	Середній рівень	Неуспішність
8	70	72	Середній рівень	Неуспішність
9	75	78	Високий рівень	Успішність
10	61	61	Середній рівень	Неуспішність
11	69	78	Середній рівень	Неуспішність
12	70	74	Середній рівень	Неуспішність
13	75	77	Середній рівень	Неуспішність
14	75	78	Високий рівень	Успішність
15	82	83	Високий рівень	Успішність
16	74	78	Середній рівень	Неуспішність
17	80	82	Високий рівень	Неуспішність
18	75	77	Високий рівень	Успішність
19	72	79	Середній рівень	Неуспішність
20	49	51	Низький рівень	Неуспішність
21	75	77	Високий рівень	Успішність
22	78	80	Високий рівень	Успішність
23	70	72	Середній рівень	Успішність

24	75	78	Високий рівень	Успішність
25	80	84	Високий рівень	Успішність
26	71	75	Середній рівень	Неуспішність
27	74	78	Середній рівень	Неуспішність
28	70	74	Середній рівень	Неуспішність
29	76	77	Середній рівень	Неуспішність
30	55	58	Середній рівень	Неуспішність
31	69	78	Середній рівень	Успішність
32	70	72	Середній рівень	Успішність
33	75	78	Високий рівень	Успішність
34	80	84	Високий рівень	Успішність
35	70	74	Середній рівень	Неуспішність

На рис. 3.3 представлено результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн.

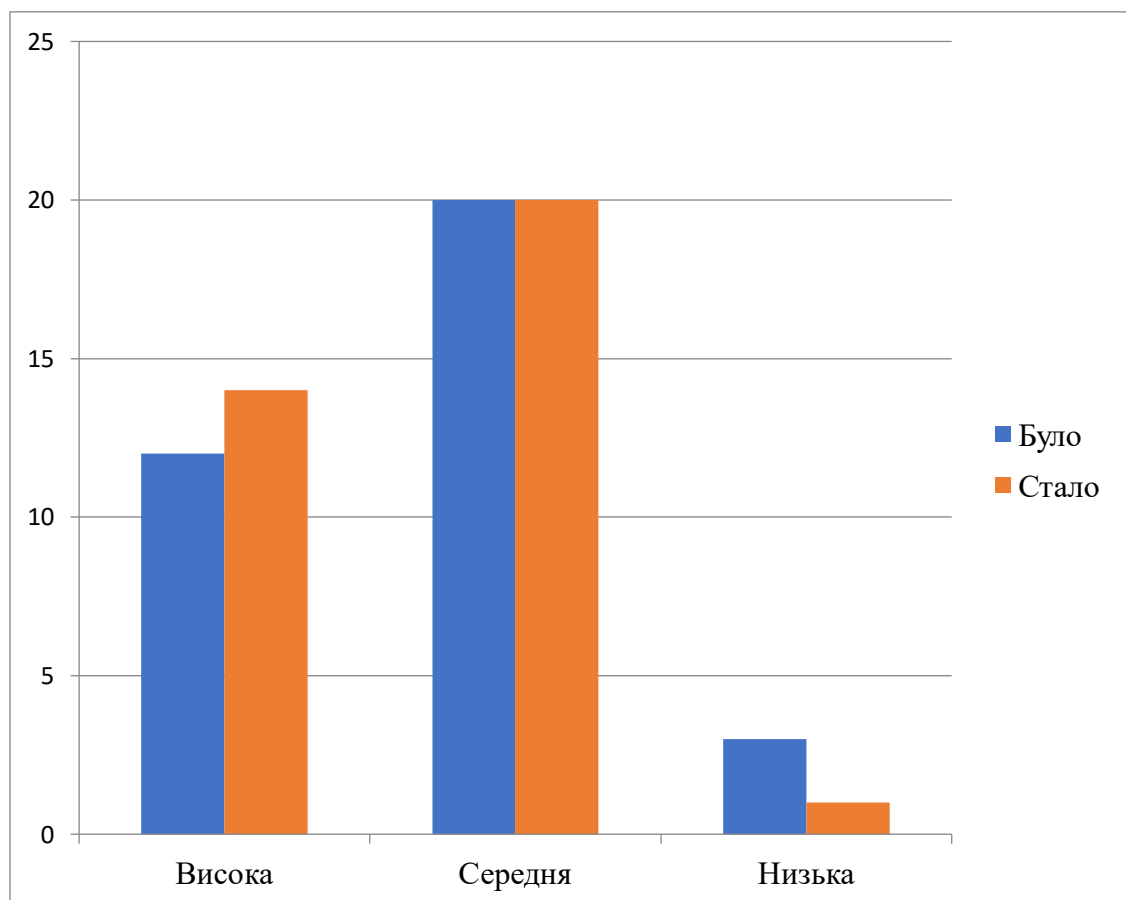


Рис. 3.3. Результати за методикою дослідження самооцінки Т. Дембо і С.

## Рубінштейн.

Отримані дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки отримали ще два учні, при цьому, 20 підлітків мають середній рівень самооцінки та 1 має низький рівень самооцінки.

В таблиці 3.2 представлено результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі.

