

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія


Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-23-2  Наталія ЗІЯЄВА


Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  Ольга ІГУМНОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

01 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)


Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № від 2024 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Наталія ЗІЯЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків»

Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга ІГУМНОВА, кандидат психологічних наук, доцент кафедри

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від \_\_\_\_\_ 2024 р. № \_\_\_\_\_

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики: комплекс методів та методик дослідження: методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса; методика «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса; методика «Діагностика показників видів та форм агресії» А. Басса і А. Дарки; методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбух; методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. Крамбо і Л. Махолік.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади досліджень індивідуально-психологічних особливостей підлітків, самооцінка та фактори її формування, психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків, значення самооцінки у формуванні індивідуально-психологічних особливостей підлітка, розділ 2 Дослідження впливу самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків, вибір та обґрунтування методик дослідження самооцінки, копінгу, агресивності, особистісної зрілості та сенсожиттєвих орієнтацій, результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків з різним рівнем самооцінки, розробка та обґрунтування психологічного тренінгу корекції самооцінки підлітків, висновки, перелік джерел посилань, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)  
5 рисунків, 8 таблиць.

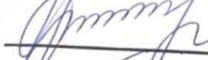
6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

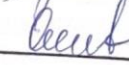
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	___ грудня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку).	<u>19</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Наталія ЗІЯЄВА

Керівник роботи  Ольга ІГУМНОВА  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків»

Здобувач Наталія ЗІЯЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 97 сторінок, 8 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 78 найменувань, 3 додатків.

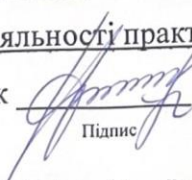
Ключові слова: самооцінка, підлітки, копінг, агресивність, особистісна зрілість, сенсожиттєві орієнтації.

Об'єкт дослідження: самооцінка як психологічний феномен.

Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості самооцінки підлітків.

За результатами дослідження виявлені взаємозв'язки між рівнем самооцінки та індивідуально-психологічними особливостями підлітків, розроблено психологічний тренінг корекції самооцінки підлітків спрямований на гармонізацію їх самооцінки та розвиток особистісного потенціалу серед підлітків.

Одержані результати виявляється у можливості використання результатів нашого дослідження під час проведення лекцій та тренінгів шкільними психологами, а також у психодіагностичній, психопрофілактичній та корекційній діяльності практичних психологів з підлітками.

Дипломник  Наталія ЗІЯЄВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕНЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</b>	
1.1. Самооцінка та фактори її формування.....	13
1.2. Психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків .....	21
1.3. Значення самооцінки у формуванні індивідуально-психологічних особливостей підлітка.....	27
Висновки до розділу .....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</b>	
2.1. Вибір та обґрунтування методик дослідження самооцінки, копінгу, агресивності, особистісної зрілості та сенсожиттєвих орієнтацій .....	37
2.2. Результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків з різним рівнем самооцінки .....	42
2.3. Розробка та обґрунтування психологічного тренінгу корекції самооцінки підлітків.....	62
Висновки до розділу .....	71
ВИСНОВКИ.....	75
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86
ДОДАТОК А. Методика «Самооцінка емоційних станів» Уесмана-Рікса.....	86
ДОДАТОК Б. Методика «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса.....	88
ДОДАТОК В. Методика «Діагностика показників видів та форм агресії» А. Баса і А. Дарки.....	92

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Підлітковий вік – критичний етап розвитку особистості, коли відбувається активний розвиток самосвідомості, формуються цінності, переконання та відношення до себе й оточуючих. У цей час самооцінка стає центральним компонентом внутрішнього світу підлітка, впливаючи на його психологічне здоров'я, стосунки з однолітками та дорослими, а також на мотивацію до навчання та майбутнього саморозвитку. Самооцінка, як центральний елемент самосвідомості, визначає, як підлітки оцінюють свої можливості, сприймають успіхи та невдачі, а також формують життєві орієнтири. Від неї залежить їхнє ставлення до власного «я» та здатність інтегруватися в соціум, що має вирішальне значення в умовах сучасного динамічного світу.

Низька чи нестійка самооцінка може спричинити негативні психологічні наслідки, такі як депресивні стани, тривожність, схильність до ризикованої поведінки або соціальної ізоляції. Висока, але адекватна самооцінка, навпаки, сприяє розвитку впевненості в собі, здатності до ефективної комунікації та досягнення успіху в соціальній сфері. Самооцінка також суттєво впливає на розвиток таких важливих індивідуально-психологічних особливостей, як емоційна стабільність, відповідальність, цілеспрямованість та готовність до прийняття рішень.

Зважаючи на це, вивчення впливу самооцінки на індивідуально-психологічні особливості підлітків є важливим для розробки ефективної психологічної підтримки та корекції. Така робота допоможе сприяти гармонійному психічному розвитку підлітків, створюючи сприятливі умови для їхньої соціальної адаптації, навчання та успішної інтеграції в суспільство. Крім того, сучасна система освіти також висуває високі вимоги до підлітків, акцентуючи увагу на досягненнях і результатах, що може стати джерелом додаткового стресу. У таких умовах адекватна самооцінка стає ключовим фактором, який допомагає молоді справлятися з викликами, критично

оцінювати свої можливості та знаходити мотивацію для подальшого саморозвитку.

Дослідження формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків було важливим напрямом психології впродовж багатьох десятиліть. Самооцінка як важливий психологічний феномен відображена у працях багатьох вчених: М. Розенберг, С. Хартер, В. Джеймс, Е. Еріксон, Л. Фестінгер, Ч. Кулі, М. Лейк, Ж. Піаже, А. Плахотник, І. Бех, М. Мід, Е. Хірш, Д. Марша, Л. Саксон, Г. Гері, Г. Мюррей, М. Селігман, Д. Голланд. Ці дослідники зробили значний внесок у вивчення психологічних особливостей підлітків, зокрема розвитку їх індивідуальних рис та впливу різноманітних факторів на психічний і соціальний розвиток. Їхні роботи допомогли зрозуміти, як формуються ключові аспекти, такі як самооцінка, і як її динаміка пов'язана з іншими психологічними та соціальними феноменами. Їхні теорії залишаються актуальними та мають вплив на сучасні дослідження і практики. Зокрема К. Левін, К. Роджерс, У. Джемс і Ф. Хоппе, здійснювали дослідження, які допомогли зрозуміти, як відбувається розвиток індивідуальних рис на цьому етапі життя. Їхні роботи дозволили краще уявити, як різноманітні фактори впливають на психічний і соціальний розвиток підлітків, а також як можна коригувати чи підтримувати цей процес у позитивному напрямку. Особливу увагу ці дослідники приділяли вивченню самооцінки, її динаміки та взаємозв'язку з іншими психологічними і соціальними феноменами. Їхні теорії продовжують бути актуальними і мають значний вплив на сучасні дослідження та практики.

Серед українських дослідників можна відзначити таких, як А. Бандура, А. Кочерга, Г. Костюк, Ю. Бойко, які внесли важливий вклад у розвиток теорії та практики психології самооцінки в Україні. А. Бандура, розробляючи теорію соціального навчання, досліджував процеси, через які формується самооцінка. Його роботи зосереджені на тому, як спостереження за іншими людьми та оцінка власних досягнень сприяють формуванню самооцінки. Однією з

ключових концепцій Бандури є поняття «самоефективності», яке описує переконання особистості в здатності досягти успіху в різних ситуаціях. Це поняття тісно пов'язане з самооцінкою, оскільки впливає на оцінку власних можливостей і здатностей.

А. Кочерга у своїх дослідженнях зосереджувався на психологічних аспектах розвитку особистості, вивчаючи взаємозв'язок між самооцінкою і соціальною адаптацією. Він аналізував, як самооцінка впливає на поведінку особистості, а також на її адаптацію до різних соціальних умов. Однією з важливих тем його робіт є вплив самооцінки на психологічне здоров'я та адаптацію, особливо в умовах стресу чи складних життєвих ситуацій.

Г. Костюк приділяв увагу розвитку особистості, зокрема в аспекті самооцінки, та досліджував, як різноманітні фактори можуть впливати на її формування. Він вважав, що самооцінка є важливим компонентом психологічного благополуччя та здатна змінюватися в залежності від життєвих обставин. Костюк також вивчав роль самооцінки в професійному розвитку, зокрема серед молоді та студентів, і досліджував її вплив на ефективність навчання та кар'єрний успіх.

Ю. Бойко значно сприяв розвитку теорії самооцінки в Україні через розробку методів діагностики самооцінки. Він досліджував взаємозв'язок між самооцінкою, професійною діяльністю та емоційною стабільністю. Важливою темою його робіт є адекватність самооцінки як складової психічного здоров'я, що впливає на емоційну рівновагу та загальний стан особистості. Таким чином, ці дослідники суттєво вплинули на розвиток психології самооцінки в Україні, вносячи нові ідеї та методи, що дозволяють глибше розуміти і досліджувати цей важливий аспект людської психіки.

Самооцінка як складова самосвідомості досліджувалася такими науковцями, як В. А. Романець та О. В. Скрипченко. Цей феномен змінюється, розвивається та наповнюється новими аспектами впродовж усього життя людини. Однак саме підлітковий вік є періодом, коли самооцінка набуває

особливого значення для розвитку особистості. У цей час формується цілісний образ «Я», відбувається осмислення власної індивідуальності, розширюється здатність до рефлексії та побудови життєвих перспектив, що свідчить про перехід до етапу дорослішання.

Концепція самооцінки як структурного елемента особистості була вперше введена В. Джеймсом. Він підкреслював значення почуття задоволеності як ключового чинника формування самооцінки, зауважуючи, що кожна людина має відносно стабільний рівень самопочуття, який не завжди залежить від об'єктивних життєвих умов.

Проблематика самооцінки стає особливо актуальною через вплив глобальних соціальних змін і технологічного прогресу, які суттєво впливають на підлітків. В умовах цифрового середовища та активного використання соціальних мереж самооцінка підлітків зазнає додаткових викликів, оскільки вони часто схильні порівнювати себе з іншими, ідеалізуючи чужі образи та досягнення. Це може призводити до формування завищених очікувань до себе, підвищеної тривожності та невпевненості. Самооцінка є одним із важливих факторів, що визначає, як підліток бачить свої сильні та слабкі сторони, обирає пріоритети в житті та планує своє майбутнє. Занижена самооцінка може завадити реалізації потенціалу молодої особи, а адекватна – допомагає формувати успішні навички самопрезентації та прийняття відповідальних рішень. Підлітки, які не отримують належної підтримки, можуть страждати від тривожності, депресії, низької самооцінки, що ускладнює їхнє соціальне функціонування. Особливу увагу слід звертати на роль родини, школи та оточення у формуванні самооцінки. Ефективна взаємодія батьків, учителів і психологів може створити умови для розвитку здорової самооцінки у підлітків. Це можливо завдяки правильному вихованню, позитивним взаємодіям, підтримці досягнень підлітків і наданню їм можливостей для розвитку їхніх інтересів і здібностей.

Самооцінка є однією з ключових характеристик особистості, яка значною мірою впливає на становлення індивідуально-психологічних рис підлітків. У підлітковому віці відбувається активне формування самоусвідомлення, соціальної ідентичності, а також вибудовуються основи для майбутньої поведінки та самореалізації. Вплив самооцінки на ці процеси важливий, адже вона визначає рівень впевненості у власних силах, здатність до самоконтролю, міжособистісну взаємодію та мотивацію. Дослідження самооцінки підлітків сприяє глибшому розумінню закономірностей формування, розвитку особистості, вплив соціальних, психологічних і культурних чинників на формування «Я-концепції». Подальші дослідження у цій сфері сприятимуть створенню ефективних методик психолого-педагогічної роботи з підлітками, що має велике значення для розвитку сучасної науки та практики.

Актуальність теми дослідження зумовлена також необхідністю розробки практичних рекомендацій для корекції самооцінки у підлітків. Це може включати створення тренінгових програм, які спрямовані на розвиток упевненості в собі, формування адекватного ставлення до власних сильних і слабких сторін, навчання стратегіям ефективного вирішення проблем і спілкування. Такі заходи сприятимуть гармонійному розвитку особистості та соціальній адаптації молоді.

**Об'єктом дослідження** є самооцінка як психологічний феномен.

**Предметом дослідження** є індивідуально-психологічні особливості самооцінки підлітків.

**Мета дослідження:** теоретично визначити та емпірично дослідити вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Здійснити теоретико-психологічний аналіз досліджуваної проблеми.
2. Опрацювати психодіагностичний комплекс для вивчення показників

самооцінки, копінгу, видів та форм агресії, особистісної зрілості, сенсожиттєвих орієнтацій.

3. Емпірично дослідити вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

4. Розробити психологічний тренінг корекції самооцінки підлітків.

**Гіпотеза дослідження** – між рівнем самооцінки та індивідуально-психологічними особливостями підлітків існує взаємозв'язок, врахування його особливостей дозволить розробити тренінг психологічної корекції підлітків, спрямований на гармонізацію їх самооцінки та розвиток особистісного потенціалу.

Для реалізації мети і вирішення завдань дослідження ми використали наступні **методи дослідження**: *теоретичні* (аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення та класифікація); *емпіричні*: методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса; методика «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса; методика «Діагностика показників видів та форм агресії» А. Басса і А. Дарки; методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбух; методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. Крамбо і Л. Махолік; *методи кількісної та якісної обробки даних* було здійснено за допомогою комп'ютерної програми IBM SPSS Statistics 20 та був використаний t-критерій Ст'юдента.

**Практичне значення дослідження** виявляється у можливості використання результатів нашого дослідження під час проведення лекцій та тренінгів шкільними психологами, а також у психодіагностичній, психопрофілактичній та корекційній діяльності практичних психологів з підлітками.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження здійснювалось на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 21 Хмельницької міської ради». Вибірку склали 30 підлітків у віці від 14 до 16 років.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків» у науковому журналі «Psychology Travelogs». Результати дослідження обговорювались на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 28 листопада, 2024 р.).

**Структура роботи:** робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання 78 найменування. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 97 сторінки машинописного тексту основна частина – 62 сторінки .

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕНЬ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

У першому розділі магістерської роботи здійснено ґрунтовний огляд психологічної літератури, що висвітлює історичні та сучасні аспекти дослідження самооцінки. Проаналізовано різні підходи до визначення її компонентного складу та проведено теоретичний розгляд ролі самооцінки у формуванні особистості. Окремо акцентовано увагу на впливі самооцінки на поведінку та процес соціальної адаптації у підлітковому віці. Особливий інтерес викликає інтеграція теоретичних концепцій самооцінки в контексті емоційного та особистісного розвитку.

#### 1.1 Самооцінка та фактори її формування

Сприятливе соціальне середовище серед однолітків, активна участь у соціальному житті колективу та хороші академічні результати є ключовими факторами для розвитку адекватної самооцінки підлітка. У підлітковому віці діти роблять великий крок у самореалізації, хоча процес самопізнання залишається складним і суперечливим. Самооцінка – це визначення свого місця серед інших, оцінка власних якостей та можливостей, яка може бути адекватною або ж не відповідати дійсності. Неадекватна самооцінка буває завищеною або заниженою, і кожен з цих видів здатен викликати внутрішні конфлікти [55, с. 360].

Завищена самооцінка часто призводить до конфліктів з оточенням, що може викликати озлобленість, підозрливість, агресію і врешті – руйнування стосунків. Занижена самооцінка, своєю чергою, сприяє розвитку комплексів, таких як невпевненість у собі, почуття неповноцінності, тривожність та безініціативність [1, с. 20]. Неадекватно завищена самооцінка формує у

людини спотворений образ себе і своїх можливостей, а також впливає на її ставлення до виконуваної роботи. У таких випадках особистість схильна ігнорувати невдачі, щоб зберегти звичну високу думку про себе, і починає емоційно відкидати все, що суперечить її Я-образу. Це призводить до спотвореного сприйняття реальності – людина схильна приписувати невдачі зовнішнім обставинам або хитрості інших, ігноруючи власну відповідальність. Як зазначає М. І. Пірен, самооцінка є показником рівня домагань особистості, впливаючи на її активність і поведінку через внутрішнє переконання я можу або я не можу [42, с. 15-22; 46, с. 51-54]. Людина з неадекватно завищеною самооцінкою зазвичай уникає визнавати, що причини її невдач криються в особистих недоліках, таких як лінощі, нестача знань, певних здібностей або неналежна поведінка. Це бажання зберегти стереотип своєї переваги призводить до емоційної нестабільності. Якщо ж самооцінка гнучка і змінюється відповідно до реальності – підвищується при досягненнях і знижується в разі невдач, це сприяє розвитку особистості, оскільки людина змушена працювати над собою, розвивати волю та здібності, щоб досягати цілей [13, с. 474-481].

Самооцінка формується під впливом думки оточення і, ставши стабільною, стає складною для зміни. Проте позитивне ставлення оточуючих однолітків, колег, наставників, родини може сприяти корекції цієї оцінки. Для розвитку здорової самооцінки важливо, щоб оточуючі вірили в людину, допомагаючи їй побачити власну гідність та потенціал, особливо якщо самооцінка занижена. На самооцінку впливають різні фактори, зокрема думки і оцінки інших та особисті психологічні знання, часто випадкові. Основними ж є два фактори: реальні досягнення особистості та рівень вимог, які вона ставить перед собою [4, с. 31-38; 32, с. 20].

Американський психолог В. Джеймс запропонував формулу, за якою самооцінка є співвідношенням успіху та рівня домагань: самооцінка дорівнює успіх розділений на рівень домагань, де успіх визначається як отриманий

результат, а рівень домагань як очікування. Самооцінка впливає на поведінку та розвиток особистості, регулює її діяльність і стосунки. Вона виконує як захисну, так і регулятивну функції. Самооцінка виконує як регулятивну, так і захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості, а також на її стосунки з оточуючими [22, с. 260].

Рівень домагань, які підлітки ставлять перед собою в майбутньому, тісно пов'язаний із самооцінкою. Відомий австрійський психолог Ф. Хоппе зазначав, що рівень домагань формується двома протилежними тенденціями: підтриманням свого Я на максимально можливому рівні через досягнення успіху та зниженням вимог до себе, щоб уникнути невдач, які можуть негативно вплинути на самооцінку [38, с. 112; 78, с. 212-217]. Самооцінка є складною структурою, що належить до базових властивостей особистості. Вона відображає різні аспекти внутрішнього світу, адже людина пізнає себе як через сприйняття інших, так і через власну діяльність, спрямовану на усвідомлення своїх дій і рис. Відношення людини до себе є новоутворенням у її світосприйнятті, займаючи важливе місце в структурі особистості [46, с. 51-54].