Таблиця 3.2

## Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі

№ підлітка по порядку	r	Висновок щодо самооцінки	Рівень успішності
1	0,57	Високий рівень	Успішність
2	0,37	Адекватний рівень	Успішність
3	0,58	Високий рівень	Успішність
4	0,34	Адекватний рівень	Неуспішність
5	0,35	Адекватний рівень	Неуспішність
6	0,37	Адекватний рівень	Успішність
7	0,34	Адекватний рівень	Неуспішність
8	0,36	Адекватний рівень	Неуспішність
9	0,54	Високий рівень	Успішність
10	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
11	0,36	Адекватний рівень	Неуспішність
12	0,28	Адекватний рівень	Неуспішність
13	0,32	Адекватний рівень	Неуспішність
14	0,66	Високий рівень	Успішність
15	0,64	Високий рівень	Успішність
16	0,35	Адекватний рівень	Неуспішність
17	0,28	Адекватний рівень	Неуспішність

18	0,61	Високий рівень	Успішність
19	0,30	Адекватний рівень	Неуспішність
20	0,20	Низький рівень	Неуспішність
21	0,59	Високий рівень	Успішність
22	0,55	Високий рівень	Успішність
23	0,31	Адекватний рівень	Успішність
24	0,68	Високий рівень	Успішність
25	0,60	Високий рівень	Успішність
26	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
27	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
28	0,32	Адекватний рівень	Неуспішність
29	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність
30	0,19	Низький рівень	Неуспішність
31	0,31	Адекватний рівень	Успішність
32	0,30	Адекватний рівень	Успішність
33	0,60	Високий рівень	Успішність
34	0,61	Високий рівень	Успішність
35	0,33	Адекватний рівень	Неуспішність

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будасі мають 12 підлітків, при цьому, 21 підліток має адекватний рівень самооцінки та 2 мають низький рівень.

Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будасі представлено на рис. 3.4.

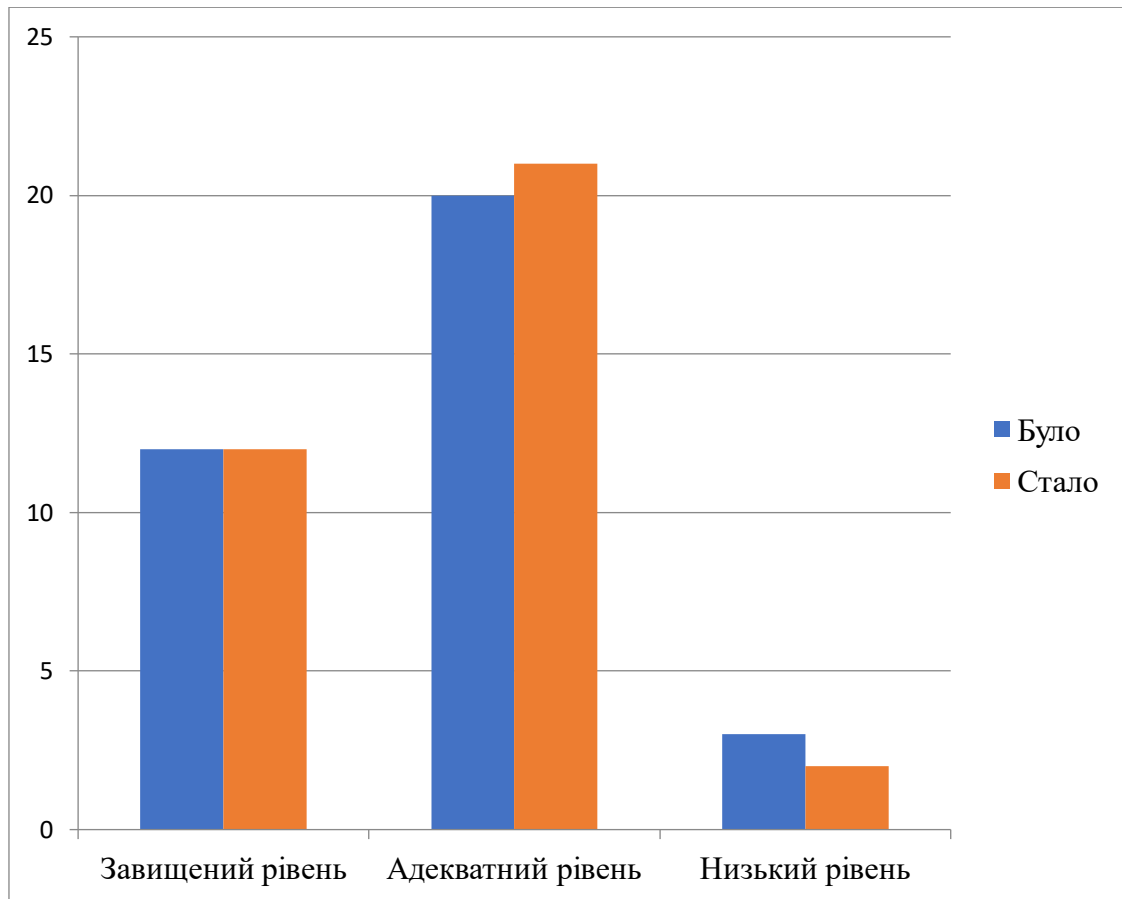


Рис. 3.4. Результати за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі

Інтерпретація повторного результату застосування проєктивного методу «дерево»:

За першим критерієм по групах, тобто як підліток бачить своє місце серед однолітків у класі, отримано такі результати: № 10, 15 – сприятлива ситуація, нормальна адаптація – 12 осіб; номер 20 – діти з високою самооцінкою та лідерським ставленням часто обирають як перспективи – 10 осіб; Число 9 – Мотивація для розваг – 4 осіб; число 19, 18, 11, 12, 16 – комунікабельність, дружня підтримка – 9 осіб; Число 8 – означає усунення від навчального процесу, усунення в себе – 0 осіб; Число 1, 3, 6, 7 показує ставлення до подолання перешкод – 5 осіб; Число 13, 21 – Ізоляція, тривога, уникнення – 0 осіб.

Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» за методикою автора О. Заїка представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Результати діагностики рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» за методикою автора О. Заїка

№ п/п	Компоненти навчальної діяльності				
	Мотивація, інтерес	Цілепокладання	Навчальні дії	Контроль	Оцінка
1	6	5	6	6	5
2	5	5	4	4	4
3	5	6	6	6	5
4	4	4	4	5	3
5	5	5	6	4	4
6	4	4	4	3	4
7	4	4	4	4	4
8	4	3	4	3	4
9	5	6	6	6	5
10	3	4	3	3	3
11	4	3	4	4	4
12	4	4	4	3	4
13	4	3	4	3	4
14	5	6	6	5	5
15	5	6	5	5	4
16	5	3	4	4	4
17	3	4	3	3	4
18	5	5	6	4	6
19	4	3	3	3	4
20	3	4	4	4	3
21	4	5	6	4	5
22	6	5	6	4	5
23	4	5	5	4	3
24	5	5	5	5	5
25	4	6	5	5	5
26	5	5	4	4	3
27	4	5	4	3	3

28	4	5	5	4	4
29	4	5	4	4	4
30	3	4	4	3	3
31	5	5	4	4	3
32	5	5	4	4	3
33	7	5	5	6	5
34	7	5	5	6	6
35	5	4	4	4	6

Середній рівень оцінки компоненти навчальної діяльності серед досліджуваних учнів представлено на рис. 3.5.