Самооцінка тісно пов'язана з однією з основних потреб особистості – це потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням між досягненнями людини та її прагненнями й цілями. У практичній діяльності людина зазвичай намагається досягати результатів, що відповідають її самооцінці, сприяючи її підтриманню та стабілізації. Важливі зміни в самооцінці відбуваються, коли успіхи або невдачі пов'язуються людиною з наявністю або відсутністю певних здібностей [14, с. 84-93].

Самооцінка і самоповага виконують функції, які є ключовими для регулювання поведінки та діяльності особистості, оскільки вони інтегруються у мотиваційну структуру. Це дозволяє людині постійно оцінювати свої можливості, внутрішні ресурси, а також співвідносити їх з поставленими цілями та необхідними засобами для їх досягнення [44, с. 3-17]. Цілісне

сприйняття людини як єдності почуттів, розуму і волі дає можливість розглядати самооцінку в трьох основних проявах: емоційному, пізнавальному і вольовому. На соціально-психологічному рівні виділяється також поведінкова форма самооцінки, яка є частиною самосвідомості та виконує не тільки функцію регуляції поведінки, а й захисну та пізнавальну ролі [14, с. 84-93]. Німецький дослідник К. Левін зазначав, що самооцінка особистості пов'язана з її рівнем домагань, який формується в процесі практичної діяльності, впливаючи на сприйняття успіхів і невдач. Самооцінка не є сталою характеристикою, вона розвивається через міжособистісну взаємодію і проявляється в діяльності [25, с. 400]. Суспільство відіграє значну роль у її формуванні, адже ставлення оточуючих впливає на рівень самооцінки людини. Уміння адекватно діяти в різних соціальних ситуаціях є важливим показником соціальної адаптації, тоді як деформована самооцінка може спричинити соціальну дезадаптацію та негативно позначитися на розвитку особистості [51, с. 18-19; 77, с. 153].

Самооцінка формується через поступове прийняття зовнішніх оцінок, що відображають як вимоги сім'ї, так і власні очікування людини до себе. З розвитком і зміцненням самооцінки зростає здатність відстоювати власну життєву позицію. Найбільш чутливими періодами для становлення особистості та соціалізації є підлітковий і юнацький вік. Підлітковий вік завершує етап первинної соціалізації, а головними соціалізуючими інститутами є сім'я та школа, які представляють батьки, однолітки та вчителі [33, с. 240; 45, 448]. Прагнення затвердитися серед однолітків, здобути їхню повагу та визнання є важливим мотивом у формуванні самооцінки. Ті, хто високо цінує себе, встановлюють підвищені вимоги в спілкуванні та намагаються їм відповідати, вважаючи погану репутацію неприпустимою. Молоді люди зазвичай прагнуть підтримувати в колективі статус, що підкріплює їхню високу самооцінку [26, с. 163-165].

Набуті людиною знання про себе, а також загальна самооцінка, що сформувалася на основі цих знань, складають багатовимірну структуру під назвою Я-концепція, яка є основою особистості. Я-концепція – це система знань людини про себе та усвідомлення свого Я. Вона забезпечує взаємодію з іншими, а також регулює поведінку та діяльність. У той час як Я-концепція відображає описовий погляд на себе, самооцінка включає оцінний аспект. Наприклад, знання про те, що людина є сангвініком за темпераментом, є частиною її Я-концепції, але ця характеристика не має оціночної складової [11, с. 112-126]. Людина володіє кількома образами Я, які змінюються залежно від обставин. Справжнє Я визначає те, як індивід сприймає себе в конкретний момент досвіду, а Я-ідеал уособлює уявлення про те, якою людиною прагне бути, щоб досягти власного ідеалу [5, с. 38-43; 57, с. 127-134].

Психологи розглядають самооцінку з різних поглядів. Наприклад, американський психолог К. Роджерс, представник гуманістичної психології, вважає, що самооцінка є відображенням внутрішньої суті особистості [26, с. 163-165]. Самооцінка може бути загальною та приватною. Приватна самооцінка стосується оцінювання певних аспектів, наприклад, окремих рис зовнішності чи характеру. Загальна, або глобальна, самооцінка виражає загальне відчуття схвалення чи несхвалення до себе. Також виділяють актуальну самооцінку, що відображає досягнуте, та потенційну, яка відображає здатність досягати цілей і служить основою для рівня домагань. Оцінювання своїх досягнень може бути адекватним чи неадекватним, коли людина переоцінює чи недооцінює свої успіхи. Самооцінка варіюється за високим, середнім, низьким рівнем та за стійкістю, незалежністю і критичністю [36]. Нестабільність загальної самооцінки може пояснюватися тим, що приватні оцінки можуть мати різну стійкість і адекватність. Вони можуть бути узгодженими і взаємодоповнювальними, або, навпаки, суперечити одне одному, спричиняючи внутрішній конфлікт. Самооцінку також розрізняють як адекватну чи неадекватну, відповідну чи невідповідну

реальним досягненням і потенційним можливостям особистості [36; 76, с. 747-768]. Оптимальна, адекватна самооцінка – це реалістичне співвідношення між можливостями та здібностями людини, критичне ставлення до себе, а також об'єктивне оцінювання своїх досягнень і невдач. Вона спонукає людину ставити перед собою досяжні цілі, які можна реально втілити. При цьому людина оцінює досягнуте не тільки з власної точки зору, але й враховує думку оточуючих: колег, родичів. Інакше кажучи, адекватна самооцінка – це постійний пошук збалансованої оцінки, без надмірної критичності та переоцінки своїх дій, поведінки, діяльності, емоцій. Такий рівень самооцінки є найбільш відповідним у конкретних умовах і ситуаціях [47, с. 396-412].

Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише для людини, яка її має, а й для тих, хто з нею взаємодіє в робочих, побутових чи інших ситуаціях. Конфлікти, в які потрапляє людина, часто виникають як результат неправильної самооцінки [35, с. 487]. На практиці виділяють два типи низької самооцінки: занижену самооцінку з низьким рівнем домагань і низьку самооцінку з високим рівнем домагань. Перший тип, так звана тотально занижена самооцінка, характеризується схильністю людини перебільшувати власні недоліки, приписуючи успіх іншим людям або випадковості. Другий тип, який називають афектом неадекватності, може призводити до розвитку комплексу неповноцінності та внутрішньої тривоги. Люди цього типу прагнуть досягати першості у всьому, що змушує їх сприймати будь-яке випробування своїх можливостей як загрозу, часто переживаючи його дуже емоційно та важко. Вони також зазвичай мають низьку оцінку оточуючих [9, с. 124-132]. Надмірно висока самооцінка, навпаки, спричиняє переоцінку своїх можливостей, що веде до необґрунтованих очікувань від оточення, часто без підтримки з їхнього боку. У таких випадках людина може закриватися від інших, що призводить до руйнування міжособистісних зв'язків. Розуміння рівня самооцінки важливе для побудови стосунків, оскільки нормальне спілкування є основною потребою для соціально активної людини [54, с. 287].

Психологічні дослідження підтверджують, що самооцінка має великий вплив на емоційний стан людини, а також на рівень задоволення від роботи, навчання, життя загалом і стосунків з іншими. Однак сама самооцінка, в свою чергу, залежить від цих самих факторів. Формування особистості та її ключових компонентів, таких як самооцінка, неможливо розглядати без урахування соціуму та системи відносин, в якій особистість знаходиться [45, с. 448]. Психологи виокремлюють чотири основні джерела оціночних суджень, які можуть значно впливати на самооцінку підлітка: сім'я, шкільний колектив, референтна група, інтимно-особистісне спілкування [38, с. 112]. Отже, самооцінка людини формується переважно в процесі її активної взаємодії з навколишнім середовищем, зокрема зі соціумом [21]. Важливим чинником у формуванні самооцінки є порівняння образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, ким людина хоче бути. Ті, хто досягає характеристик, визначених для них як ідеал, зазвичай мають високу самооцінку. Якщо ж існує значний розрив між цими характеристиками та реальними досягненнями, ймовірно, самооцінка буде низькою [6, с. 280; 8, с. 21-26]. Ще один важливий фактор у формуванні самооцінки пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій на людину, тобто людина схильна оцінювати себе так, як їй здається, що оцінюють її інші. Формування самооцінки полягає в тому, що людина оцінює успішність своїх вчинків через призму власної особистості. Вона відчуває задоволення не стільки від того, що робить щось добре, а від того, що вибрала певну діяльність і виконує її добре. Загалом, люди докладають більше зусиль, щоб вписатися в суспільство. Варто підкреслити, що самооцінка завжди має суб'єктивний характер, незалежно від того, чи базується вона на власних судженнях людини, на інтерпретаціях думок інших людей, індивідуальних ідеалах чи культурних стандартах [10, с. 400].

Розрізняють кілька рівнів розвитку самооцінки. Перший рівень, який можна назвати процесуально-ситуаційним, характеризується тим, що людина

не встановлює зв'язку між своїми вчинками та якісними особливостями особистості. Вона оцінює своє Я лише за результатами діяльності, які можуть не відображати реальні особистісні можливості, а бути зумовлені випадковими зовнішніми обставинами. Тому на цьому рівні самооцінка часто буває упередженою і нестійкою, оскільки суперечливість зовнішніх ситуацій призводить до змінюваності самооцінки. Корекція на цьому рівні полягає в тому, що людина намагається виправити свої вчинки, а не розвивати свої внутрішні якості [15, с. 360]. Другий рівень розвитку самооцінки можна охарактеризувати як ситуативний. На цьому рівні людина встановлює прямі зв'язки між своїми вчинками та особистісними якостями, ототожнюючи окрему дію з наявністю або відсутністю певної якості. Вона не розрізняє вчинок і якість особистості, не усвідомлюючи, що особистісні риси є більш складними та багатогранними, ніж окремий акт поведінки. Людина прагне обмежити процес самовиховання лише певними діями, що призводить до ситуативної самооцінки, яка варіюється в залежності від конкретних обставин. Третій рівень можна назвати якісно консервативним. Він характеризується тим, що людина усвідомлює прямі зв'язки між діями та якісними рисами особистості, але ці зв'язки є більш формальними. Якість особистості стає для неї абстрактною реальністю, відокремленою від конкретних вчинків. Розрив між дією та внутрішніми властивостями призводить до недостатнього усвідомлення нових, складніших взаємозв'язків між поведінкою і характеристиками особистості. Четвертий рівень розвитку самооцінки можна назвати динамічним. Людина на цьому рівні усвідомлює складні взаємозв'язки між своїми якостями та вчинками, що дозволяє їй подолати відрив між внутрішнім світом і зовнішньою поведінкою. Самооцінка стає більш об'єктивною, динамічною та стабільно відображає реальний рівень розвитку особистості. Вона також включає в себе свідоме та планомірне самовиховання, яке є активним процесом, орієнтованим на постійне самовдосконалення [15, с. 360; 56, с. 360]. Отже, самооцінка, як важлива

складова самосвідомості, є необхідною умовою для гармонійних стосунків як із собою, так і з іншими людьми [37, с. 320].

## **1.2 Психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків**

Самооцінка має ключове значення у становленні індивідуальності. У підлітковому віці вона визначає їхні життєві орієнтири, амбіції та очікування. Вона впливає на стиль життя і поведінку підлітків, які, проходячи через емоційні труднощі цього періоду, прагнуть до самопізнання, усвідомлення власного Я та формування ставлення до себе. Багато аспектів нашого життя, таких як взаємини, вимогливість до себе, реакція на успіхи та невдачі, значною мірою залежать від рівня самооцінки. Формування гармонійної особистості є важливим завданням психології, особливо у підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, що супроводжуються певними складнощами [74, с. 35-37].

Підлітковий вік вважається періодом, коли розвиток особистості супроводжується особливо гострими суперечностями. Це обумовлено специфічними рисами, які вказують на перехід від дитинства до дорослого життя та кардинальну перебудову всіх аспектів розвитку особистості. На самооцінку в цей період сильно впливає прагнення підлітків до саморозуміння, а також складнощі у взаєминах з іншими людьми [43; 75, с. 5-14].

Цей вік характеризується інтенсивним розвитком самооцінки та самосвідомості, здатністю зосереджувати увагу на внутрішніх психічних процесах, включаючи почуття та потреби у самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, що включає зміну самооцінки. У цей період підлітки часто незадоволені собою і починають оцінювати себе не лише з погляду дорослих, а й через власні стандарти [53, с. 74-79].

Підлітки цього віку переходять від поверхового сприйняття себе до розвиненої та багатогранної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати різні аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Дослідження показують, що, незважаючи на емоційні труднощі та труднощі в комунікації, підлітки прагнуть до чесності, доброти та справедливості. Висока самокритичність допомагає їм виявляти свої негативні риси і бажання позбутися їх [2, с.86-92; 3, с. 214-216].

Формування самооцінки підлітків відбувається на тлі зростання значення оцінок з боку інших, проте поступово зміцнюється орієнтація на власні критерії. Переконавання, почуття і інтереси мають великий вплив на самооцінку підлітка. Наприклад, позитивно налаштований підліток концентрується на позитивних сторонах свого життя і вірить у свої сили, що робить його впевненим у собі. Негативно налаштований підліток, навпаки, часто звинувачує себе і оточення у всіх негараздах, що негативно позначається на його самооцінці [63, с. 186-191; 74, с. 35-37].

Отже, підліткова самооцінка формується внаслідок соціального порівняння. Підліток оцінює себе за різними критеріями, такими як успішність, відповідність соціальним стандартам, зовнішні риси та поведінка. Важливим є те, як інші бачать його, а також те, яким він сам себе уявляє. Підлітковий вік як період кризи супроводжується численними психологічними змінами, однією з яких є розвиток Я-концепції як структури особистості. Зовнішні оцінки поступово переходять у внутрішні переконання, що впливають на активність підлітка [60, с. 416].

Самооцінка є ключовою характеристикою особистості, яка суттєво впливає на всі аспекти життя і поведінки людини. У підлітковому віці відношення до себе супроводжується підвищеною емоційністю, вразливістю та схильністю до тривоги з приводу дрібниць. Підліткам часто ще важко об'єктивно ставитися до своїх якостей, як позитивних, так і негативних. Самооцінка формується під впливом людей з оточення – батьків, вчителів,

друзів, психологів, а також через успіхи та невдачі у власній діяльності. Вона є підсумковою оцінкою себе, яка базується на різних значущих оцінках [30, с. 44-449].

Р. Бернс вказує, що самооцінка дозволяє людині налагоджувати соціальні контакти, демонструючи свою значущість без надмірних зусиль, сприяє співпраці і стає важливою основою соціального розвитку. На початку ХХ століття психолог У. Джеймс встановив зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань, наголошуючи, що самооцінка охоплює оцінку власної діяльності, позиції в соціальній групі чи колективі, а також критичне ставлення до власних здібностей і можливостей [10, с. 400; 73, с. 719-727]. На початку ХХ століття психолог У. Джеймс у своїх працях визначив зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань, підкреслюючи, що самооцінка – це оцінка себе, своєї діяльності та свого місця в групі чи організації, а також ставлення до оточуючих і критичне усвідомлення власних здібностей і можливостей. Термін самооцінка часто ототожнюється з терміном самоповага, хоча самооцінка є загальною оцінкою особистості, тоді як самооцінка щодо конкретних якостей є більш конкретною [50, с. 40-46]. Процес формування самооцінки починається ще в дитинстві, і він проходить кілька етапів: увага з боку дорослих, співпраця з ними, відчуття поваги та взаєморозуміння. Самооцінка дитини залежить від ставлення до неї з боку батьків. Якщо батьки надмірно підкреслюють досягнення дитини, це може призвести до завищеної самооцінки та високих домагань. З іншого боку, недовіра до можливостей дитини може сприяти розвитку заниженої самооцінки та почуття неповноцінності [78, с. 212-217].

Формування самооцінки продовжується в шкільному віці. Оцінки вчителів та оточення, успіхи в навчанні відіграють важливу роль у розвитку адекватної самооцінки. Вчитель може сприяти цьому, даючи учням можливість самостійно оцінювати свої відповіді та порівнювати їх з іншими.

Це дозволяє розвивати здатність до самокритики й допомагає учням краще розуміти свої сильні та слабкі сторони [62, с. 156-162; 72, с. 17-39].

Вітчизняний психолог Г. С. Костюк зазначав, що людина є частиною біологічної та соціальної систем, і ці системи активно впливають на формування її особистості. Підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку самооцінки та самосвідомості. В особливості, на межі молодшого шкільного віку та підліткового періоду часто відбувається криза самооцінки, що супроводжується зростанням незадоволення собою [31, с. 447]. У підлітковому віці формується здатність оцінювати себе не тільки через вимоги авторитетних дорослих, але й на основі власних критеріїв. До кінця цього періоду самооцінка стає важливим регулятором поведінки, а значущість різних аспектів особистості змінюється. Якщо в молодшому шкільному віці основною орієнтацією були досягнення в навчальній діяльності, то у підлітків важливішими стають морально-психологічні риси, що визначають їх взаємодію з оточуючими [37, с. 320]. Самооцінка підлітків розвивається через кілька стадій:

– 10-11 років: підлітки часто підкреслюють свої недоліки, переживають труднощі в оцінці себе, домінує критичне ставлення до себе.

– 12-13 років: зростає потреба в самоповазі, бажанні отримати позитивне ставлення до себе як особистості.

– 14-15 років: виникає оперативна самооцінка, яка визначає ставлення до себе в теперішньому часі, підліток порівнює свої властивості з соціальними нормами [40, с. 168-173].

Фаза індивідуалізації в підлітковому віці характеризується уточненням і розвитком самосвідомості, активним формуванням образу Я. Підлітковий період є критичним для становлення самооцінки та самосвідомості, де підліток активно пізнає себе як особистість, переживаючи кризу самооцінки на межі молодшого шкільного та підліткового віку, що проявляється у різкому зростанні невдоволення собою [31, с. 447]. Дослідження показали, що в

підлітковому віці здатність самооцінюватися розвивається не лише через вимоги дорослих, але й через власні критерії. До кінця підліткового віку самооцінка стає важливим фактором, що регулює поведінку особистості. Відносно молодшого шкільного віку змінюється значення різних аспектів особистості. Якщо у молодших підлітків оцінка себе ще орієнтована на досягнення в навчальній діяльності, то в старшому віці головним критерієм оцінки себе та інших стають морально-психологічні характеристики, які виявляються у взаємодії з іншими людьми. Зміст і характер образу Я залежать від того, наскільки учень залучений до різних видів діяльності та від досвіду спілкування з однолітками і дорослими [18, с. 28-34; 71, с. 3-32].