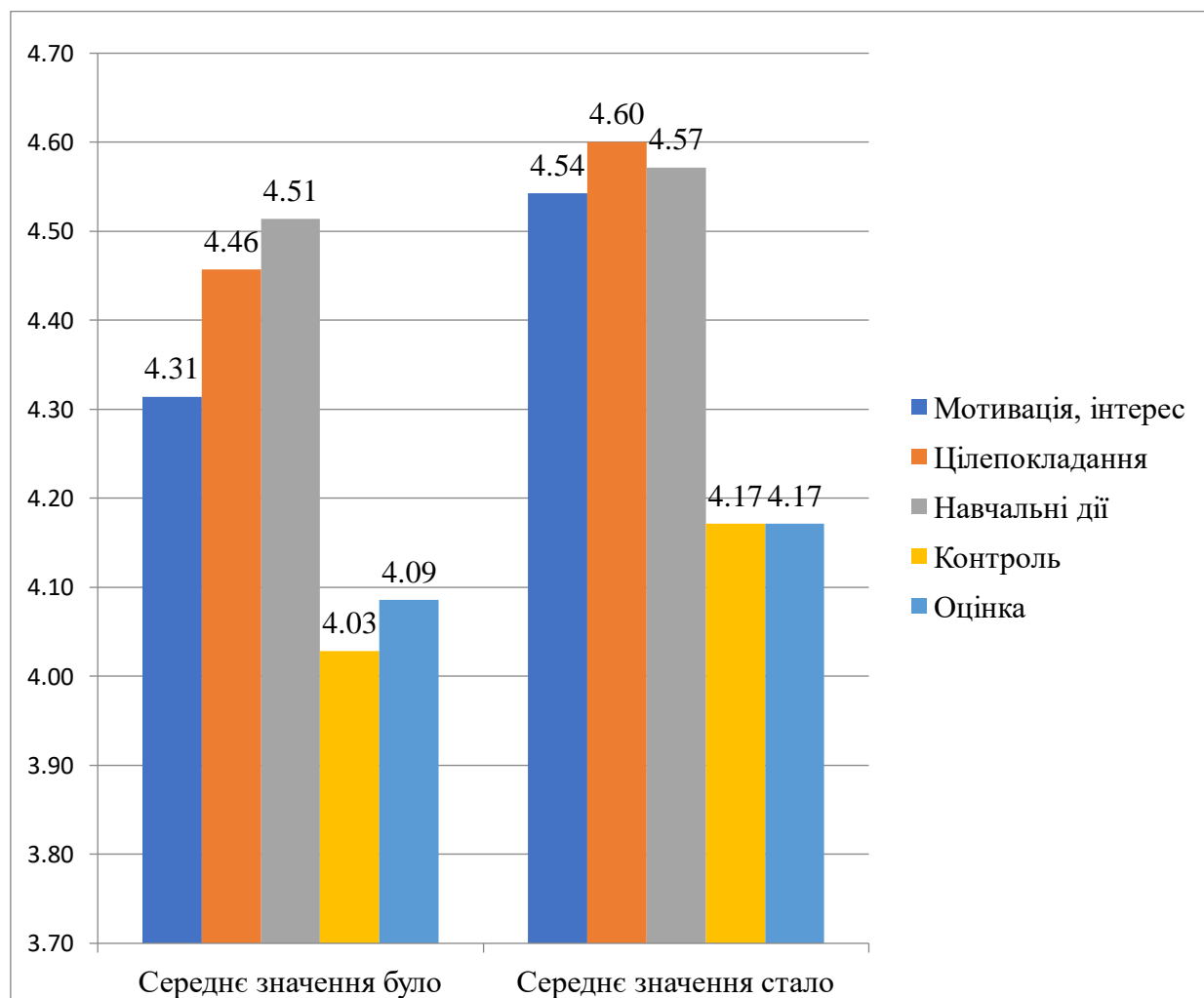


Рис. 3.5. Середній рівень оцінки компоненти навчальної діяльності серед досліджуваних учнів

Результати дослідження свідчать значні покращення в сфері мотивації, навчальних дій та цілепокладання.

Незначні зміни відбулись і в середніх значеннях контролю та оцінки.

Отже, безумовно, представлені можливості корекції самооцінювання підлітків у навчальній діяльності, які сформовано на основі їх індивідуальних особливостей, мають позитивний вплив на самооцінку та всі компоненти навчальної діяльності досліджуваних учнів.



## Висновки до третього розділу

Збільшення участі учнів є основою самооцінки. Завдяки самооцінці учні можуть виявити власні прогалини в навичках, де їм бракує знань, поставити реалістичні цілі та зосередити увагу на навчанні. Деякі корисні приклади самооцінки:

Твердження «Я можу»: це корисна практика, яку вчителі проводять наприкінці кожного уроку або до завершення певного розділу.

Позитивні твердження: ця корисна техніка корисна для тих, хто навчається, щоб ознайомитися зі своїми практиками, знаннями та здібностями та переконливо написати про свої сильні сторони, зобов'язання та мотивацію. Наприклад, «Я відданий справі і прагну подати свою роботу до встановленого терміну».

Негативні твердження: це ще один спосіб підкреслити позитивні сторони себе. У цьому учні можуть писати про свої позитивні аспекти, які виявляють негативні аспекти.

Огляд ефективності самооцінки є ключовою частиною процесу формування продуктивності підлітка. Це можливість для самоаналізу роботи, включно з основними сильними сторонами та областями, які потрібно вдосконалити.

Самооцінка ефективності допомагає підлітку побачити, як їхнє навчання сприяє організації та їхнім загальним оцінкам успішності, що робить їх набагато більш мотивованими виконувати свою роботу краще.

Інструменти для підвищення самооцінки підлітків:

1. Рубрики.
2. Сценарії.
3. Журнали.
4. Портфоліо.
5. Світлофори.
6. Картки.
7. Парні позначки.
8. Виділений час для вдосконалення та обдумування (DIRT).

Повторно отримані дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки отримали ще два учні, при цьому, 20 підлітків мають середній рівень самооцінки та 1 має низький рівень самооцінки.

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С.Будассі мають 12 підлітків, при цьому, 21 підліток має адекватний рівень самооцінки (+1) та 2 мають низький рівень (-1).

Інтерпретація повторного результату застосування проєктивного методу «дерево»:

За першим критерієм по групах, тобто як підліток бачить своє місце серед однолітків у класі, отримано такі результати: № 10, 15 – сприятлива ситуація, нормальна адаптація – 12 осіб; номер 20 – діти з високою самооцінкою та лідерським ставленням часто обирають як перспективи – 10 осіб; Число 9 – Мотивація для розваг – 4 осіб; число 19, 18, 11, 12, 16 – комунікабельність, дружня підтримка – 9 осіб; Число 8 – означає усунення від навчального процесу, усунення в себе – 0 осіб; Число 1, 3, 6, 7 показує ставлення до подолання перешкод – 5 осіб; Число 13, 21 – Ізоляція, тривога, уникнення – 0 осіб.

Результати дослідження свідчать значні покращення в сфері мотивації, навчальних дій та цілепокладання.

Незначні зміни відбулись і в середніх значеннях контролю та оцінки.

Отже, безумовно, представлені можливості корекції самооцінювання підлітків у навчальній діяльності, які сформовано на основі їх індивідуальних особливостей, мають позитивний вплив на самооцінку та всі компоненти навчальної діяльності досліджуваних учнів.

## ВИСНОВКИ

Самооцінка є основною формою особистості. Вона здебільшого визначає поведінку людини, ставлення до себе та інших людей. Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх властивостей, здібностей, можливостей і свого місця серед інших людей. Самооцінка є частиною самосприйняття, такою як самоповага, самодостатність тощо.

Самооцінка є важливим регулятором поведінки. Вона впливає на стосунки людини з оточуючими людьми, визначає її значущість, самоопитування, ставлення до успіхів і невдач, ефективність діяльності та розвиток особистості в цілому.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити висновок, що рівень успішності слід визнавати як збіг із запланованими і реальними результатами навчальної діяльності. Багато визначень поняття «успіх» і різні дослідники зосереджуються на різних аспектах, що призводить до вузькоспеціалізованого визначення. Успішність у школі відображає рівень інтегрованості знань, умінь і навичок, закріплених в освітніх рівнях, за змістом, повнотою, глибиною і міцністю. Успішність виражається в балах і є не тільки показником пізнавальної активності, вона фіксує рівень і обсяг знань, рівень старанності, а й певною мірою схильність школярів до навчання.