Ф. Зімбардо зазначає, що основним новоутворенням у підлітковому віці стає почуття дорослості й розвиток самосвідомості. Підліток починає цікавитися своїм внутрішнім світом і властивостями своєї особистості, що підштовхує його до потреби в самооцінці, порівнянні себе з іншими людьми [26, с. 163-165; 19, с. 34-38]. Перші кроки самосвідомості підлітка базуються на оцінках з боку дорослих та однолітків, при цьому молодший підліток ще сприймає себе через призму оцінок оточуючих. З часом дитина починає більш критично ставитися до цих оцінок, приділяючи більше уваги думці однолітків і власному баченню ідеалу, а також починає самостійно аналізувати свою особистість [37, с. 320]. Оскільки підліток ще не має достатніх навичок для правильного аналізу своїх особистісних проявів, це може призводити до конфліктів, що виникають через розбіжності між рівнем його домагань, власною думкою про себе та реальним становищем у колективі, а також через ставлення до нього з боку дорослих і однолітків. Дослідження показали, що діти, яких однолітки сприймають негативно, мають знижену самооцінку, і навпаки [28, с. 336]. Таким чином, в підлітковому віці починає формуватися справжня самооцінка – оцінка себе, орієнтуючись переважно на внутрішні критерії, визначені власним Я. Однак це не означає, що оцінка інших стає

несуттєвою; її роль просто зменшується в порівнянні з попереднім етапом [76, с. 747-768].

І. С. Кін у своїх працях зазначав, що зростаючи і проходячи через перехідний період, дитина не завжди відчуває потребу в самоаналізі. Така потреба виникає, коли фізичне дорослішання стає також соціальним сигналом дорослішання, який помічають оточуючі. Саме в цей період, через зміни в соціальних ролях і підвищення рівня домагань, виникає питання: Хто я? [52, с. 96]. Цей перехід супроводжується зміною від зовнішнього управління до самоврядування, але в підлітковому віці цей процес лише починається, а його повне завершення відбудеться в юнацькому та дорослому віці. В підлітковому віці людина переглядає свої цінності, орієнтуючи смаки та зразки на групу однолітків, що стає для неї референтною [11, с. 112-126; 64, с. 480]. Підлітковий вік є складним етапом у житті дитини, коли думка однолітків стає важливішою за думку дорослих. Однак така думка часто буває не дуже позитивною, що негативно впливає на самооцінку підлітка. Завдання батьків полягає в тому, щоб допомогти дитині підвищити свою самооцінку. Хоча самооцінка починає формуватися в ранньому дитинстві, саме в підлітковому віці дитина починає усвідомлювати себе як частину суспільства. Ідеальний процес формування самооцінки підлітка включає кілька етапів – від ігнорування себе та своїх можливостей до досягнення об'єктивного ставлення до своїх якостей і здібностей [7, с. 44-49].

Проблеми з самооцінкою можуть виникнути через постійне порівняння себе з іншими. Батьки повинні пояснити підліткові, що всі люди різні, і те, що він відрізняється від інших, не робить його гіршим, а просто іншим. Важливо, щоб слова батьків були підкріплені діями: не варто порівнювати дитину з іншими, особливо якщо це порівняння не на її користь. Підлітки дуже чутливі до критики, тому її слід висловлювати делікатно, поєднуючи з похвалою, щоб зробити її менш болісною [43; 65, с. 1-2]. Зниження успішності в школі може бути не тільки через відволікання на спілкування з однолітками, а й через

невпевненість у своїх силах. Якщо проблема в тому, що підліток не може реалізувати себе в школі, йому варто запропонувати записатися в гурток чи секцію, де він зможе знайти нових друзів і відчутти підтримку. У групі однодумців підліткові може бути легше відкритись і відчутти себе частиною колективу. Важливу роль у підвищенні самооцінки відіграє успіх у хобі, тому варто дозволити підліткові обирати гуртки відповідно до своїх інтересів, не нав'язуючи йому займатися тим, що йому не цікаво [36]. Отже, підлітковий вік є періодом активного самопізнання, коли дитина робить значний крок у реалізації своєї особистості. Цей процес складний і часто суперечливий, адже самооцінка та рівень домагань можуть бути неадекватними та нестабільними, оскільки образ себе ще не сформований повністю [27, с. 130-137].

### **1.3 Значення самооцінки у формуванні особистості підлітка**

Психологічні дослідження показують, що самооцінка є важливим чинником, який впливає на емоційний стан людини, її задоволеність роботою, навчанням, життям і стосунками з іншими [14, с. 84-93].

Л. І. Божович у своїх дослідженнях із вивчення самооцінки у молодших школярів зазначає, що самооцінка формується під впливом багатьох факторів, а ставлення людини до себе – це одна з основних характеристик її особистості. Згідно з теорією, процес формування самооцінки починається в ранньому віці, але її справжній розвиток відбувається вже в підлітковому періоді, коли людина починає звертати увагу на власний внутрішній світ і оцінювати себе на основі внутрішніх критеріїв. У цей період підлітки займають нову соціальну позицію, яка сприяє розвитку їхньої свідомості та самосвідомості, а також поступовому переходу від орієнтації на оцінки дорослих до опори на власні цінності [14, с. 84-93; 66, с. 685-695].

Самооцінка є важливою частиною самосвідомості, що охоплює самопізнання та оцінку людиною своїх фізичних якостей, здібностей,

моральних рис і вчинків [14, с. 84-93]. Хоча дослідження вказують на розвиток самооцінки вже в дитинстві, деякі науковці вважають її особливістю підліткового періоду, коли вона набуває реального значення. Самооцінка підлітків є нестабільною та схильною до зовнішнього впливу в молодшому підлітковому віці, але стає більш стійкою та багатогранною у старшому підлітковому віці. Наявність позитивної самооцінки забезпечує емоційне благополуччя дітей, що є важливим для формування їхньої особистості [34].

Е. Серебрякова у своїх дослідженнях зазначає, що до завершення підліткового періоду самооцінка починає відігравати для молоді дедалі важливішу роль. Вона поступово стає одним із ключових чинників формування особистісного Я та регуляції поведінки. На цьому етапі діти починають усвідомлювати власну цінність і значущість, а їхня самооцінка починає впливати на прийняття рішень та визначення життєвих пріоритетів. В окремих випадках вона навіть перевищує за важливістю думку оточуючих, яка раніше могла мати визначальний характер. Це свідчить про зростання автономії та поступовий перехід до дорослого сприйняття себе, де внутрішні орієнтири стають основою для самоаналізу і саморозвитку [34; 66, с. 685-695].

Є. Савонько у лабораторних умовах провела дослідження, щоб з'ясувати вікову динаміку орієнтації дітей на зовнішню оцінку та самооцінку. В експерименті брали участь учні 3-х, 6-х і 9-х класів. Дослідниця застосувала методику визначення рівня домагань, розроблену Ф. Хоппе і модифіковану Е. Серебряковою та М. Неймарк, адаптувавши її для потреб свого дослідження. Учням пропонували розв'язати завдання різної складності, а вибір рівня завдань у різних умовах з оцінкою або без неї слугував індикатором орієнтації на зовнішню оцінку чи самооцінку [61, с. 480]. Результати показали, що в молодшій школі близько половини учнів уже орієнтуються на самооцінку, а у підлітковому віці, зокрема у 6-му класі, ця тенденція стає більш вираженою. Період підліткового віку є оптимальним для розвитку самооцінки [12, с. 100-112].

М. Неймарк, провівши серію експериментальних досліджень, дійшов висновку, що розрив між прагненням досягти високих результатів і реальними можливостями підлітків викликає у них значні емоційні переживання. Цей стан виникає тоді, коли амбіції та бажання самоствердитися стикаються з обмеженими ресурсами або зовнішніми умовами, що не дозволяють досягти бажаного рівня успіху. Дослідження показали, що для формування таких переживань важливим є поєднання кількох факторів: високої і стабільної самооцінки, сильного прагнення до досягнень і соціального визнання, а також недостатніх умов або можливостей для реалізації цих цілей. Це створює ситуацію внутрішнього конфлікту, коли підліток відчуває невідповідність між рівнем своїх домагань і реальними досягненнями, що, в свою чергу, провокує глибокі емоційні реакції, такі як розчарування, тривога, почуття невдачі або заниження впевненості у власних силах. Такі переживання особливо характерні для підлітків із високими амбіціями, які прагнуть до самоствердження, але стикаються з обмеженими можливостями, що може бути пов'язано з об'єктивними зовнішніми обставинами, такими як недостатня підтримка з боку дорослих, низький рівень підготовки або відсутність необхідних ресурсів. Ці внутрішні суперечності впливають на психологічний стан підлітків і можуть стати чинником розвитку як позитивного, так і деструктивного досвіду самопізнання залежно від умов їхнього подолання [12, с. 100-112].

Важливість механізму виникнення афективних переживань полягає в конфлікті між суперечливими емоційними потребами та неможливістю задовольнити одну з них без шкоди для іншої. З одного боку, дитина прагне досягнути певного рівня успіху, який визначається її стабільною самооцінкою та бажанням її зберегти. З іншого боку, невдача вимагає знизити самооцінку. Дослідження показують, що у таких ситуаціях школярі, особливо підлітки, часто відкидають невдачу як спосіб захисту: вони пояснюють її зовнішніми факторами, щоб уникнути визнання власної неспроможності. Це призводить

до неадекватних емоційних реакцій, небажання сприймати досвід і знижує ефективність педагогічного впливу [45, с. 448; 67, с. 130]. Такі переживання стають інтенсивнішими у підлітковому віці, оскільки вони пов'язані з розвиваючими самооцінкою, рівнем домагань і потребою у самоствердженні, що, у свою чергу, спричиняє емоційний конфлікт і відчуття неадекватності [39, с. 27-31].

Самооцінка в підлітковому віці набуває особливого значення, оскільки гострі емоційні переживання суттєво впливають на формування характеру. Дослідження показують, що діти, які переживають подібні конфлікти між самооцінкою та своїми домаганнями, демонструють відповідну афективну поведінку. Вони схильні до перебільшених і неадекватних реакцій, проявляють вразливість, агресію, підозрілість, упертість, що призводить до труднощів у взаємодії з іншими людьми. Якщо таку поведінку не коригувати, вона може закріпитися і стати стійкою рисою характеру [39, с. 27-31].

Підліткам часто притаманні негативні риси, які виникають через відчуття неадекватності, спричинене розбіжністю між їхніми прагненнями та реальними можливостями. Проте такі конфлікти між самооцінкою, рівнем домагань та можливостями не є основним для формування особистості підлітка. Навпаки, на цьому етапі розвитку з'являються стійка самооцінка та чіткі ідеали, які сприяють формуванню моральних цінностей, визначаючи важливі внутрішні фактори розвитку. У цей період підліток стає здатним до саморозвитку через самовиховання та самоосвіту [12, с. 100-112; 68, с. 130].

Самооцінка значно впливає на всі аспекти життя підлітка: від емоційного стану і стосунків до розвитку творчих здібностей і навчальної успішності. Низька самооцінка призводить до того, що підліток недооцінює свої можливості, обирає простіші завдання і має труднощі з самоствердженням. Навпаки, висока самооцінка сприяє вірі у власні сили й успіху. Водночас надмірно завищена самооцінка може спричинити особисті проблеми. Крім того, самооцінка є показником можливих психологічних

труднощів, зокрема у стосунках з однокласниками, оскільки шкільний колектив є основною соціальною групою для підлітків. Проблеми часто виникають через неадекватний статус у групі, що негативно впливає на соціальні відносини та самоповагу підлітка [75, с. 5-14].

На думку багатьох дослідників, розвиток самосвідомості у підлітковому віці проходить кілька етапів: від початкового нерозуміння себе до все більш чіткої, хоча часом нестабільної, самооцінки. Підлітки все більше зосереджуються на внутрішньому світі, загальних рисах характеру і на своїй особливості, переходячи до оцінки себе в більш ідеологічному, духовному вимірі. Це сприяє самовизначенню особистості на більш високому рівні [29, с. 255].

Багато науковців підтверджують, що у підлітковому віці відбувається поступове формування більш адекватної та збалансованої самооцінки, яка стає важливим елементом розвитку особистості. Цей процес є складним і багатограним, адже самооцінка не є вродженою характеристикою, а формується в результаті діяльності, соціальної взаємодії та зворотного зв'язку від оточення. Р. Берні підкреслює, що самооцінка відіграє центральну роль у вихованні та становленні особистості. Вона є важливим регулятором поведінки, визначаючи, як підліток реагує на виклики, приймає рішення та взаємодіє з навколишнім світом. Крім того, самооцінка значною мірою впливає на соціальну адаптацію, допомагаючи підлітку знайти своє місце в суспільстві, встановити гармонійні стосунки з іншими людьми та розвивати впевненість у власних силах. На думку дослідників, формування самооцінки залежить від багатьох факторів, зокрема, від оцінки результатів діяльності, сприйняття підтримки з боку близького соціального оточення родини, друзів, педагогів та впливу культурного і соціального середовища. Підлітки, які отримують позитивний зворотний зв'язок і відчувають підтримку, частіше демонструють стабільну та позитивну самооцінку. Натомість негативний досвід взаємодії або відсутність визнання можуть призводити до формування

нестабільної або низької самооцінки. Особливо важливо зазначити, що процес формування самооцінки є безперервним і динамічним. У підлітковому віці, коли дитина починає активно пізнавати себе, аналізувати свої сильні та слабкі сторони, а також співвідносити свої уявлення про себе з думкою оточення, самооцінка проходить через етапи перебудови. Це сприяє формуванню більш реалістичного уявлення про власні можливості, яке стає основою для подальшого розвитку особистості [21; 70, с. 189-217].

Суспільство значно впливає на становлення самооцінки, що є одним із найновіших аспектів у системі відносин людини з навколишнім світом. Самооцінка займає важливе місце у структурі міжособистісних відносин, відображаючи певні статеві відмінності. Зокрема, дівчата-підлітки мають дещо нижчу здатність переносити знання про інших на себе порівняно з хлопцями. Реалістична самооцінка адекватна дозволяє людині об'єктивно оцінювати свої здібності, моральні риси та вчинки, співвідносячи свої сили із завданнями та вимогами середовища. Завищена та занижена самооцінка, відповідно, позначаються на сприйнятті своїх можливостей, створюючи труднощі в адаптації [41, с. 28-30].

На думку науковців В. Кваде і В. Трусова, самооцінка підлітків значною мірою формується під впливом їхньої орієнтації на майбутнє, а також взаємодії з оточенням. Зокрема, висока спрямованість підлітка на професійне майбутнє, тобто усвідомлення власних цілей, прагнення до їх досягнення та уявлення про свій потенціал, відіграє важливу роль у розвитку позитивної самооцінки. Додатковим чинником є підтримка вчителя, який надає позитивну оцінку моральним нормам і поведінці підлітка. Така підтримка створює сприятливий ґрунт для формування впевненості у власних силах та здатності до самореалізації. Однак не всі фактори однаково сприяють гармонійному розвитку самооцінки. Наприклад, завищена самооцінка може виникати внаслідок низької оцінки поведінки підлітка його однолітками. У таких випадках підліток може компенсувати нестачу соціального схвалення

перебільшенням власних здібностей і значущості. З іншого боку, низька самооцінка часто пов'язана з нестачею психологічної стійкості, що ускладнює здатність підлітка справлятися з викликами та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Період підліткового віку характеризується значними змінами у формуванні самооцінки. У цей час відбувається швидкий перехід від фрагментарного уявлення про себе до більш цілісної та усвідомленої Я-концепції. Підлітки починають краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, аналізувати свій характер і поведінку у взаємозв'язку з очікуваннями оточення. Формування самооцінки стає центральним аспектом особистісного розвитку, який впливає на майбутню соціалізацію, вибір професії та загальний напрямок життєвого шляху [42, с. 15-22; 69, с. 106-117].

Старші підлітки здатні оцінити себе з різних аспектів, надаючи все більш загальної оцінки. Вони вчаться також об'єктивно сприймати свої недоліки та визнавати потребу в їх подоланні. Зміст самооцінки підлітків включає моральні риси, такі як доброта, чесність, справедливість, і супроводжується високим рівнем самокритичності, що дозволяє розпізнавати негативні якості та прагнути їх позбутися [48].

Підлітки зазвичай розкривають себе через категорії, що стосуються їхньої навчальної діяльності, захоплень, інтересів і хобі. Вони схильні орієнтуватися на ідеальну самооцінку, проте розрив між реальним і бажаним образом себе, як правило, не викликає в них значного емоційного дискомфорту. Різноманітні дослідження демонструють, що зміст самооцінки підлітків часто базується на ключових моральних якостях, таких як доброта, чесність і справедливість. Крім того, високий рівень самокритичності дозволяє їм усвідомлювати свої недоліки та розуміти необхідність їх подолання, що сприяє розвитку саморефлексії та особистісного зростання [49].

Важливу роль у розвитку особистості відіграє амбівалентність – суперечливий емоційний стан, що характеризується одночасним прийняттям і

відкиданням певних аспектів. Для підлітка особливо значущими є комунікативні, вольові та інтелектуальні якості [58, с. 168].

Самопізнання та формування самоповаги в цьому віці великою мірою відбуваються під впливом найближчого соціального оточення, яке підліток вважає еталоном ціннісних рис [59, с. 365].

### **Висновки до розділу**

Самооцінка є важливим компонентом особистісного розвитку, який впливає на емоційний стан, соціальні взаємодії та здатність досягати поставлених цілей. Вона формується через взаємодію з оточенням, зокрема через соціальні реакції, що стають основою для оцінки власних можливостей та досягнень. Залежно від рівня самооцінки, людина може або досягати високих результатів, розвиваючи свої здібності, або, навпаки, зазнавати труднощів, пов'язаних з низьким або надмірно високим самовідчуттям.

Самооцінка не є сталою характеристикою особистості, вона змінюється в процесі життєвого досвіду, зокрема, через порівняння з ідеальним образом себе і реальними досягненнями. Зокрема, підлітковий вік є критичним періодом для формування здорової самооцінки, оскільки саме тоді відбувається активне самопізнання та соціалізація через взаємодію з родиною, школою та однолітками. Важливою є здатність до самокритики та баланс між внутрішніми можливостями і зовнішніми вимогами, що дозволяє досягати здорової самооцінки, яка сприяє успішному функціонуванню в суспільстві.

Отже, здорова самооцінка є основою для ефективної соціальної адаптації, розвитку та гармонійних міжособистісних стосунків, забезпечуючи стабільність і впевненість у власних силах.