Успішність навчання можна трактувати як досягнення мети, що забезпечує розвиток учня до вищого рівня освіти та самовдосконалення як зміну поведінки особистості:

По-перше, навчання вважається успішним, якщо воно досягає стандартів, визначених цілями і завданнями навчання, тобто досягає конкретного, заздалегідь заданого результату. А, по-друге, якщо цей результат буде досягнутий шляхом, з меншими затратами часу та трудових ресурсів. Освітня успішність включає успішне проходження класів і ступенів освіти, інтелектуальні знання, уміння, навички, розвиток особистісного потенціалу, формування соціальної компетентності, адаптацію в суспільстві.

В дослідженні прийняли участь 35 осіб – учнів 9-х класів.

Методичний інструментарій вивчення самооцінки в підлітковому віці:

1. методика дослідження самооцінки Т. Дембо і С. Рубінштейн;
2. методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі;
3. методика самооцінки «Дерево» автор – Д. Лампен;
4. «Діагностика рівня сформованості базових компонентів навчальної діяльності» (автори О. Заїка).

В дослідженні прийняли участь 21 хлопець та 14 дівчат.

Віковий розподіл учасників дослідження показує, що найбільшу частину досліджуваних становлять учні, яким 14 років.

Під час дослідження було виявлено те, що всі діти з високим рівнем самооцінки характеризуються успішністю в навчанні, а діти з середньою самооцінкою можуть мати неуспішність в навчанні.

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С.Будассі мають 12 підлітків, при цьому, 20 підлітків мають адекватний рівень самооцінки та 3 мають низький рівень.

Результати дослідження свідчать про відсутні заходи контролю навчальної діяльності. В середньому, учні не на достатньому рівні навчилися використовувати певний алгоритм оцінювання власної діяльності та можуть критикувати оцінки вчителя, їм достатньо ретроспективного самооцінювання.

На достатньому рівні в досліджуваній групі представлено здатність до мотивації, цілепокладання та навчальних дій.

Підвищення самооцінки є основою успішності. Завдяки самооцінці учні можуть визначити власні прогалини в навичках, брак знань, поставити реалістичні цілі та зосередитися на навчанні. Деякі корисні приклади самооцінки:

Твердження «Я можу»: це важливе завдання для вчителів, яке потрібно виконувати в кінці кожного уроку або перед закінченням розділу. Позитивні твердження: ця корисна техніка допомагає учням визначити свої дії, знання та здібності та переконливо написати про свої сильні сторони, зобов'язання та мотивацію. Негативні твердження: це ще один спосіб підкреслити свої позитивні сторони.

Повторно отримані дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки отримали ще два учні, при цьому, 20 підлітків мають середній рівень самооцінки та 1 має низький рівень самооцінки.

Отримані дані свідчать про те, що високий (завищений) рівень самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С. Будассі мають 12 підлітків, при цьому, 21 підліток має адекватний рівень самооцінки та 2 мають низький рівень.

Результати дослідження свідчать значні покращення в сфері мотивації, навчальних дій та цілепокладання.

Незначні зміни відбулись і в середніх значеннях контролю та оцінки.

Отже, безумовно, представлені можливості корекції самооцінювання підлітків у навчальній діяльності, які сформовано на основі їх індивідуальних особливостей, мають позитивний вплив на самооцінку та всі компоненти навчальної діяльності досліджуваних учнів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю., Коновалюк О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. №12. С.18-21.
2. Баранецька І. Вплив особистісної тривожності на навчальну успішність учнів (студентів). *Молодь: тези доповідей XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених* (м. Київ. 24 червня 2022 р.). К.: Університет «Україна», 2022. С. 81.
3. Біляковська О. Психологічні аспекти оцінювання успішності учнів. *Вісник Львівського університету. Серія: Педагогічна*. 2015. № 28. С. 53-58.
4. Блаженко. О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України*. Київ, 2014. №8. С. 45–48.
5. Борінштейн Є. Аналіз рівня самооцінки підлітків. *Editorialboard*. 2022. №4. С. 683.
6. Вертель А., Ніколенко В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. *The 4th International scientific and practical conference "Science. innovations and education: problems and prospects"*(November 10-12. 2021) PublishingGroup. Tokyo. Japan. 2021. P. 718
7. Гнатюк О. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733034/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf> (дата звернення: 20.02.2023).
8. Гнатюк О. Проблема адаптації та адаптаційних розладів у здобувачів початкової освіти в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації*. 2022. №5. С. 30.
9. Гнатюк О. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матер.*