У підлітковому віці процес формування самооцінки є надзвичайно важливим, оскільки він має вплив на розвиток особистості, взаємини з оточенням та психологічну стійкість. Самооцінка на цьому етапі може бути нестабільною та суперечливою, оскільки підлітки переживають значні

внутрішні зміни та намагаються знайти своє місце в соціумі. Важливим є те, що самооцінка підлітка формується не тільки під впливом зовнішніх оцінок батьків, вчителів, друзів, а й через внутрішнє самопізнання та саморозуміння.

Цей період є кризовим для формування Я-концепції, коли підлітки активно шукають свою ідентичність і оцінюють себе через призму як власних, так і соціальних стандартів. Зміни, що відбуваються на рівні самооцінки, можуть бути як позитивними, так і негативними, але вони всі є частиною процесу переходу до дорослого життя. Підлітки, що переживають суперечливі емоційні переживання, можуть демонструвати підвищену вразливість, агресію чи замкнутість, що потребує корекції та підтримки. Однак, врешті-решт, у цей період вони здатні формувати чіткі моральні цінності, що допомагають їм вийти на новий рівень самопізнання і саморозвитку.

Загалом, розвиток самооцінки в підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, який включає моральні, інтелектуальні, вольові та комунікативні аспекти. Підтримка підлітка у формуванні реалістичної самооцінки, через розуміння його сильних і слабких сторін, є важливим фактором для його здорового психічного та соціального розвитку. Важливо, щоб оточення підлітка підтримувало його в цей період, сприяючи розвитку здорової самооцінки, яка базується на реальних досягненнях та внутрішньому сприйнятті себе, а не на порівняннях з іншими. Підтримка, доброзичливість та можливість самовираження в різних видах діяльності допоможуть підліткові знайти внутрішню гармонію та впевненість у собі, що є основою для подальшого розвитку особистості. Адже самооцінка в підлітковому віці є ключовим чинником, що визначає не тільки внутрішній стан підлітка, а й його поведінку, взаємодію з оточенням, соціальну адаптацію та розвиток особистості. У цей період виникають численні емоційні конфлікти між прагненнями досягти успіху та реальністю, що часто супроводжується розчаруваннями та непередбачуваними емоційними реакціями. Невдачі можуть призводити до захисних механізмів, таких як перекладання вини на

зовнішні фактори, що знижує ефективність саморозуміння та педагогічного впливу.

Теоретичні положення першого розділу стали основою для визначення ключових напрямів емпіричного дослідження, яке розкривається у другому розділі, а також вплинули на особливості створення тренінгової програми, спрямованої на надання психологічної підтримки підліткам.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

У другому розділі магістерської роботи представлені результати кореляційного аналізу, який виявив зв'язки між показниками самооцінки, копінгу, агресивності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної зрілості. Застосування якісного аналізу дозволило дослідити особливості копінг-стратегій, агресивності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної зрілості у контексті впливу конфліктних ситуацій. Виявлено, що ці характеристики варіюють в залежності від рівня самооцінки.

#### **2.1 Вибір та обґрунтування методик дослідження самооцінки, копінгу, агресивності, особистісної зрілості та сенсожиттєвих орієнтацій**

Метою емпіричної частини дослідження є вивчення психологічних особливостей підлітків з різним рівнем самооцінки, а також теоретичне обґрунтування та розробка практичних рекомендацій для роботи з тривожністю у підлітковому віці.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 21 Хмельницької міської ради». Вибірку склали 30 підлітків у віці від 14 до 16 років.

Відповідно до поставленої мети та висунутої гіпотези емпіричного дослідження, для його реалізації було обрано такі методики дослідження:

1. методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана та Д. Рікса;
2. методика «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса;
3. методика «Діагностика показників видів та форм агресії» А. Басса і А. Дарки;
4. методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбух;

5. методика «Сенсожиттєві орієнтації» Д. Крамбо і Л. Махолік.

Детальніше розглянемо кожну із обраних методик дослідження.

Для визначення рівня самооцінки було застосовано методику «Самооцінка емоційних станів», яка була розроблена американськими психологами А. Вессманом і Д. Ріксом. Ця методика призначена для оцінки загального самопочуття та емоційного стану людини під час дослідження, а також дозволяє відстежити зміни у її емоційній ситуації протягом певного часу. Опитувальник складається з чотирьох основних блоків, кожен із яких включає по 10 тверджень, що стосуються різних аспектів емоційного стану респондента. Відповідаючи на запитання, учасник дослідження має вибрати те судження, яке найбільше відповідає його поточному емоційному стану. Методика оцінює кілька ключових емоційних показників, зокрема: «спокій – тривожність», що відображає рівень емоційної стабільності; «енергійність – втомленість», що характеризує фізичну та емоційну активність людини; «піднесеність – пригніченість», що вказує на загальний настрій і емоційний фон; а також «відчуття впевненості – відчуття безпорадності», що оцінює рівень самовпевненості та здатності справлятися з життєвими труднощами.

Для діагностики копінг-стратегій у дослідженні було використано тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, що має на меті визначити типи копінг-механізмів, які використовуються людиною в складних ситуаціях, а також оцінити рівень психологічних труднощів, з якими вона стикається в цих умовах. Цей тест є важливим інструментом для вивчення того, як люди реагують на стресові ситуації та вирішують проблеми, що виникають у їхньому житті. Тест складається з 50 тверджень, кожне з яких описує типову ситуацію, з якою респондент може стикатися в повсякденному житті. На основі цих тверджень учасник має оцінити свої дії та стратегії реагування в цих умовах. Р. Лазарус і С. Фолкман виокремили вісім основних копінг-стратегій, що відображають різні підходи до вирішення проблем. Серед них є такі стратегії, як планування вирішення проблеми, де особа активно шукає

способи впоратися з ситуацією; конфронтаційний копінг, що передбачає пряме протистояння труднощам або конфліктам; прийняття відповідальності, коли людина визнає свою частку відповідальності за події і намагається виправити ситуацію; самоконтроль, що включає збереження емоційної стабільності і стриманості; позитивна переоцінка, яка спрямована на перерозуміння ситуації і пошук в ній позитивних аспектів; пошук соціальної підтримки, де особа звертається за допомогою до оточуючих; дистанціювання, що включає відсторонення від емоційно важких ситуацій; та втеча-уникнення, коли людина намагається уникнути або ігнорувати проблеми. Ці стратегії допомагають зрозуміти, які механізми людина використовує для адаптації до стресових ситуацій та як вона управляє своїми емоціями і труднощами.

Для діагностики різних видів і форм агресії в дослідженні використовувався опитувальник «Діагностика показників видів та форм агресії» авторів А. Басса і А. Дарки, який спрямований на виявлення різноманітних агресивних реакцій, а також на оцінку їхнього рівня. За визначенням авторів, агресивність є рисою особистості, яка проявляється через деструктивні тенденції та неадекватні реакції. Вони підкреслюють, що агресивність має дві основні характеристики: якісну та кількісну. Вона може виявлятися в різних формах і інтенсивності, від майже відсутньої до сильно вираженої. У концепції А. Басса та А. Дарки, агресивність важлива для особистісного розвитку, оскільки її відсутність може призвести до пасивності і надмірної комфортності, що перешкоджає активному реагуванню на зовнішні виклики. Це означає, що кожна людина повинна мати певний рівень агресивності для здорової саморегуляції, однак важливо, щоб вона не переходила в крайнощі. Опитувальник складається з 75 тверджень, кожне з яких передбачає відповідь «так» або «ні». Це дозволяє отримати об'єктивну оцінку агресивних реакцій респондента. Автори опитувальника виділяють кілька основних видів агресивних реакцій, зокрема: фізична агресія, що проявляється у фізичному насильстві або погрозах; непряма агресія, коли

агресія виражається опосередковано, через саботаж або пасивну опозицію; роздратування, яке виникає у відповідь на незначні подразники; негативізм, що проявляється у постійному негативному ставленні до оточення; образа, коли людина відчуває приниження чи несправедливість; підозрілість, що супроводжується недовірою до інших; вербальна агресія, яка включає словесні напади та ображання; а також почуття провини, яке може бути результатом неадекватних агресивних реакцій. Кожен з цих видів дозволяє глибше дослідити поведінкові та емоційні аспекти агресії, що може допомогти у розумінні особливостей особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії.

Для діагностики рівня сенсожиттєвих орієнтацій у дослідженні був використаний тест «Сенсожиттєві орієнтації» (методика СЖО), розроблений Д. Крамбо і Л. Махоліком. Ця методика дозволяє оцінити, де людина знаходить сенс свого життя, а також яким чином вона визначає важливість різних аспектів життєвого шляху. Сенс життя може бути сприйнятий через три основні часові виміри: майбутнє (мети, до яких прагне людина), теперішнє (процес життя, на якому зосереджена увага), та минуле (результати, яких досягнуто). Тест також дає змогу оцінити, чи поєднуються ці аспекти в свідомому розумінні людиною її життєвого шляху. Методика складається з 20 пар тверджень, що є протилежними за змістом. Кожне твердження дозволяє респонденту відобразити своє ставлення до різних аспектів життя, виражаючи, наскільки вони важливі для нього в контексті поточних життєвих ситуацій. Тест включає такі ключові субшкали: оцінюється, наскільки чітко визначені життєві цілі у респондента і наскільки вони є рушійною силою в його житті, відображається ставлення до самого процесу життя, увага до моменту «тут і зараз», до щоденних дій та їхнього значення, оцінюється, як людина сприймає свої досягнення в минулому, її відчуття задоволення від результатів і виконаних справ, цей аспект відображає переконання особистості в тому, що вона може контролювати своє життя через власні зусилля і вибори, а також вказує на віру людини в те, що на її життя більше впливають зовнішні фактори

або обставини, а не лише її власні дії. Методика СЖО допомагає зрозуміти, яким чином підлітки та дорослі оцінюють свою життєву орієнтацію, а також їхнє усвідомлення значущості життєвих процесів і цілей. Тест дозволяє отримати важливу інформацію про ставлення до життя, що є основою для подальшої роботи в напрямку розвитку особистісної зрілості та гармонії в самосприйнятті.

Для діагностики параметрів особистісної зрілості у кваліфікаційній роботі була застосована методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблена Ю. З. Гільбухом. Ця методика спеціально спрямована на вивчення різних аспектів особистісної зрілості, дозволяючи отримати всебічну картину розвитку особистості. Вона охоплює п'ять основних компонентів, які визначають зрілість людини: мотивація досягнень, що відображає прагнення особи до самореалізації та досягнення своїх життєвих цілей, ставлення до власного «Я» або «Я»-концепція, що характеризує самооцінку, усвідомлення власних сильних і слабких сторін, а також інтегроване відчуття своєї цілісності. Також важливими є почуття громадянського обов'язку, що демонструє відповідальність особи перед суспільством і бажання активно брати участь у житті суспільства, життєва установка, яка включає у себе готовність до прийняття змін і адаптації в різних ситуаціях, а також здатність до психологічної близькості, яка включає емоційну відкритість та здатність до побудови глибоких міжособистісних зв'язків. Методика дозволяє з'ясувати рівень розвитку кожного з цих аспектів, виявити сильні та слабкі сторони особистості, а також окреслити напрямки для подальшого особистісного розвитку. Оцінка мотивації досягнень вказує на ступінь амбіційності та активності особистості в досягненні своїх цілей, ставлення до власного «Я» дозволяє визначити рівень самосвідомості та самооцінки, що є важливими для гармонійного розвитку. Почуття громадянського обов'язку дає уявлення про рівень соціальної відповідальності, життєва установка вказує на готовність до розвитку та адаптації, а здатність до психологічної близькості визначає

емоційну зрілість особистості, її здатність до підтримки глибоких та здорових міжособистісних зв'язків. Завдяки комплексному підходу, ця методика дає можливість глибше зрозуміти рівень особистісної зрілості, а також сприяє визначенню ключових напрямів для подальшої роботи з розвитку та вдосконалення особистості.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків з різним рівнем самооцінки**

Емпіричне дослідження самооцінки підлітків здійснювалося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти Гімназія № 21 Хмельницької міської ради . Вибірку склали 30 підлітків у віці від 14 до 16 років.

В цьому параграфі приведені результати якісного аналізу, здійсненого за допомогою методу асів і профілів , на основі отриманих даних.

Перед тим як почати описувати результати якісного аналізу отриманих даних необхідно відзначити, що всі первинні данні сирі бали , отримані за всіма методиками, що використовувалися нами, були переведені у процентілі.

Першим кроком якісного аналізу було застосування методу асів для виділення підлітків, що відрізняються рівнем самооцінки. Для цього ми використовували результати, що були одержані за допомогою психодіагностичної методики Самооцінка емоційних станів А. Вессмана, Д. Рікса.

У кінцевому результаті серед наших випробуваних було виявлено групи підлітків з найбільш високими значеннями загального показнику самооцінки група з високим рівнем самооцінки 23 % досліджуваних 7 підлітків та з самими низькими значеннями загального показнику самооцінки група з низьким рівнем самооцінки 27 % досліджуваних 8 підлітків , середній рівень – 50% досліджуваних 15 підлітків .



Рис.2.1 – Розподіл підлітків за рівнем самооцінки за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Вессмана, Д. Рікса (у %)

Далі представлено результати аналізу взаємозв'язків між показниками самооцінки та показниками копінгу, агресивності, сенсожиттєвих орієнтацій і особистісної зрілості, отримані за допомогою кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз було проведено з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics Subscription 20. Нижче наведені таблиці, що містять результати кількісного (кореляційного) аналізу та демонструють статистично значущі зв'язки між досліджуваними показниками (таблиця 2.1.). Спершу розглянемо кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та копінгу.

Таблиця 2.1 – Результати статистичного опрацювання даних показників самооцінки та копінгу за допомогою рангової кореляції критерію Спірмена

Показники копінгу	Показники самооцінки				
	Спокій-тривога	Енергійність-втома	Піднесеність-пригніченість	Впевненість-безпорадність	Загальний показник самооцінки
Планування вирішення проблеми	0,554*	0,660**	-	0,614**	-

Позитивна переоцінка	0,669**	0,599*	0,587*	0,531*	-
----------------------	---------	--------	--------	--------	---

Примітка:

\* - наявність значущого зв'язку на рівні вірогідності 0,05;

\*\* - наявність значущого зв'язку на рівні достовірності 0,01.

З таблиці 2.1. видно, що існують статистично значущі прямі кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та копінгу. Так, прямі кореляційні зв'язки виявлено між показником самооцінки спокій-тривога та такими показниками копінгу, як: «планування вирішення проблеми» ( $r=0,554$ ,  $p\leq 0,05$ ) це свідчить, що особи з вищим рівнем спокою та меншою тривожністю схильні до використання копінг-стратегій, як планування вирішення проблем.; «позитивна переоцінка» ( $r=0,669$ ,  $p\leq 0,01$ ) свідчить, що менша тривожність сприяє здатності переосмислювати ситуацію з позитивного боку. Такий копінг може допомагати підліткам ефективніше справлятися з труднощами, оскільки спрямовує увагу на можливі позитивні аспекти ситуації або на особистий ріст, що може бути результатом подолання стресу.

Показник самооцінки енергійність-втома має статистично значущі прямі кореляційні зв'язки з показниками: «планування вирішення проблеми» ( $r=0,660$ ,  $p\leq 0,01$ ) це говорить що вищий рівень енергії сприяє здатності активно та конструктивно підходити до вирішення проблем. Таким чином, енергійні підлітки можуть бути більш мотивованими та зосередженими на розробці конкретних кроків для подолання труднощів, що допомагає їм ефективніше долати стрес; «позитивна переоцінка» ( $r=0,599$ ,  $p\leq 0,05$ ) свідчить, що енергійні люди мають більше ресурсів для переосмислення стресових ситуацій з позитивної точки зору. Це може вказувати на здатність таких підлітків бачити у труднощах можливість для особистісного зростання або навчання, а також швидше відновлюватися після пережитих труднощів.

Показник самооцінки піднесеність-пригніченість демонструє прямі кореляційні зв'язки з показником копінгу «позитивна переоцінка» ( $r=0,587$ ,  $p\leq 0,05$ ), свідчить про те, що більш емоційно піднесені підлітки схильні

переосмислювати складні обставини в позитивному ключі. Така стратегія дозволяє їм бачити можливості для розвитку чи корисного досвіду навіть у стресових ситуаціях, що сприяє підтриманню емоційної стабільності та психологічного благополуччя.

Показник самооцінки впевненість-безпорадність має прямі кореляційні взаємозв'язки з: «планування вирішення проблеми» ( $r=0,614$ ,  $p\leq 0,01$ ) означає, що впевнені підлітки більше орієнтовані на активне вирішення труднощів та мають високу мотивацію до розробки конкретних кроків для подолання проблем. Це вказує на те, що впевненість сприяє конструктивному підходу до труднощів, допомагаючи їм почуватися здатними контролювати ситуацію та знаходити ефективні рішення; «позитивна переоцінка» ( $r=0,531$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує, що впевнені підлітки краще налаштовані на переосмислення труднощів з позитивного боку. Це може свідчити про здатність таких підлітків знаходити в складних ситуаціях цінні уроки або можливості для зростання, що підвищує їхню стресостійкість та емоційне благополуччя.

Наступним кроком кореляційного аналізу є аналіз статично значущих кореляційних взаємозв'язків між показниками самооцінки та видів і форм агресії, що представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками самооцінки та показниками видів та форм агресії

Показники агресії	Показники самооцінки				
	Спокій-тривога	Енергійність-втома	Піднесеність-пригніченість	Впевненість-безпорадність	Загальний показник самооцінки
Непряма агресія	-	0,582*	-	-	-
Негативізм	0,582*	-	-	-	-
Образа	-0,451	-0,509	-0,503	-0,503	-0,584*
Підозрілість	-0,448	-	-0,546*	-0,439	-
Почуття провини	-0,431	-0,402	-0,508	-0,578*	-

Індекс ворожості	-0,543*	-0,425	-0,646**	-0,573*	-0,582*
------------------	---------	--------	----------	---------	---------

Примітка:

\* - наявність значущого зв'язку на рівні вірогідності 0,05;

\*\* - наявність значущого зв'язку на рівні достовірності 0,01.

Як бачимо з таблиці 2.2, існує чимало статистично значущих зворотніх кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та агресії. Зокрема, показник спокій-тривога має зворотні кореляційні зв'язки з показником «індекс ворожості» ( $r=-0,543$ ,  $p\leq 0,05$ ) це може означати, що спокійніші підлітки менше схильні до агресії та негативних емоцій щодо інших. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що менша тривожність сприяє емоційній стабільності, що, своєю чергою, знижує схильність до ворожих реакцій у складних або конфліктних ситуаціях; прямі кореляційні зв'язки показник «спокій-тривога» має з «показником негативізм» ( $r=0,582$ ,  $p\leq 0,05$ ) це вказує на те, що більш тривожні підлітки частіше схильні до негативного сприйняття ситуацій або подій. Це може пояснюватися тим, що тривожність підсилює фокус на потенційних загрозах або невдачах, через що підліток більш критично налаштований до навколишнього середовища та реагує на нього негативно.