- III Міжнародної наукової конференції* (м. Київ, 23 вересня 2022р.). 2022. С. 133-138.
10. Даниленко Г., Кіндрок М. Навчальна успішність учнів основної школи та її вплив на стан здоров'я. *Наука і освіта*. 2018. №7-8. С. 22-27.
  11. Дмитрієва С., Бутузова Л. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2016. №5. С. 166-172.
  12. Дуброва О. Навчальна мотивація як специфічний компонент навчальної діяльності. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки"*. 2016. С. 14.
  13. Калюжна. Є., Шевєргіна. М. Вплив самооцінки особистості на її академічну успішність у молодшому шкільному віці. *Молодий вчений*. 2016. №5. С. 559-563.
  14. Коваленко Є., Микитуха Р. Групова навчальна діяльність учнів як інноваційна технологія. *Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер.: Психолого-педагогічні науки*. 2012. №1. С. 81–85.
  15. Кожевнікова Д., Крижановська З. Емоційна прив'язаність підлітків як чинник їх самоставлення. *Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології. Волинський національний університет імені Лесі Українки*. 2022. №1. С. 81–85.
  16. Корольов М. Особливості розвитку самооцінки та рефлексивних здібностей у підлітковому віці. *Editorialboard*. 2022. С. 515.
  17. Лазос Є. Малушка В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. *Psychologicaljournal*. 2022. №8.1. С. 120–130.
  18. Лисенко А. Формування самооцінки підлітків та її вплив на рівень їх професійних очікувань. *The 7th International scientific and practical conference "Innovative areas of solving problems of science and practice"* (November 08–11. 2022) Oslo. Norway. InternationalScienceGroup. 2022. P. 552.
  19. Лівандовська І., Новак А. Психодіагностичне дослідження взаємозв'язку особистісної тривожності та рівня розвитку вольових якостей у підлітковому віці.

*Психологічний журнал*. 2019. №2. С. 14–17.

20. Маркова А. Науково-теоретичні засади визначення феномену самооцінки. *The 13th International scientific and practical conference “Perspectives of world science and education”* (September 9-11. 2020), PublishingGroup. Osaka. Japan. 2020. P. 183.

21. Мінтенко М. Самооцінка як чинник емпатії фахівців з соціальної роботи. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції* (21 травня 2021 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО». 2021. С. 304–307.

22. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 107-112.

23. Никончук Н., Музика О., Загурська І. Психологічні перешкоди у розвитку здібностей молодших школярів із високим рівнем навчальних досягнень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2019. №6. С.193-202.

24. Олійник Н. Значення самооцінки у формуванні особистості учня. *The 8th International scientific and practical conference “Modern research in world science”* (October 29-31. 2022) SPC “Sci-conf. com. ua”. Lviv. Ukraine. 2022. P. 677.

25. Павленко В., Бірук Н. Формування пізнавального інтересу учнів засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Актуальні проблеми модернізації професійно-педагогічної підготовки освіти в контексті євроінтеграційних процесів*. 2022. С. 49-55.

26. Перепелюк Т., Дудник О., Пензай С. Мотиви навчальної діяльності школярів у контексті набутої безпорадності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №4. С. 93–100.

27. Переяслівська А. Дослідження психологічних особливостей впливу навчальної успішності на становлення самооцінки молодшого школяра. *The XIII International Science Conference «Perspectives of development of science and practice»*. December 14–17. 2021. Prague. CzechRepublic. 2021. P. 484.



28. Пиндиківська О. Психологічні аспекти оцінювання вчителем результатів діяльності молодших школярів. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль, 2020. Вип. 35. С. 144.
29. Силюга Л. Мотиваційні фактори стимулювання навчальної діяльності молодших школярів. *Editorialboard*. 2022. №5. С. 370.
30. Тараненко В. Гармонійна самооцінка як ресурс саморозвитку особистості підлітків. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Тернопіль. Західноукраїнський національний університет. 4-5 листопада 2022 р.) в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ. 2022. Т. 1. С. 205.
31. Таращенко О. Вплив педагогічної оцінки на самооцінку підлітків. *Освіта і наука*. 2021. №1. С. 14–18.
32. Труляєв Р. До питання зв'язку особистісних особливостей педагога та навчальної успішності учнів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. №19. С. 19–21.
33. Трунцева В. Вплив інтерактивних форм занять на розвиток самооцінки в підлітковому віці. *Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир. 21 квітня 2020 р.)]*. Житомир. Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2020. С. 276.
34. Ходанович О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний дослідження у підхід професійсамоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 року). Одеса: ФОП Бєлий АЄ, 2022. С. 128.
35. Хомич. І. Передумови формування самооцінки молодших школярів. *Студентський науковий альманах*. 2010. 2010: 63-66.
36. Чикурова О. Формування самопроцесів особистості учнів початкової школи як компонентів вміння самоорганізації навчальної діяльності. *ScientificCollection «InterConf+»*. 2022. №22 (113). С. 167-176.
37. Чуйко О., Іванова І. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної

діяльності. Актуальні проблеми психології.: *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. Том XI. Випуск. 2017. №16. С. 215-226.

38. Шматок І. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2013. № 3. С. 58–65.

39. Шуманська А. Формування самооцінки у школярів як умова їх навчальної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. 02 груд. 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка. 2020. С. 266-270.

40. Щербакова О. Типологія академічних здібностей учнів основної школи з різною успішністю у навчанні. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія"*. 2020. Вип. 61. С. 169-185.

41. Методика дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн). URL: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=a2FuaXYuaW5mb3xobWlsbmF8Z3g6NTE0MTkwNDZIOWZiZTIIYQ>.

42. Methodology For Self-Assessment Of Budassi. URL: <https://en.delachieve.com/methodology-for-self-assessment-of-budassi/>.

43. Леонова О. Тест Будассі на самооцінку: як і навіщо застосовувати HR-фахівцям. 2020. URL: <https://hurma.work/blog/test-budassi-na-samooczinku-yak-i-navishho-zastosovuvati-hr-fahivczyam/>.

44. Camille Hogg Tips for Writing a Strong Self-Evaluation (With Examples). 2023. URL: <https://lattice.com/library/tips-for-writing-a-strong-self-evaluation-plus-specific-examples-to-make-yours-shine>.

45. Self Assessment. 2019. URL: <https://www.eln.co.uk/blog/self-assessment>.

46. How to successfully introduce self-assessment in your classroom. URL: <https://www.theeducationhub.org.nz/wp-content/uploads/2018/03/How-to-successfully-introduce-self-assessment-in-your-classroom.pdf>.

47. Effects of SelfCorrection Strategy Training on Middle School Students' Self-Efficacy, SelfEvaluation, and Mathematics Division Learning.. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ835867.pdf>

48. The role of the learning environment in adolescents' motivational development. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-021-09879-1>

## Інструкція до тесту Будассі

Перед вами 48 слів, які позначають властивості особистості.

Реальне	Якості	Ідеальне
	1. Охайність	
	2. Легковажність	
	3. Вдумливість	
	4. Сприйнятливість	
	5. Запальність	
	6. Гордість	
	7. Грубість	
	8. Гуманність	
	9. Доброта	
	10. Життєрадісність	
	11. Дбайливість	
	12. Заздрісність	
	13. Сором'язливість	
	14. Злопам'ятність	
	15. Щирість	
	16. Примхливість	
	17. Легковір'я	
	18. Повільність	
	19. Мрійливість	
	20. Надуманність	
	21. Мстивість	
	22. Надійність	
	23. Наполегливість	
	24. Ніжність	
	25. Нерішучість	
	26. Нестриманість	

27. Чарівність
28. Вразливість
29. Обережність
30. Чуйність
31. Підозрливість
32. Принциповість
33. Педантичність
34. Привітність
35. Розбещеність
36. Розсудливість
37. Самокритичність
38. Стриманість
39. Справедливість
40. Співчуття
41. Сором'язливість
42. Практичність
43. Працьовитість
44. Боягузтво
45. Переконанність
46. Захопленість
47. Черствість
48. Егоїзм

Далі, вам необхідно виконати 3 кроки:

**1 крок.** Зі списку якостей оберіть 20, які, на вашу думку, має ідеальна людина.

Поруч з обраними якостями в правій колонці «Ідеальне» поставте +.

**2 крок.** Тепер з цих 20 якостей оберіть найбільш неприємні вам. Навпроти кожної якості в колонці «Ідеальне» поставте цифри від 1 до 20, де 1 – найбільш неприємна якість, 20 – найменш неприємна

**3 крок.** І останній крок – відзначте з 20 якостей найменш характерні для вас. У лівій колонці «Реальне» поставте цифру навпроти кожного якості від 1 до 20, де 1

– найменш характерна якість, 20 – найбільш характерна.

### Результати тестування

Щоб підрахувати результати, вам необхідно вписати дані в таблицю. У колонці  $d$  вам потрібно записати різницю колонок «Реальне» і «Ідеальне» – від більшого числа відніміть менше. Запишіть в таблицю цю різницю згідно з порядком 20 якостей.

У колонці  $d^2$  вам необхідно звести значення в колонці  $d$  (вашу різницю) в квадрат. Тобто, якщо  $d = 2$ , то  $d^2 = 4$  і т.д.

Коли ви запишете всі значення  $d^2$  для всіх якостей, додайте їх між собою. Таким чином, ви отримаєте суму  $S d^2$ .

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

$d$

$d^2$

Для чого це число нам необхідно? З його допомогою ми і розраховуємо  $r$  – коефіцієнт кореляції рангів, який відображає рівень самооцінки за формулою Роджерса.

$$r = 1 - 0,00075 \times S d^2$$

Розраховане за цією формулою значення буде знаходитися в межах від -1 до +1.

**Результат не менше -0,37 і не більше +0,37** вказує на слабкий зв'язок (або взагалі його відсутність) між уявленнями людини про «Я-ідеальне» і про «Я-реальне». Такий результат може бути показником неправильних розрахунків або ж неадекватним уявленням людини про свої ідеальні і реальні якості.

**Результат від -0,38 до -1** вказує на негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». У людини розходяться уявлення про те, якою вона хоче бути і яка вона в реальності. Значення можна трактувати як тенденцію до заниженої

самооцінки, і чим ближче результат до -1, тим більше невідповідностей.

Інтерпретація результатів виконання проєктивної методики «Дерево» проводиться виходячи з того, які позиції вибирає дитина, з положенням якого чоловічка ототожнює своє реальне і ідеальне положення, чи є між ними відмінності.

Для зручності пояснення кожної фігурці присвоєно свій номер.

Вибір позиції № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 18, 19 – товариськість, дружня підтримка.

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, що не долаючи труднощів).

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість.

№ 9 – мотивація на розваги.

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність.

№ 8 – відстороненість, відхід у себе.

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація.

№ 14 – кризовий стан, «падіння у прірву».