Показник самооцінки енергійність-втома має кореляційно прямі зв'язки з показником «непряма агресія» ( $r=0,582$ ,  $p\leq 0,05$ ) це вказує на те, коли збільшується рівень енергійності або зменшується втома, це може бути пов'язано з підвищенням рівня непрямой агресії у підлітка.

Показник піднесеність-пригніченість демонструє зворотні кореляційні зв'язки з показниками: «підозрілість» ( $r=-0,546$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує, що пригніченість може сприяти розвитку підозрілості, оскільки негативні емоції часто ведуть до недовіри і сприйняття загроз; «індекс ворожості» ( $r=-0,646$ ,  $p\leq 0,01$ ) вказує на негативні емоції, пов'язані з пригніченістю, можуть підвищувати рівень ворожості, оскільки відчуття безсилля або невдоволення

можуть спонукати до агресивних реакцій.

Показник впевненість-безпорадність має зворотні кореляційні зв'язки з показниками: «почуття провини» ( $r=-0,578$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує, що впевненість може допомогти їм краще розуміти власні дії та їх наслідки, що дозволяє зменшити відчуття провини, яке часто супроводжує невдачі або помилки; «індекс ворожості» ( $r=-0,573$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що впевненість може допомогти знизити тривожність та негативні емоції, які часто супроводжують ворожість. Також, впевненість-безпорадність має тенденцію від'ємних зв'язків з показником підозрілість це свідчить про те, що впевненість може зменшити тривогу і страх, які часто є причинами підозрілості.

Загальний показник самооцінки має зворотні кореляційні зв'язки з показниками: «образа» ( $r=-0,584$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що вища самооцінка асоціюється з нижчими рівнями образи; «індекс ворожості» ( $r=-0,582$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує на те, що вища самооцінка асоціюється з нижчими рівнями ворожості.

Наступна таблиця 2.3 містить в собі статистично значущі взаємозв'язки між показниками самооцінки та показниками особистісної зрілості.

Таблиця 2.3 – Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками самооцінки та особистісної зрілості

Показники особистісної зрілості	Показники самооцінки				
	Спокій-тривога	Енергійність-втома	Піднесеність-пригніченість	Впевненість-безпорадність	Загальний показник самооцінки
Життєва установка	0,675**	0,525	0,670**	0,613**	0,610**
Мотивація досягнень	0,593*	0,570*	-	0,599*	-
Загальний показник особистісної зрілості	0,518	-	0,574*	0,529*	-

Примітка:

\* - наявність значущого зв'язку на рівні вірогідності 0,05;

\*\* - наявність значущого зв'язку на рівні достовірності 0,01.

З таблиці 2.3. видно, що всі статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та особистісної зрілості є прямими. Зокрема, показник спокій-тривога має позитивні кореляційні зв'язки з показниками: «життєва установка» ( $r=0,675$ ,  $p\leq 0,01$ ) це говорить про тривога може заважати формуванню позитивних життєвих установок, адже в стані тривоги частіше зосереджується на негативних аспектах і можливих загрозах; «мотивація досягнень» ( $r=0,593$ ,  $p\leq 0,05$ ) це вказує на відчуття більшого спокою, можуть бути більш мотивованими досягати своїх цілей і реалізовувати свої амбіції.

Показник енергійність-втома має кореляційні прямі зв'язки з показником особистісної зрілості «мотивація досягнень» ( $r=0,570$ ,  $p\leq 0,05$ ) це говорить про те, що зв'язок підкреслює важливість підтримки енергійності для досягнення успіху та реалізації особистісних цілей.

Показник піднесеність-пригніченість прямо корелює з показниками: життєва установка ( $r=0,670$ ,  $p\leq 0,01$ ) це вказує, що якщо рівень піднесеності підвищується, рівень позитивної життєвої установки також має тенденцію зростати, і навпаки; «загальний показник особистісної зрілості» ( $r=0,574$ ,  $p\leq 0,05$ ) вказує, що рівень піднесеності підвищується, рівень особистісної зрілості також має тенденцію зростати, і навпаки.

Показник впевненість-безпорадність має прямі кореляційні зв'язки з показниками: «життєва установка» ( $r=0,613$ ,  $p\leq 0,01$ ) це означає, що коли рівень впевненості підвищується, рівень позитивної життєвої установки також має тенденцію зростати, і навпаки; «мотивація досягнень» ( $r=0,599$ ,  $p\leq 0,05$ ) це вказує, на важливість розвитку впевненості в собі для покращення мотивації досягнень та загального особистісного розвитку; «загальний показник особистісної зрілості» ( $r=0,529$ ,  $p\leq 0,05$ ) це говорить про те, що відчуваючи більшу впевненість у своїх силах, зазвичай демонструється більш зріле та адаптивне сприйняття життя.

Загальний показник самооцінки має прямі кореляційні зв'язки з показником «життєва установка» ( $r=0,610$ ,  $p\leq 0,01$ ) вказує на те, що вища

самооцінка асоціюється з позитивною життєвою установкою.

В таблиці 2.4 представлено результати кореляційного аналізу між показниками самооцінки та сенсожиттєвих орієнтацій.

Таблиця 2.4 – Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками самооцінки та сенсожиттєвих орієнтацій

Показники сенсожиттєвих орієнтацій	Показники самооцінки				
	Спокій-тривога	Енергійність-втома	Піднесеність-пригніченість	Впевненість-безпорадність	Загальний показник самооцінки
Цілі в житті,	0,633**	0,638**	-	0,610**	0,525*
Процес життя	0,644**	0,603**	-	0,672**	0,599*
Результативність життя	0,552	0,697**	0,586*	0,687**	0,604**
Локус контролю-Я	0,692**	0,638**	-	0,711**	0,650**
Локус контролю-життя	0,517	0,636**	0,560*	0,599*	0,610**
Загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій	-	0,722**	0,580*	0,754**	0,550*

Примітка:

\* - наявність значущого зв'язку на рівні вірогідності 0,05;

\*\* - наявність значущого зв'язку на рівні достовірності 0,01.

Як видно з таблиці 2.4 всі статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками самооцінки та сенсожиттєвих орієнтацій є прямими. Так, показник спокій-тривога кореляційно пов'язаний із показниками: «цілі в житті» ( $r=0,633$ ,  $p\leq 0,01$ ) це означає, що відчуваючи менше тривоги, є більше впевненості в своїх життєвих прагненнях та здатності їх досягати; «процес життя» ( $r=0,644$ ,  $p\leq 0,01$ ) це вказує, що, підвищення рівня спокою підлітків зазвичай супроводжується більшою задоволеністю життєвим процесом; «локус контролю-Я» ( $r=0,692$ ,  $p\leq 0,01$ ) це може означати, що підвищення рівня спокою часто пов'язане з відчуттям контролю над власним життям.

Показник енергійність-втома має прямі кореляційні зв'язки з показниками: «цілі в житті» ( $r=0,638$ ,  $p\leq 0,01$ ) це свідчить про те, що чим більша енергійність тим більше мотивації і натхнення для досягнення своїх цілей; «процес життя» ( $r=0,603$ ,  $p\leq 0,01$ ) це свідчить, що підвищення рівня енергійності зазвичай пов'язане з більш позитивним сприйняттям життєвих подій; «результативність життя» ( $r=0,697$ ,  $p\leq 0,01$ ) говорить про високу енергійність більшу здатність досягати успіху в своїх цілях та реалізовувати свої прагнення; «локус контролю-Я» ( $r=0,638$ ,  $p\leq 0,01$ ) це означає, що підвищення рівня енергійності підлітків зазвичай асоціюється з відчуттям контролю над власними діями та рішеннями; «локус контролю-життя» ( $r=0,636$ ,  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що висока енергійність зазвичай відчувають більше впевненості у своїй здатності впливати на результати свого життя; «загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій» ( $r=0,722$ ,  $p\leq 0,01$ ) говорить про те, що підвищення рівня енергійності зазвичай асоціюється з більш чітким усвідомленням сенсу життя.

Показник піднесеність-пригніченість має прямі кореляційні зв'язки з такими показниками сенсожиттєвих орієнтацій: «результативність життя» ( $r=0,586$ ,  $p\leq 0,05$ ) це свідчить про те, що високий рівень піднесеності підлітків є більша здатність досягати успіху в своїх цілях і реалізовувати свої прагнення; «локус контролю-життя» ( $r=0,560$ ,  $p\leq 0,05$ ) це означає, що підвищення рівня піднесеності зазвичай асоціюється з відчуттям контролю над життєвими ситуаціями; «загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій» ( $r=0,580$ ,  $p\leq 0,05$ ) це підвищення рівня піднесеності зазвичай асоціюється з більш чітким розумінням сенсу життя.

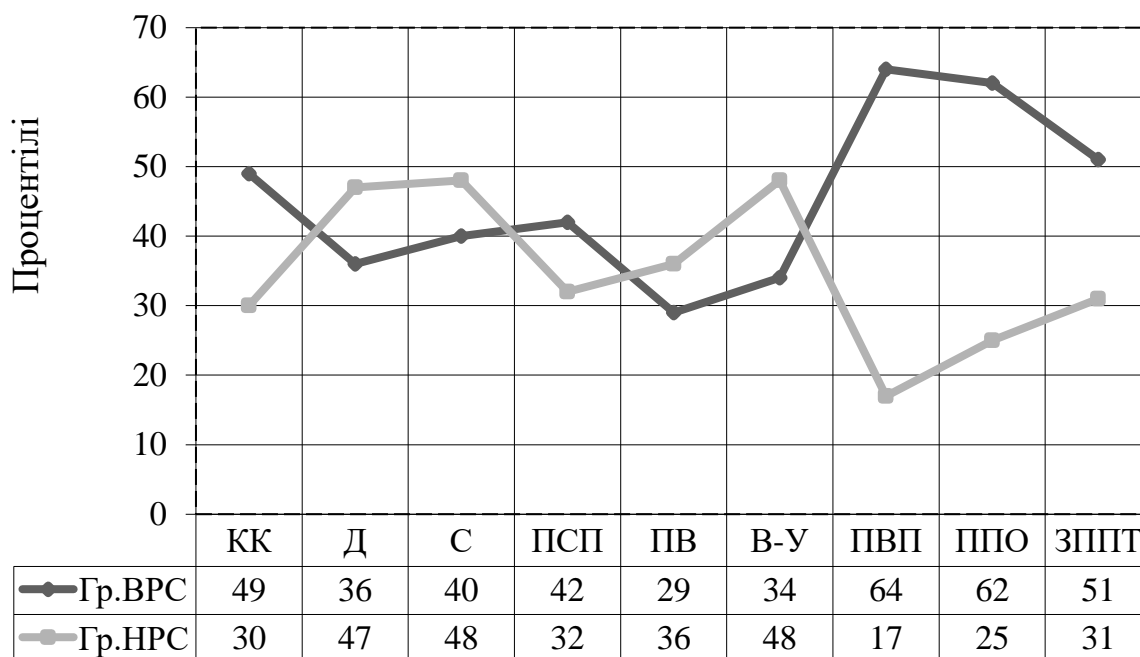
Показник впевненість-безпорадність кореляційно прямі пов'язаний з: «цілі в житті» ( $r=0,610$ ,  $p\leq 0,01$ ) це свідчить про те, що підвищення рівня впевненості зазвичай асоціюється з чіткішими життєвими цілями; «процес життя» ( $r=0,672$ ,  $p\leq 0,01$ ) свідчить про те, що висока впевненість краще справляється з викликами та насолода своїм життям; «результативність

життя» ( $r=0,687, p\leq 0,01$ ) це вказує, що підвищення рівня впевненості підлітків зазвичай асоціюється з кращими життєвими результатами; «локус контролю-Я» ( $r=0,711, p\leq 0,01$ ) це свідчить про взаємозв'язок між відчуттям впевненості та вірою у власний контроль над подіями в житті; «локус контролю-життя» ( $r=0,599, p\leq 0,05$ ) це означає, що зі зростанням впевненості підвищується її переконання; «загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій» ( $r=0,754, p\leq 0,01$ ) це вказує, що вища впевненість і нижча безпорадність особи асоціюється з вищим рівнем сенсожиттєвих орієнтацій.

Загальний показник самооцінки має прямі кореляційні зв'язки з показниками: «цілі в житті» ( $r=0,525, p\leq 0,05$ ) це свідчить про те, що вища самооцінка асоціюється з більш чітко визначеними цілями в житті; «процес життя» ( $r=0,599, p\leq 0,05$ ) свідчить про те, що вища самооцінка пов'язана з більшою задоволеністю поточним життям і процесами, що в ньому відбуваються; «результативність життя» ( $r=0,604, p\leq 0,01$ ) це вказує, що вища самооцінка асоціюється з більшою впевненістю в успішності та досягненнях у житті; «локус контролю-Я» ( $r=0,650, p\leq 0,01$ ) це говорить про те, що вища самооцінка пов'язана з внутрішнім локусом контролю; «локус контролю-життя» ( $r=0,610, p\leq 0,01$ ) це означає, що вища самооцінка асоціюється з переконанням, що людина здатна контролювати своє життя в цілому; «загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій» ( $r=0,550, p\leq 0,05$ ) це вказує, що вища самооцінка пов'язана з більш вираженим відчуттям сенсу в житті.

Отже, кореляційний аналіз показав, що між багатьма досліджуваними показниками виявлено неоднозначні, але статистично значущі взаємозв'язки.

У кінцевому результаті серед наших випробуваних було виявлено групи підлітків з найбільш високими значеннями загального показнику самооцінки: група з високим рівнем самооцінки – 7 підлітків (23 % досліджуваних) та група з низьким рівнем самооцінки – 8 підлітків (27 % досліджуваних). Індивідуально-психологічні відмінності копінгу підлітків з різним рівнем самооцінки виявлялися за допомогою методу «профілів» (рисунок 2.2).



Показники копінгу

Рис. 2.2 – Профілі показників копінгу груп підлітків з різним рівнем самооцінки

Примітка: умовні скорочення: а) Гр. ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр. НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки; б) КК – конфронтальний копінг; Д – дистанціювання; С – самоконтроль; ПСП – пошук соціальної підтримки; ПВ – прийняття відповідальності; В-У – втеча-уникнення; ПВП – планування вирішення проблем; ППО – позитивна переоцінка; ЗППТ – загальний показник подолання труднощів.

На осі Х відображені показники сенсожиттєвих орієнтацій, а на осі Y – їх значення в процентилях. Середня лінія проходить через 50-й перцентиль. Значення, розташовані вище цієї лінії, відповідають додатковому полюсу та вказують на схильність до позитивного полюсу. При цьому, значення, що перевищують 75-й перцентиль, свідчать про виразне домінування певної шкали сенсожиттєвих орієнтацій. Показники, які лежать нижче середньої лінії, демонструють тенденцію до негативного полюсу, що вказує на слабке вираження цієї властивості. Значення, нижчі за 25-й перцентиль, свідчать про відсутність вираженості відповідного показника сенсожиттєвих орієнтацій.

Нас особливо цікавлять відмінності в значеннях однойменних показників, які є статистично значущими, що визначені за допомогою t-

критерію Ст'юдента. Дослідимо ці відмінності у показниках копінгу серед порівнюваних груп із високою та низькою самооцінкою, розглядаючи їх попарно.

Для дослідження особливостей копінгу у групах з різним рівнем самооцінки було створено таблицю 2.5. У цій таблиці представлено лише домінуючі показники копінгу, які відображають специфіку кожної групи.

Таблиця 2.5 – Специфіка копінгу підлітків осіб з різним рівнем самооцінки

Ранг	Показники копінг-стратегій	
	Група ВРС	Група НРС
1	позитивна переоцінка +	планування вирішення проблем -
2	планування вирішення проблем +	позитивна переоцінка -
3	прийняття відповідальності -	конфронтальний копінг -
4	втеча-уникнення -	загальний показник подолання труднощів -
5	дистанціювання -	пошук соціальної підтримки -

Примітка (тут і далі в таблицях): 1) знаки «+» або «-» характеризують розповсюдження показнику в просторі відповідного полюсу (додаткового або від'ємного) та не мають в собі оціночного навантаження; 2) умовні скорочення: Гр.ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр.НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки.

На основі аналізу профілю та даних таблиці 2.5 ми змогли скласти психологічні портрети досліджуваних із високим і низьким рівнями самооцінки в контексті їхніх копінг-стратегій.

Підлітки з високим рівнем самооцінки прагнуть вирішувати проблеми через їхнє позитивне переосмислення, сприймаючи труднощі як можливість для особистісного зростання. Вони обирають активний підхід, зосереджуючи зусилля на використанні всіх наявних ресурсів для пошуку ефективних рішень. Однак їм властиво не завжди визнавати свою роль у виникненні проблем, уникаючи відповідальності за їх вирішення. У деяких випадках вони схильні до самокритики та самозвинувачення. Ці підлітки ефективно

справляються зі стресом, не ігноруючи складнощів і обираючи дієві стратегії для їх подолання. Вони не відволікаються, не дистанціюються та не уникають ситуації, залишаючись залученими в процес вирішення.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки здебільшого обирають пасивну стратегію поведінки, уникаючи залучення своїх ресурсів для пошуку ефективних рішень. Їхній підхід до проблем характеризується негативністю та відсутністю прагнення до позитивного переосмислення ситуації. Вони утримуються від активних дій і не виявляють ні агресії, ні ворожості, а також не готові ризикувати задля змін. Ці підлітки зазвичай не звертаються за допомогою чи підтримкою до інших, залишаючись із проблемами наодинці.

Розглянемо результати дослідження особливостей проявів агресії та її впливу на конфліктні ситуації у підлітків з різним рівнем самооцінки (рисунок 2.3).