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу діти з завищеною самооцінкою і установкою на лідерство.

Слід зауважити, що позицію № 16 діти не завжди розуміють як позицію «чоловічка, який несе на собі чоловічка № 17», а схильні бачити в ній людину, яка підтримує і обіймає іншого.



## Методика оцінки рівня сформованості навчальної діяльності

№	Питання	Варіанти відповідей
1.	Як учень реагує на нові конкретні об'єкти (певну інформацію, факти, слова тощо)	а) необережно б) емоційно
2.	Як учень бере участь у вирішенні нових завдань, виконуючи нові практичні завдання, використовуючи знайомий метод?	а) байдуже б) добровільно
3.	Чи відволікається учень під час виконання нових завдань?	а) дуже легко б) працює з увагою
4.	Чи ставить питання про нові факти?	а) так б) ні
5.	Як вчитель ставиться до відповідей на запитання (або запитань інших учнів)?	а) байдуже б) з увагою
6.	Чи прагне учень виконувати практичні завдання самостійно?	а) так б) ні
7.	Як реагує учень на нові творчі об'єкти (виявлення важливих ознак понять, способів дій)?	а) так б) ні
8.	Чи ставить учень запитання щодо нового теоретичного матеріалу?	а) так б) ні
9.	Як учень самостійно розв'язує задачу?	а) задовольняє будь-яку відповідь. б) він хоче отримати змістовну відповідь
10.	Чи намагається він відповісти на запитання на основі нового теоретичного змісту?	а) так б) ні
11.	Чи буває, коли запитання учнів про нове виходять за рамки теми?	а) так б) ні
12.	Чи намагається учень зробити самостійні висновки з нового тексту?	а) так б) ні, він добровільно користується сторонньою допомогою
13.	Чи виявляє учень інтерес до систематичного отримання нової інформації поза школою та підручниками (читає додаткову літературу, бере участь у гуртках тощо)?	а) так б) ні
14.	Учень запитав: «Що вам потрібно знати?» Він може правильно відповісти на це питання. До вирішення проблеми?	а) так б) ні
15.	Учень запитав: «Що тобі потрібно було навчитися?» Він може відповісти на запитання типу: «Що нового ти дізнався?» – Після вирішення задачі?	а) так б) ні
16.	Чи визначає учень за зовнішньою подібністю (у сюжеті, постановці елементів ситуації) проблеми, які потребують	а) так б) ні

	різних способів вирішення?	
17.	Як учень залучається до вирішення нової теоретичної проблеми (знаходження нових понять, їхніх властивостей, результатів тощо)?	а) необережно б) емоційно
18.	Якщо учень розв'язує теоретичну задачу, чи може він/вона надати змістовне обґрунтування способів дій?	а) так б) ні
19.	Чи може учень після вирішення теоретичної проблеми пояснити зв'язок між своїм методом і тим, що він знає?	а) так б) ні
20.	Якщо він вирішує теоретичну задачу, чи намагається студент створити нові проблеми, що впливають із цього методу (принципу)?	а) так б) ні
21.	Яке основне завдання учня при розв'язуванні нових задач?	а) уважність б) стриманність
22.	Чи може учень після розв'язання задачі самостійно розповісти про свої дії?	а) так б) ні
23.	Чи може учень самостійно розв'язати нову задачу?	а) так б) ні
24.	Чи намагається учень, розв'язуючи нову задачу, використати вже відомий йому метод?	а) так б) ні
25.	Якщо учень використовує спосіб розв'язання задачі, який не підходить для поставленого завдання, чи може він/вона розпізнати помилку без допомоги вчителя?	а) так б) ні
26.	Чи може учень внести зміни в раніше вивчену схему дій на основі нових умов завдання?	а) так б) ні
27.	Чи може учень після невдалих спроб правильно розв'язати задачу, пояснити причину невдачі?	а) так б) ні
28.	Вивчаючи предмет на певному рівні, при впровадженні нових методів роботи, чи може учень побачити основну схожість з тим, що йому вже було знайоме, і підкреслити цей принцип?	а) так б) ні
29.	Чи допускає учень однакові помилки при розв'язуванні типових завдань?	а) так б) ні
30.	Чи може учень самостійно знаходити та виправляти помилки при розв'язуванні знайомих задач?	а) так б) ні
31.	Чи може учень правильно пояснити помилку, використовуючи вивчене правило або відомий метод?	а) так б) ні
32.	Що робити учневі, якщо він зробив помилку (вчителем, учнями чи батьками)?	а) сказати про це б) промовчати
33.	Якщо учень використовує метод, який призводить до помилки, щоб розв'язати задачу, чи може учень визначити, що цей метод є причиною помилки?	а) так б) ні

34.	Чи може учень пояснити причини таких помилок (методи зіставлення, перевірка відповідності одного та недоречності іншого)?	а) так б) ні
35.	Якщо учень не помиляється, як він може забезпечити правильність виконання домашнього завдання та розв'язування задач?	а) попросити допомогу б) не виконати
36.	Як учень ставиться до критики його дій, рішень, знань з боку вчителя (учнів)?	а) стримано б) не стримано
37.	Чи може учень оцінити своє вміння розв'язувати нову (ще не обговорену з учителем) задачу?	а) так б) ні

Закінчення додатка