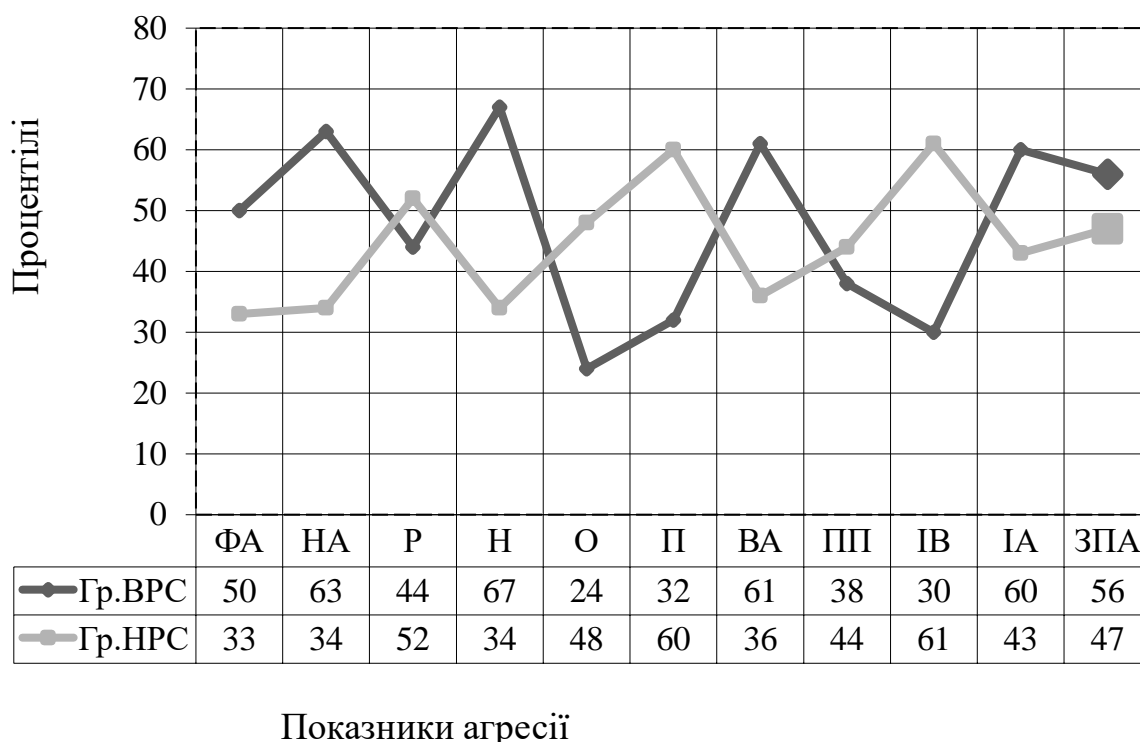


Рис. 2.3 – Профілі показників агресії груп підлітків з різним рівнем самооцінки

Примітка: умовні скорочення: а) Гр.ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр.НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки; б) ФА – фізична

агресія; НА – непрямая агресія; Р – роздратування; Н – негативізм; О – образа; П – підозрілість; ВА – вербальна агресія; ПП – почуття провини; ІВ – індекс ворожості; ІА – індекс агресивності; ЗПА – загальний показник видів та форм агресії.

Візуальний аналіз профілів форм і видів агресії у підлітків з різним рівнем самооцінки показує їхню складну структуру, де за багатьма показниками спостерігається тенденція до дзеркального відображення. Особливу увагу ми приділяємо відмінностям у значеннях однойменних показників, що є статистично значущими та визначені за допомогою t-критерію Ст'юдента. Розглянемо ці відмінності у показниках агресії серед груп з високим та низьким рівнями самооцінки, порівнюючи їх попарно.

При порівняльному аналізі профілів агресії груп підлітків з високим та низьким рівнем самооцінки виявлені статистично значущі відмінності між такими однойменними показниками: фізична агресія, непрямая агресія, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, індекс ворожості.

Для дослідження особливостей агресії серед груп із різним рівнем самооцінки було складено таблицю 2.6.

У цій таблиці відображені лише домінуючі показники агресії, які характеризують специфіку та особливості представників досліджуваних груп.

Таблиця 2.6 – Специфіка проявів агресії підлітків з різним рівнем самооцінки

Ранг	Показники видів та форм агресії	
	Гр. ВРС	Гр. НРС
1	негативізм +	індекс ворожості +
2	образя -	підозрілість +
3	непрямая агресія +	роздратування +
4	індекс ворожості -	негативізм -
5	вербальна агресія +	вербальна агресія -

Примітка: умовні скорочення: Гр. ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр. НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки.

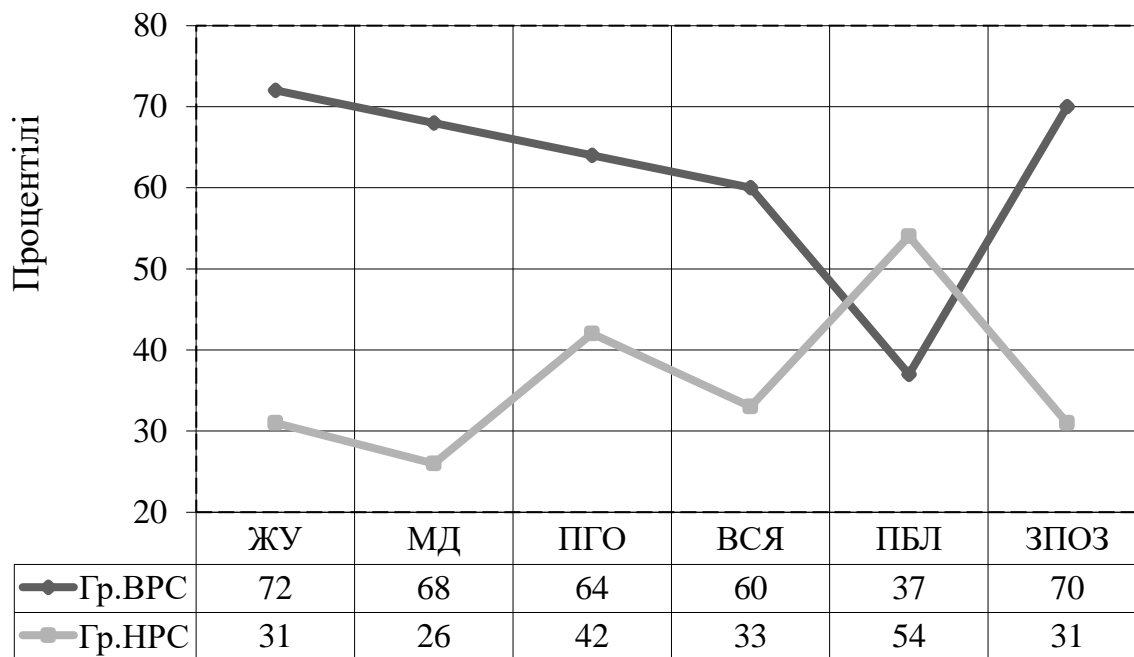
На основі аналізу профілю та даних таблиці 2.6 нам вдалося

сформулювати психологічні портрети досліджуваних із високим та низьким рівнями самооцінки в контексті проявів агресії.

Отже, підлітки з високим рівнем самооцінки часто демонструють опозиційну поведінку, яка спрямована на авторитети та керівництво. Вони не відчують заздрості чи ненависті до оточуючих, навіть якщо переживають гнів або незадоволення через реальні чи уявні труднощі. Емоції вони виражають через непрямі методи, такі як плітки, жарти або прояви неконтрольованої люті, наприклад, крики чи тупання ногами. Хоча вони не виявляють відкритої ворожості, все ж схильні використовувати негативні емоційні вирази, зокрема сварки, крики, вереск, а також погрози, прокльони або лайки під час спілкування з іншими.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки вирізняються ворожістю, що проявляється у недовірі до оточення та підозрілому ставленні до інших, із переконанням, що люди можуть мати намір завдати їм шкоди. Також їм властива схильність до виникнення негативних емоцій навіть за незначних подразників. Водночас вони не вдаються до непрямих способів вираження емоцій, таких як плітки, жарти або хаотичні спалахи люті. Для них не характерна опозиційна поведінка щодо авторитетів чи правил, що могла б виявлятися у формі пасивного або активного опору. Вони також не схильні використовувати негативні способи емоційного вираження, такі як сварки, крики, вереск, погрози, прокльони чи лайка під час взаємодії з іншими.

Далі наведено результати емпіричного дослідження впливу особистісної зрілості на конфліктні ситуації підлітків з різним рівнем самооцінки (рисунок 2.4).



Показники особистісної зрілості

Рис. 2.4 – Профілі показників особистісної зрілості груп підлітків з різним рівнем самооцінки

Примітка: умовні скорочення: а) Гр.ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр.НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки; б) ЖУ – життєва установка; МД – мотивація досягнень; ПГО – почуття громадянського обов’язку; ВСЯ – відношення до свого Я (Я-концепція); ПБЛ – здатність до психологічної близькості з іншою людиною; ЗПОЗ – загальний показник особистісної зрілості.

Аналізуючи ці профілі, особливу увагу приділяємо відмінностям у значеннях однойменних показників, які є статистично значущими та визначені за допомогою t-критерію Ст’юдента. Розглянемо ці відмінності між однойменними показниками особистісної зрілості у порівнюваних групах досліджуваних з високим та низьким рівнями самооцінки у попарному зіставленні.

При порівняльному аналізі профілів особистісна зрілість груп підлітків з високим та низьким рівнем самооцінки виявлені статистично значущі відмінності між за такими однойменними показниками: життєва установка, мотивація досягнень, почуття громадянського обов’язку, відношення до свого Я (Я-концепція), здатність до психологічної близькості з іншою людиною,

загальний показник особистісної зрілості.

Для вивчення специфіки особистісної зрілості в групах досліджуваних з різними рівнями самооцінки була складена таблиця 2.7.

У цій таблиці представлені лише домінуючі показники особистісної зрілості, які відображають особливості та специфіку представників досліджуваних груп.

Таблиця 2.7 – Специфіка особистісної зрілості підлітків з різним рівнем самооцінки

Ранг	Показники особистісної зрілості	
	Гр.ВРС	Гр.НРС
1	життєва установка +	здатність до психологічної близькості з іншою людиною +
2	загальний показник особистісної зрілості +	мотивація досягнень -
3	здатність до психологічної близькості з іншою людиною -	життєва установка -
4	мотивація досягнень +	відношення до свого Я -
5	почуття громадянського обов'язку +	почуття громадянського обов'язку -

Примітка: умовні скорочення: Гр.ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр.НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки.

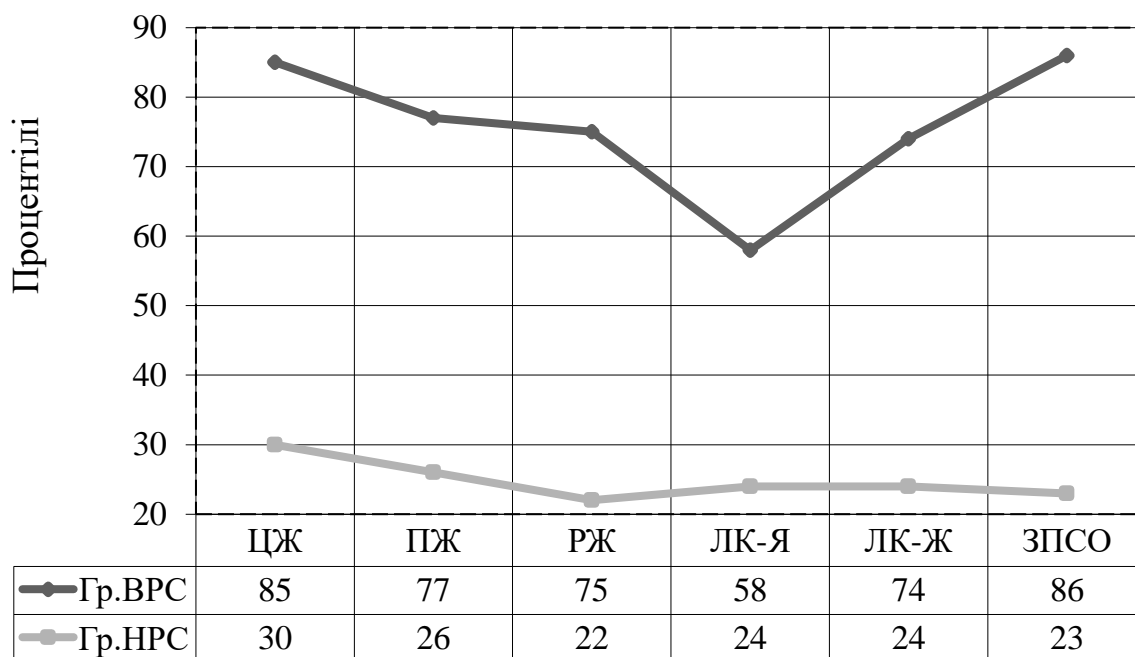
На основі аналізу профілю та даних таблиці 2.7 нам вдалося сформувати психологічні портрети досліджуваних із високими та низькими рівнями самооцінки в контексті особистісної зрілості.

Підлітки з високим рівнем самооцінки мають низку характерних якостей, серед яких – усвідомлення відносності явищ, пріоритет раціонального мислення над емоціями, емоційна стабільність і раціональність у прийнятті рішень. Вони не проявляють особливої доброзичливості, не схильні до емпатії та не відчують потреби у глибоких духовних зв'язках із оточуючими. Їхні прагнення спрямовані на досягнення значущих життєвих цілей, повну самореалізацію, самостійність і ініціативність. Такі підлітки тяжіють до лідерства та високих досягнень у своїй діяльності. Вони також виявляють

патріотизм, зацікавленість у суспільно-політичних питаннях, почуття професійної відповідальності, а також цінують спілкування й командну роботу. Ці особистості вирізняються зрілістю, незалежністю та високою здатністю адаптуватися до змінних життєвих умов.

Підлітки з низьким рівнем самооцінки вирізняються доброзичливістю, здатністю до емпатії, умінням слухати та глибокою потребою в духовній близькості з іншими. Водночас їм не властиві прагнення до досягнення значущих життєвих цілей, самореалізації, незалежності чи лідерства. Вони не демонструють розуміння відносності подій, емоційної стійкості, домінування раціональності над емоціями чи обережного підходу до ситуацій. Їм часто бракує впевненості у власних силах, вони незадоволені своїми здібностями та досягненнями. Такі підлітки не проявляють інтересу до суспільно-політичного життя, не відчують професійної відповідальності та не мають сильної потреби в соціальних взаємодіях. Вони також стикаються зі складнощами в управлінні емоціями, прийнятті рішень і подоланні проблем.

Наведені індивідуально-психологічні відмінності сенсожиттєвих орієнтацій підлітків з різними рівнями самооцінки, які були виявлені за допомогою методу «профілів» (рисунок 2.5).



Показники сенсожиттєвих орієнтацій

Рис. 2.5 – Профілі показників сенсожиттєвих орієнтацій груп підлітків з різним рівнем самооцінки

Примітка: умовні скорочення: а) Гр.ВРС (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр.НРС (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки; б) ЦЖ – цілі в житті; ПЖ – процес життя; РЖ – результат життя; ЛК-Я – локус контролю Я; ЛК-Ж – локус контролю життя; ЗПСО – загальний показник.

Для нас особливо важливі відмінності в значеннях однойменних показників, які є статистично значущими та були визначені за допомогою t-критерію Ст'юдента. Розглянемо ці відмінності між однойменними показниками сенсожиттєвих орієнтацій у порівняльних групах досліджуваних з високими та низькими рівнями самооцінки в попарному зіставленні.

При порівняльному аналізі профілів сенсожиттєвих орієнтацій груп підлітків з високим та низьким рівнем самооцінки виявлені статистично значущі відмінності між за такими однойменними показниками: цілі в житті, результат життя, процес життя, локус контролю життя, загальний показник.

Для вивчення специфіки сенсожиттєвих орієнтацій у групах досліджуваних з різними рівнями самооцінки була створена таблиця 2.8.

У цій таблиці представлені лише домінуючі показники сенсожиттєвих орієнтацій, які відображають особливості та специфіку представників досліджуваних груп.

Таблиця 2.8 – Специфіка сенсожиттєвих орієнтацій підлітків з різним рівнем самооцінки

Ранг	Показники сенсожиттєвих орієнтацій	
	Гр. ВРЖ	Гр. НРЖ
1	загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій +	цілі в житті -
2	цілі в житті +	процес життя; -
3	процес життя +	результат життя -
4	результат життя +	локус контролю Я -
5	локус контролю життя +	локус контролю життя -

Примітка: Гр. ВРЖ (n=7) – група підлітків з високим рівнем самооцінки; Гр. НРЖ (n=8) – група підлітків з низьким рівнем самооцінки.

На основі аналізу профілю та даних таблиці 2.8 ми змогли сформулювати психологічні портрети досліджуваних з високими та низькими рівнями самооцінки в контексті сенсожиттєвих орієнтацій.

Група підлітків із високою самооцінкою сприймає своє життя як насичене, цікаве та змістовне, отримуючи задоволення від поточного моменту. Вони впевнені у своїй здатності керувати власною долею, приймаючи самостійні рішення і втілюючи їх у реальність. Такі підлітки задоволені своїми досягненнями та пройденим етапом життя, вважаючи його значущим і плідним. Вони мають чіткі цілі на майбутнє, які додають їхньому життю ясності, спрямованості та відчуття перспективи. Крім того, у них відзначається високий рівень усвідомлення сенсу життя.

Підлітки з низькою самооцінкою часто переконані, що життя неможливо свідомо контролювати, свобода вибору є лише ілюзією, а планування майбутнього позбавлене сенсу. Вони сумніваються у своїй здатності впливати на власну долю, схильні зосереджуватися на теперішньому або залишатися у

минулому. Такі підлітки зазвичай незадоволені своїм життям і відчують розчарування через недостатню самореалізацію, низько оцінюючи досягнення свого життєвого шляху.

### **2.3 Розробка та обґрунтування психологічного тренінгу корекції самооцінки підлітків**

Розробка психологічного тренінгу для підлітків, спрямованого на подолання негативних індивідуально-психологічних особливостей, має базуватися на розумінні специфіки розвитку цього вікового періоду та потреб особистісного становлення підлітків. Такий тренінг допомагає підліткам розвивати емоційну регуляцію, соціальні навички, а також покращити самооцінку і самоконтроль.

Мета тренінгу: основною метою тренінгу є формування здорових адаптивних механізмів, розвиток емоційної компетентності та підвищення усвідомленості в поведінці та спілкуванні. Тренінг має допомогти підліткам розвинути позитивні психологічні риси, покращити комунікацію з однолітками та батьками, а також усвідомити і скоригувати деструктивні установки.

Етапи тренінгу:

1. Діагностичний етап: включає проведення діагностичних методик для виявлення основних індивідуально-психологічних проблем, таких як низька самооцінка, підвищена тривожність, проблеми у спілкуванні, імпульсивність.

2. Ознайомчий етап: учасників знайомлять із цілями та завданнями тренінгу, проводяться вправи для знайомства та створення атмосфери довіри.

3. Основний етап: складається з тематичних сесій:

- *Розвиток самооцінки:* вправи для підвищення самооцінки, обговорення сильних сторін кожного учасника.

- *Емоційна регуляція*: техніки усвідомленості, навчання розпізнавати і керувати емоціями.

- *Комунікативні навички*: вправи для розвитку ефективної комунікації, рольові ігри для навчання конструктивного вирішення конфліктів.

- *Саморегуляція та мотивація*: техніки постановки цілей, вправи на розвиток відповідальності і самоконтролю.

4. Заключний етап: обговорення досягнень учасників, зворотний зв'язок, підсумкове оцінювання.

Методи та техніки:

- *Групові обговорення та дискусії*: створення безпечного простору для обміну думками.

- *Рольові ігри*: опрацювання проблемних ситуацій через програвання різних ролей.

- *Рефлексивні вправи*: ведення щоденників, вправи на усвідомлення особистісних якостей.

- *Коучингові техніки*: формування цілей, постановка короткострокових та довгострокових планів.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня усвідомленості підлітками своїх емоцій і поведінкових реакцій.

- Розвиток конструктивного ставлення до труднощів, підвищення самооцінки.

- Покращення комунікації з однолітками та дорослими.

- Зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції.

Тренінг має бути гнучким та адаптуватися до індивідуальних особливостей групи, що дозволить максимально ефективно вирішувати проблеми кожного учасника.

Під час тренінгу, який ґрунтується на гуманістичних принципах, були

встановлені основні правила:

1. Повага до кожного: важливо, щоб кожен учасник почувався цінним і поважним у групі. Кожна думка, почуття та досвід приймаються без осуду.
2. Чесність і відкритість: усі заохочуються до відкритого обміну думками, почуттями й переживаннями, що створює атмосферу, де можна вільно висловлюватися без страху перед критикою.
3. Емпатія та підтримка: учасники прагнуть зрозуміти емоції та досвід інших, проявляючи співчуття та емпатію. Це допомагає формувати атмосферу довіри і підтримки.
4. Навичка слухання: кожен вчиться уважно та безперервно слухати інших, виявляючи щирий інтерес і увагу до того, що кажуть інші.
5. Взаємна підтримка: учасники надають один одному допомогу і підтримку, готові підтримати в складних ситуаціях.
6. Конфіденційність: усі обговорення та особиста інформація, якою діляться під час тренінгу, залишаються між учасниками. Це забезпечує атмосферу довіри та безпеки для обговорення особистих тем.

Ці правила створюють основу для комфортної та підтримуючої роботи в групі.

Тренінгові заняття тривали 7 днів, кожне з яких складалося з групової роботи та бесід з учасниками експериментальної групи. Кожне заняття тривало 80 хвилин, що в сумі становить 56 годин, витрачених на проведення активностей.

Аналіз вправ психологічного тренінгу доцільно проводити, враховуючи їхню спрямованість в контексті окремих днів занять. Кожен день мав свою тему і структуру, що дозволяло поступово вирішувати поставлені завдання, орієнтуючись на специфічні потреби учасників та створюючи послідовний розвиток навичок і знань, потрібних для особистісного зростання підлітків.

Першого дня учасники виконували вправу «Аналіз копінг-стратегій»,

яка допомагає оцінити та зрозуміти, які саме способи подолання стресу вони використовують у складних ситуаціях. Для цього учасники підготували аркуш паперу та ручку, розділили аркуш на дві колонки. У першій колонці вони перелічили ситуації, що викликають у них стрес або важкі емоції (наприклад, конфлікти в сім'ї, труднощі в навчанні чи на роботі тощо). У другій колонці записали конкретні способи, які використовують для подолання стресу в кожному з випадків, як-от розмова з друзями, заняття спортом, медитація, гумор тощо. Наголошувалося на важливості усвідомлення своїх копінг-стратегій і можливостей для їх вдосконалення, щоб ефективніше долати стрес і підтримувати психологічне благополуччя. Другою вправою була «Персоналізація стратегій», яка допомогла учасникам підібрати копінг-стратегії під їхні конкретні потреби та обставини. Спочатку вони записали основні стресові фактори, з якими стикаються, а потім обрали і адаптували відповідні стратегії для кожної ситуації. Під час обговорення вони ділилися своїми підходами, розглядали ефективність різних стратегій і давали поради один одному. Ця вправа підкреслює значення персоналізації копінг-стратегій, що допомагає підтримувати психічне здоров'я та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

На другий день тренінгу проводилися вправи, спрямовані на допомогу учасникам усвідомити та розпізнавати прояви власної агресії, щоб навчитися краще контролювати свої емоції та реагувати конструктивно в конфліктних ситуаціях. Перша вправа «Розпізнавання власної агресії» була спрямована на те, щоб учасники змогли зрозуміти, які внутрішні або зовнішні чинники провокують агресивні реакції, і розвинули навички самоконтролю та адекватного вираження емоцій у стресових умовах. Спершу пояснювалася мета вправи та її важливість для розвитку навичок саморегуляції та усвідомлення агресивних реакцій. Учасники фіксували ситуації, в яких вони відчувають або проявляють агресію, будь то конфлікти на роботі, вдома чи в спілкуванні з близькими. Після цього вони описували фізіологічні та емоційні

симптоми, які виникають під час агресивних реакцій, наприклад, пришвидшене серцебиття, підвищення тону голосу, відчуття роздратування тощо. Ведучий разом з учасниками аналізував ці симптоми, а також можливі причини їх появи. Обговорювалися альтернативні варіанти реагування на стресові ситуації, які б дозволили уникати агресивних проявів. Учасники також розробляли план дій на випадок майбутніх ситуацій, де може виникати агресія; цей план включав техніки релаксації, зосередження на диханні, зміну думок або звернення за підтримкою до фахівця. Ця вправа допомагає учасникам розпізнавати та контролювати свою агресію, що сприяє зміцненню психічного здоров'я та покращенню стосунків з оточенням. Відтак, розуміння своїх реакцій і розвиток альтернативних стратегій допомагає будувати гармонійніші стосунки та підвищувати якість життя. Друга вправа «Тренування комунікаційних навичок» була націлена на розвиток здатності ефективно висловлювати свої думки та емоції, уважно слухати співрозмовника, виявляти емпатію і створювати конструктивні взаємини. Мета цієї вправи полягала в тому, щоб учасники могли попрактикуватися у комунікації в безпечній і підтримуючій атмосфері, отримуючи зворотний зв'язок і рекомендації щодо її покращення. Учасників розділили на пари або групи для виконання рольових ігор, що відтворювали реальні ситуації, пов'язані з комунікацією. Наприклад, одна пара могла моделювати конфлікт на роботі, а інша – спілкування з клієнтом. Після завершення рольових ігор учасники ділилися враженнями, робили висновки з комунікаційної взаємодії та обговорювали результати. Учасники отримували зворотний зв'язок і поради для покращення комунікації, аналізували свої сильні й слабкі сторони та склали план для вдосконалення комунікаційних навичок. Цей план міг включати самостійну практику, читання відповідної літератури або участь у додаткових тренінгах. Вправа дала змогу учасникам попрактикувати та покращити свої комунікаційні навички, сприяючи кращому взаєморозумінню, зниженню кількості конфліктів і створенню здорових, підтримуючих

стосунків. Вона також допомогла учасникам стати більш упевненими у спілкуванні з іншими людьми.

На третій день тренінгу проводилася вправа «Рольові ігри», яка є ефективним методом у психологічних тренінгах для розвитку соціальних навичок, емпатії, комунікаційних здібностей і розуміння міжособистісних стосунків. У цій вправі учасники приймають ролі реальних або вигаданих персонажів та взаємодіють згідно з обраними ролями. Під час вправи вони розігрують різні сценарії, що імітують життєві ситуації, як-от конфлікти, взаємодія в колективі або спілкування з різними типами особистостей. Це дозволяє учасникам зануритися в іншу роль і побачити ситуацію з нових точок зору. Фасилітатор може надавати підказки щодо ролей і заохочувати обговорення після завершення гри для аналізу динаміки взаємодії, почуттів та реакцій учасників. У підсумку вправа сприяє кращому саморозумінню, розвитку емпатії, навичок спілкування та розв'язанню конфліктів. Друга вправа «Історії співчуття» використовується для розвитку емпатії, співчуття і здатності розуміти почуття інших. Головна мета – створити атмосферу взаєморозуміння та співчуття в групі. Кожен учасник готує коротку історію про реальну або уявну ситуацію, де людина стикається з емоційними труднощами або потребує підтримки й співчуття, і потім ділиться цією історією з групою. Розповіді мають бути щирими, а група повинна забезпечувати відчуття підтримки та розуміння. Після кожної історії учасники разом аналізують ситуацію, виявляють емоції й потреби персонажа, обговорюють можливі способи підтримки та співчуття. Після вправи відбувається обговорення вражень, підведення підсумків щодо значення емпатії та співчуття в стосунках. Ця вправа розвиває емоційний інтелект, сприяє формуванню співчутливого ставлення до інших і підсилює емпатію, що є важливими навичками для створення здорових та підтримуючих відносин у будь-якому середовищі.

Четвертий день тренінгу включав вправи, які можуть допомогти

учасникам розвивати самосвідомість, покращити самоповагу та визначити свої сильні й слабкі сторони. Перша вправа «Оцінка сильних та слабких сторін», де учасники записують свої сильні і слабкі сторони на аркуші паперу, поділеному на дві колонки. Потім вони можуть поділитися своїми списками з групою або обговорити їх у малих групах. Ця вправа дозволяє учасникам отримати чітке уявлення про себе і визначити області для самовдосконалення. Друга вправа «Рейтинг самооцінки», де учасники оцінюють свою самооцінку за шкалою від 1 до 10, де 1 – це дуже низька самооцінка, а 10 – найвища. Потім вони записують, що сприяло їхній поточній оцінці і що б вони могли змінити або покращити, щоб підвищити свою самооцінку. Це дозволяє учасникам усвідомити свої потреби і спланувати стратегії для покращення самовідчуття. Ці вправи дозволяють не лише підвищити самооцінку, але й сприяють розвитку більш глибокого розуміння власної особистості та її можливостей.

На п'ятий день тренінгу проводилися дві вправи, спрямовані на підтримку самосвідомості та рефлексії. Перша вправа «Щоденний щоденник», яка є корисним методом для розвитку самосвідомості, самоаналізу та емоційної компетентності. Основна мета – заохотити учасників вести щоденний журнал, у якому вони записують свої думки, емоції, події та спостереження. Пояснюється значення щоденника для самоспостереження та самоаналізу. Учасники можуть обирати зручний для себе формат: письмовий, електронний, аудіо- чи відеозапис. Кожного дня вони виділяють час для рефлексії, фіксуючи свої думки, почуття, досягнення та важливі моменти, і їх заохочують бути максимально чесними та відкритими. Періодично, наприклад, раз на тиждень чи місяць, учасники переглядають свої записи, аналізують власні думки, емоції та зміни, які відбулися за цей час. Вони формулюють висновки та будують плани дій на майбутнє для покращення самопочуття та досягнення особистих цілей. Ця вправа розвиває навички самоаналізу та самоспостереження, що сприяє кращому розумінню себе, своїх емоцій і поведінки, а також допомагає у вирішенні проблем і досягненні цілей.

Друга вправа «Групова рефлексія» – це ефективний спосіб сприяти взаєморозумінню та вдосконаленню комунікації всередині групи. Вона дає змогу учасникам разом аналізувати свої почуття, думки, досвід і реакції, що виникли під час тренінгових занять або в певних життєвих ситуаціях. Спочатку створюється безпечна атмосфера, в якій кожен учасник відчувається вільно та впевнено, щоб ділитися своїми думками. Потім учасники спільно обговорюють власний досвід і спостереження, ділячись тим, що відчули, як емоції впливають на їхню поведінку, які реакції вони помічали у відповідь з боку інших тощо. Основне завдання групової рефлексії – надати можливість для спільного навчання та особистісного розвитку, побудованого на розумінні та співпраці. Ця вправа сприяє поглибленню внутрішнього досвіду, допомагає зрозуміти, як учасники реагують на різні обставини, і сприяє розвитку особистості та поліпшенню стосунків з іншими.

На шостий день тренінгу було проведено вправи для повторення та закріплення ключових концепцій і навичок, отриманих у попередні дні. Такий підхід спрямований на те, щоб засвоєні знання та вміння залишалися актуальними й доступними для учасників. Пропонуємо кілька варіантів вправ, які сприяють закріпленню вивченого матеріалу: *Рольові ігри*: Ці вправи дають можливість учасникам відтворювати ситуації з реального життя, у яких вони можуть застосовувати набуті навички. Наприклад, учасники можуть імітувати конфліктні ситуації, щоб знайти шляхи до їх вирішення. *Групові обговорення*: Учасники діляться думками, досвідом і поглядами на вивчені теми. Для стимулювання активного обміну думками можуть бути запропоновані конкретні питання або сценарії для обговорення. *Інтерактивні завдання*: Завдання можуть варіюватися, включаючи групові вправи, творчі історії або інтеграцію казкових персонажів. Ці активності дозволяють учасникам практично застосувати набуті знання в різноманітних ситуаціях. Головне, щоб обрані вправи заохочували активну участь, сприяли практичному використанню нових навичок і забезпечували можливість для обміну досвідом

і співпраці з іншими учасниками.

На сьомий день тренінгу учасники брали участь у вправах, спрямованих на обговорення своїх цілей і намірів на майбутнє, що дозволяло оцінити прогрес, досягнутий протягом занять, і виявити області для подальшого розвитку. Це обговорення допомагає учасникам сформулювати чіткі, реалістичні та значущі цілі, що підтримуватимуть їх у зростанні та позитивній самооцінці. Планування конкретних кроків для продовження особистісного розвитку може включати наступні елементи: *визначення ключових цілей*: учасники обирають одну або кілька цілей, яких прагнуть досягти. Це можуть бути цілі особистісного чи професійного розвитку, покращення навичок спілкування, зменшення стресу, поліпшення відносин тощо; *планування конкретних дій*: після визначення цілей кожен учасник створює покроковий план дій, який може включати щоденні або щотижневі завдання, що допоможуть поступово наближатися до мети; *розвиток навичок самопостереження*: учасників заохочують регулярно вести нотатки або рефлексивний щоденник для відстеження змін, досягнень та труднощів. Це допомагає залишатися на шляху досягнення цілей і підтримує самоконтроль; *підтримка здорової самооцінки*: вправа може включати обговорення методів підтримки впевненості в собі та прийняття своїх досягнень. Це сприяє позитивному ставленню до себе, знижує ризик самокритики та підтримує здорову самооцінку; *залучення підтримки з боку інших*: учасників заохочують ділитися своїми цілями з близькими або з групою, що створює додатковий рівень підтримки та відповідальності; *розробка стратегії подолання труднощів*: важливо передбачити потенційні виклики та розглянути можливі стратегії для їх подолання. Це допомагає зберігати мотивацію і не зупинятися на досягнутому. Вправа завершується колективним обговоренням, де учасники можуть поділитися своїми цілями, отримати зворотний зв'язок і підтримку від групи, а також надихнутися ідеями для подальшого розвитку. Такий підхід сприятиме учасникам у виявленні своїх сильних і слабких сторін,

а також у створенні дієвих стратегій для досягнення успіху та збалансованої самооцінки.

### **Висновок до розділу**

Отже, за результатами емпіричного дослідження та аналізу кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та стратегіями копіngu, можна зробити, що підлітки з високим рівнем самооцінки, спокою, енергійності та впевненості більш схильні використовувати конструктивні копіng-стратегії для подолання труднощів, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та стресостійкості. Таким чином, рівень самооцінки безпосередньо впливає на вибір стратегії подолання труднощів у підлітків, зокрема через позитивне переосмислення та планування вирішення проблем. Це підтверджує важливість розвитку здорової самооцінки як основи для ефективного подолання стресу та покращення емоційного благополуччя в підлітковому віці.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та агресії вказує на те, що високий рівень самооцінки, спокою та енергійності сприяє зменшенню негативних емоційних реакцій, таких як агресія, образа, підозрілість та ворожість. Підлітки з високим рівнем самооцінки та спокою виявляють менше схильності до агресивних та ворожих настроїв, мають більш конструктивне ставлення до проблем і вищу емоційну стабільність. Вони рідше переживають образу, почуття провини та негативізм, а також проявляють менше підозрілості до інших. З іншого боку, підлітки з низьким рівнем самооцінки, тривожності або пригніченості частіше демонструють підвищену чутливість до конфліктів, а також можуть мати схильність до підозрілості та ворожих настроїв. Це пов'язано з більш високими рівнями тривожності, самокритики та негативних емоцій, які можуть посилювати їхнє сприйняття негативних ситуацій і знижувати їхню здатність до ефективного подолання труднощів. Таким чином, рівень самооцінки та емоційної

стабільності підлітків має важливе значення для їхніх стратегій подолання стресу та реагування на соціальні ситуації.

Аналіз кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та іншими аспектами особистісного розвитку показує, що високий рівень самооцінки, спокою, енергійності, піднесеності та впевненості позитивно впливає на життєву установку, мотивацію досягнень та особистісну зрілість підлітків. Вища тривожність може заважати формуванню позитивних життєвих установок, а зниження тривоги асоціюється з більшою мотивацією досягати цілей. Енергійність та позитивна емоційна налаштованість сприяють підвищенню мотивації та задоволення життям. Впевненість у собі також сприяє розвитку особистісної зрілості, зокрема в адаптації до складних ситуацій. Загалом, розвинена самооцінка та позитивні емоційні стани є важливими для психоемоційного благополуччя та ефективного особистісного розвитку підлітків.

Дослідження демонструє значущі кореляційні зв'язки між психологічними показниками спокій-тривога, енергійність-втома, піднесеність-пригніченість, впевненість-безпорадність, самооцінка та різними аспектами сенсожиттєвих орієнтацій. Зниження рівня тривоги сприяє впевненості у своїх життєвих цілях, задоволенню життєвим процесом. Підвищення енергійності пов'язане з більшою мотивацією досягати своїх цілей, позитивним сприйняттям життєвих подій, успішністю у реалізації прагнень, внутрішнім локусом контролю та чітким усвідомленням сенсу життя. Високий рівень піднесеності асоціюється з кращими життєвими результатами, відчуттям контролю над життєвими ситуаціями та глибшим усвідомленням сенсу життя. Впевненість, у свою чергу, корелює з чіткішими життєвими цілями, задоволенням життєвим процесом, досягненням життєвих успіхів, відчуттям контролю над власним життям і подіями, а також сильними сенсожиттєвими орієнтаціями. Вища самооцінка пов'язана з більш визначеними життєвими цілями, задоволенням своїм життям, успішністю у

досягненні поставлених завдань, внутрішнім локусом контролю, здатністю впливати на життєві події та відчуттям сенсу життя. Таким чином, позитивні психологічні характеристики, такі як спокій, енергійність, піднесеність, впевненість і висока самооцінка, тісно пов'язані з внутрішньою гармонією, мотивацією, контролем над своїм життям і чітким розумінням його сенсу. Ці результати підкреслюють важливість підтримання емоційного балансу та позитивного мислення для розвитку сенсожиттєвих орієнтацій у підлітків.

Наступним завданням дослідження було дослідження копінгу, агресії, особистісної зрілості та сенсожиттєвих орієнтацій підлітків з високим та низьким рівнем самооцінки.

Дослідження показує, що рівень самооцінки підлітків значною мірою визначає їхні стратегії поведінки, емоційного вираження та взаємодії з оточенням. Підлітки з високим рівнем самооцінки характеризуються впевненістю в собі, емоційною стабільністю та раціональністю у прийнятті рішень. Вони мають чіткі життєві цілі, прагнуть до самореалізації, лідерства та високих досягнень, але менш схильні до глибоких емоційних зв'язків або емпатії. Вони часто використовують опозиційну поведінку, непрямі методи вираження емоцій, зокрема через жарти або плітки, і мають схильність до неформальних форм емоційного вираження. У підлітків з низьким рівнем самооцінки спостерігається знижена впевненість у своїх силах, емоційна нестабільність і схильність до депресивних настроїв. Вони менш схильні до соціальних взаємодій та проявляють доброзичливість, емпатію і потребу в глибоких емоційних зв'язках. Водночас вони часто відчувають недовіру до оточення і мають труднощі в управлінні емоціями, не прагнуть до досягнення великих життєвих цілей і не проявляють лідерських якостей. Ці відмінності в поведінці, емоціях і ставленні до життя свідчать про те, що рівень самооцінки підлітків має вирішальне значення для їхнього адаптивного реагування на соціальні ситуації, здатності до самореалізації та задоволення від досягнутого в житті. Підлітки з високим рівнем самооцінки здатні самостійно

контролювати свою долю, мають позитивне ставлення до майбутнього і відчують більше задоволення від свого життя. Натомість підлітки з низьким рівнем самооцінки частіше відчують безсилля та незадоволення, що може призводити до труднощів у прийнятті рішень і життєвих розчарувань.

Враховуючи ці фактори, важливим є проведення психологічних тренінгів для підлітків, які сприяють розвитку здорової самооцінки, емоційної стійкості та соціальних навичок. Завдяки таким тренінгам підлітки можуть навчитися конструктивно реагувати на стресові ситуації, краще розуміти свої емоції і поведінку, а також покращити взаємодію з оточенням. Це дозволяє їм зростати як особистості, розвивати емоційну інтелігентність та навички самоконтролю, що є необхідними для успішної адаптації в дорослому житті.

Загалом, розуміння важливості самооцінки та її взаємозв'язку з емоційним станом і соціальною адаптацією в підлітковому віці є основою для формування здорової особистості, здатної до самореалізації, позитивного ставлення до життя та ефективного подолання труднощів. Таким чином, формування здорової самооцінки в підлітковому віці є критично важливим для подальшого розвитку підлітків, їх емоційного благополуччя і соціальної адаптації.

## ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження дають змогу зробити такі висновки:

Проблема самооцінки набуває особливої значущості через вплив глобальних соціальних змін та технологічного розвитку, що суттєво впливають на підлітків. В умовах цифрового середовища та активного використання соціальних мереж самооцінка підлітків стикається з додатковими труднощами, оскільки вони часто порівнюють себе з іншими, ідеалізуючи чужі досягнення та образи. Це може призводити до формування завищених вимог до себе, підвищеної тривожності та невпевненості. Самооцінка є важливим чинником, що визначає, як підліток оцінює свої сильні та слабкі сторони, ставить життєві пріоритети та планує своє майбутнє. Знижена самооцінка може перешкоджати реалізації потенціалу молодої особи, тоді як адекватна допомагає формувати успішні навички самопрезентації та прийняття відповідальних рішень. Підлітки, які не отримують необхідної підтримки, можуть страждати від тривожності, депресії та низької самооцінки, що ускладнює їхнє соціальне функціонування. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграють родина, школа та соціальне оточення.

Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків проводилося у три етапи: підготовчий, діагностичний та аналітично-інтерпретаційний. Для цього була розроблена відповідна процедура дослідження, сформована репрезентативна вибірка, а також обрано набір надійних і валідних психодіагностичних методик, що відповідають цілям і завданням дослідження.

Проведений якісний (кореляційний) аналіз виявив наявність статистично значущих, зв'язків між показниками самооцінки та такими аспектами, як копінг-стратегії, види та форми агресії, особистісна зрілість і сенсожиттєві орієнтації. Аналіз показав, що зв'язки між показниками самооцінки та стратегіями копіngu вказують на те, що підлітки з високим

рівнем самооцінки, спокою, енергійності та впевненості зазвичай вибирають конструктивні стратегії подолання труднощів. Рівень самооцінки має прямий вплив на вибір методів вирішення проблем у підлітків, зокрема через позитивне переосмислення ситуацій і планування дій.

Аналіз кореляційних зв'язків між самооцінкою та агресією дав змогу встановити, що підлітки з високим рівнем самооцінки та спокою менш схильні до агресії, вони мають конструктивніше ставлення до труднощів і вищу емоційну стабільність. Натомість підлітки з низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю чи пригніченістю частіше демонструють агресивність і негативне ставлення до інших через підвищену чутливість конфліктів.

Між рівнем самооцінки та формуванням індивідуально-психологічних особливостей підлітків існує взаємозв'язок, врахування якого дозволить розробити ефективну програму психологічної підтримки для гармонізації самооцінки та розвитку особистісного потенціалу підлітків. Загалом, здорова самооцінка та позитивні емоційні стани є основою для психоемоційного благополуччя та ефективного особистісного розвитку підлітків.

Зроблений аналіз кореляцій самооцінки та сенсожиттєвих орієнтацій показав, що позитивні психологічні характеристики, такі як спокій, енергійність, піднесеність, впевненість і висока самооцінка, тісно пов'язані з задоволенням життям та відчуттям контролю над ним. Підтримання емоційного балансу і позитивного мислення сприяє формуванню сенсожиттєвих орієнтацій у підлітків.

Застосування методу «асів» у рамках якісного аналізу дозволило виділити дві групи підлітків з різними рівнями самооцінки, а саме: група підлітків з високим рівнем самооцінки та група підлітків з низьким рівнем самооцінки. За допомогою методу профілів було проведено дослідження та описано індивідуально-психологічні характеристики копінг-стратегій, видів і форм агресії, особистісної зрілості та сенсожиттєвих орієнтацій у підлітків з

різними рівнями самооцінки.

Встановлено, що підлітки з різним рівнем самооцінки відрізняються особливостями копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем самооцінки схильні застосовувати більш конструктивні стратегії копінгу: вони активно шукають рішення проблем, знаходять позитивні ресурси для подолання труднощів, звертаються за підтримкою до близьких, аналізують ситуацію та приймають раціональні рішення. Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто використовують менш конструктивні стратегії копінгу: вони можуть схилитися до негативного мислення, обмеженого планування, конфронтаційного підходу без належної оцінки ситуації та не звертаються за соціальною підтримкою.

Знайдені відмінності в проявах агресії у підлітків з різним рівнем самооцінки. Підлітки з високим рівнем самооцінки схильні до негативізму, а також до непрямой та вербальної агресії. Натомість підлітки з низьким рівнем самооцінки проявляють високу ворожість, підозрілість і роздратування.

Вивчені характеристики особистісної зрілості підлітків з різними рівнями самооцінки. Підлітки з високим рівнем самооцінки є зрілими особистостями, що проявляють визначеність, мотивацію та почуття громадянського обов'язку, але можуть мати труднощі у встановленні та підтримці глибоких емоційних зв'язків з іншими. Натомість підлітки з низьким рівнем самооцінки на нашій вибірці виявляють ознаки особистісної незрілості.

Доведено, що підлітки з різною самооцінкою відрізняються специфікою сенсожиттєвих орієнтацій. Підлітки з високим рівнем самооцінки мають чітко визначені цілі в житті, що робить їх існування усвідомленим, вони сприймають своє життя як наповнене сенсом і цікаве, задоволені своєю самореалізацією та мають здатність контролювати своє життя. Натомість підлітки з низьким рівнем самооцінки часто не мають визначених цілей, незадоволені своїм життям, відчувають себе нереалізованими і сумніваються

у своїй здатності контролювати події в житті.

Розроблений психологічний тренінг для покращення індивідуально-психологічних особливостей підлітків є важливим інструментом для підтримки їхнього емоційного та психологічного розвитку. Тренінг передбачає впровадження вправ, що сприяють розвитку самоусвідомлення, самоконтролю, емоційної інтелігентності, а також соціальних навичок. За допомогою вправ, таких як аналіз копінг-стратегій, розвиток агресивного контролю, вдосконалення комунікаційних навичок та вправ на рефлексію, підлітки мають змогу краще розуміти свої емоції, мислення та поведінку. Це дозволяє їм більш конструктивно реагувати на стресові ситуації, покращити взаємини з оточенням та підвищити впевненість у собі. Важливим результатом тренінгу є зміцнення психічного здоров'я підлітків, покращення їхньої здатності до саморегуляції, що є необхідним для подолання соціальних, емоційних та особистісних труднощів, з якими вони стикаються в процесі дорослішання. Крім того, тренінг створює платформу для розвитку соціальних навичок, що сприяє гармонійним стосункам у колективі та сім'ї. Загалом, цей тренінг забезпечує підлітків важливими психологічними інструментами для розвитку емоційної стійкості, побудови здорової самооцінки та соціальної адаптації. Він також формує у підлітків позитивне ставлення до себе та до інших, що є необхідним для їхнього подальшого успішного розвитку в дорослому житті.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза підтвердилася.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні впливу соціального середовища на формування самооцінки підлітків та її зв'язку з індивідуально-психологічними особливостями; вивченні впливу сучасних цифрових технологій та соціальних мереж на самооцінку та розвиток індивідуально-психологічних характеристик підлітків, зокрема на їхню емоційну сферу та навички саморегуляції.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис. канд. психол. наук: Прикарпатський ун-т. ім. В. Стефаника. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2000. 20 с.
2. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістерський наук. Вісн. Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. Вип. 34. С. 86-92.
3. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістерський наук. Вісн. Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. Вип. 34. С. 214-216
4. Білобрикіна О.А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. Питання психології, № 4, 2001. С. 31-38.
5. Бернс Р. Я – концепція і Я – образи. Самосвідомість і захисні механізми особистості. Огляд. [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://studfile.net/preview/7689399/page:19/2003>.
6. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
7. Варій М.Й. Загальна психологія : навч. посіб. / 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. С. 44-49.
8. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «YoungScientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
9. Вівчарик Т.П. Поняття самоактуалізації в американській гуманістичній психології : наук. вісн. Чернівецького ун-ту. Чернівці 1999. Вип. 56. Педагогіка та психологія. С. 124-132.

10. Власова О.І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
11. Гірняк А.Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. Психологія і суспільство. № 3. 2017. С. 112-126.
12. Гірняк А. Н. Поняттєво-категорійне поле і наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. Психологія і суспільство. № 3. 2017. С. 100-112.
13. Гупаловська В. Поняття самореалізація особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса : вісн. Львів, ун-ту. Сер. Філосо. науки. Львів, 2001. С. 474-481.
14. Гупаловська В. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях. Пробл. гуманіст, наук: наук. зап. Дрогобич держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2001. Вип. 8. С. 84-93.
15. Гуцуляк Н.М. Загальна психологія : навч. посібник. Чернівці : Технодрук, 2015. 360 с.
16. Діагностика стану агресії. Методика діагностики показників та форм агресії А. Басса та А. Дарки. URL : <https://rt82.ru/uk/natural/bassa-darki-diagnostika-sostoyaniya-agressii-metodika-diagnostiki/>
17. Дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Крамбо і Л. Махоліка. 1992. 16 с.
18. Дубравська Д.М. Основи психології. Львів : Світ, 2001. С. 28-34.
19. Зімбардо Ф. Формування самооцінки. Самосвідомість і захисні механізми особистості. Вид. Будинок «Бахрах», 2003. С. 34-38.
20. Зіяєва Н., Ігумнова О. Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків : наук. журнал «Psychology Travelogs». № 2. 2025 (подано до друку).
21. Зіяєва Н. Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків. // Актуальні питання теорії та практики

психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 113-116.

22. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.

23. Класифікація копінг-стратегій.  
URL :[http://ni.biz.ua/8/8\\_12/8\\_127479\\_klassifikatsiya-koping-strategy.html](http://ni.biz.ua/8/8_12/8_127479_klassifikatsiya-koping-strategy.html)

24 . Тест сенсожиттєвих орієнтацій Д. Крамбо і Л. Махолік (СЖО). Сенс, 1992. 16 с.

25. Коваленко А. Б. Соціальна психологія : підручник для студ. вищих навч. закладів. Вид. 2. Київ, 2006. 400 с.

26. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості : вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С. 163-165.

27. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості : збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.

28. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Ін-т проблем виховання АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ : Стилос, 2000. 336 с.

29. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Київ : Освіта, 1998. 255 с.

30. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Зал. 2-ге вид. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 456с. Бібліогр, С. 448-449.

31. Кузьмінський А. І., Омеляненко В.Л. Педагогіка : підручник. Київ : Знання, 2007. 447 с.
32. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
33. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посібник / Дніпропетровський ун-т економіки та права. Київ : Центр навч. л-ри, 2003. 240 с.
34. Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки. Київ : Главник, 2001.
35. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 5-вид., стер. Київ : Вища шк., 2000. 487 с.
36. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Вища шк., 2006.
37. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Главник, 2004. 320 с.
38. Максименко С. Д. Самооцінка учня. Київ : Главник, 2004. 112 с.
39. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. Рідна школа. 1991. № 11. С. 27-31.
40. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру Живопису : наук. журнал «Габітус». 2020. С. 168-173.
41. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С. 28-30.
42. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому юнацькому віці : ін-т соц., психології та управління НПУ ім. М. Драгоманова. Київ, 2020. С. 15-22.
43. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. наук. вісн. Ужгородського нац. ун-ту. Серія : Психологія. 2021.

44. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості, Соціальна психологія. 2011. № 2. 2011. С. 3-17.
45. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. пос. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
46. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів : вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. 2009. Вип. 74, Т. 2. С. 51-54.
47. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. Київ, 2013. Вип. 22. С. 396-412.
48. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі особистості : наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020.
49. Пепло Л., Мицелі М., Моралі Б. Самотність і самооцінка. Самосвідомість і захисні механізми особистості. Вид. Будинок «Бахрах», 2003.
50. Потапчук Т. Становлення ідентичності студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Вища шк. 2012. № 7. С. 40-46.
51. Прокопенко М. Школа має формувати цілісний світогляд. День, 27–28 січня. Київ, 2017. С. 18 –19.
52. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. кн. 3. / (упоряд.: Андрієвська В.). Київ : Главник, 2005. 96 с. (серія «Психол. Інструментарій»).
53. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 74–79.
54. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Дрогобич : «Відродження», 2001. 287 с.
55. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 360с.
56. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

57. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у Дошкільників. Педагогіка та психологія : вип. 20. 2002. С. 127–134.

58. Сергеєнкова О.П. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : центр учбової літератури, 2012. 168 с.

59. Скрипченко О. В. Довідник з педагогіки і психології : навч. посіб. для викладачів, аспірантів та студентів. Київ, 2000. 365 с.

60. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

61. Скрипченко О.В. Вікова і педагогічна психологія. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2007. 480 с.

62. Слухинська В. Самореалізація особистості : наук. вісник Чернівецького ун-ту. зб. наук. Пр.. Чернівці : ЧНУ, 2009. Вип. 471: Педагогіка та психологія. С. 156-162.

63. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : збірник доповідей. Кропивницький, 2022. С. 186-191.

64. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. P. 80.

65. Breuer A. Biofeedback and anxiety. *Psychiatric Times*. Vol. 16. London, 1999. pp. 1-2.

66. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Apr. 68. № 4. P. 685–695.

67. Friedberg R. D. Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts. New York: The Guilford Press, 2018. P. 130.

68. Friedberg R. D., McClure J. M. Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts. New York: The Guilford Press, 2018. P. 130.

69. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51. N 2. P. 106–117.

70. MacLeod C., Mathews A. Cognitive bias modification approaches to anxiety. *Annual review of Clinical Psychology*, 2012. 8. pp. 189-217.

71. Peterson C., Seligman M. E. Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification. *Washington. American Psychological Association*. New York : Oxford University Press, 2004. P. 3–32.

72. Rush M. C., Schoael W. A., Barnard S. M. Psychological resiliency in the public sector : ‘Hardiness’ and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46 (1). P. 17–39.

73. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

74. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. *Measures in health psychology : A user’s portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK : Nfer-Nelson, 1995. P. 35–37.

75. Seligman M. E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 5–14.

76. Shepperd James A., Kashani Javad The Relationship of Hardiness? Gender? And Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. Vol. 59, № 4. P. 747–768.

77. Singh Y., Bhargava M. Manual for Emotional Maturity Scale. Agra : National Psychological corporation, 1990. 153.

78. Tierney M., Lavelle M. Lavelle An investigation into modification of personality hardiness in staff nurses. *Journal of Nursing Staff Development*. 1997. Vol. 13. P. 212–217.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика «Самооцінка емоційних станів» за Уесманом-Ріксом

Методика для самооцінки емоційних станів передбачає 10-бальну систему оцінювання.

**Інструкція.** Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент. Номер судження запишіть.

Вимірюються чотири показники, які в нормі мають відповідати 4-му і 5-му номерам відповідей.

Вимірюються наступні показники:

П1 (показник) -С ((самооцінка) спокій-тривожність (індивідуальна самооцінка-И1-дорівнює номеру судження, обраного випробуванним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками П2, П3, П4);

П2-С "Енергітичність-втома»;

П3-С "Піднесеність-пригніченість»;

П4-С "Почуття впевненості в собі-почуття безпорадності»;

П5-С-сумарна 9 за чотирма шкалами оцінка стану:  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , де И1, И2, И3, И4-індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Список тверджень по всіх шкалах:

#### **Спокій — тривожність**

1. Абсолютний і цілковитий спокій, непохитно впевнений у собі.
2. Винятково холоднокровний, надзвичайно впевнений, не хвилююся.
3. Відчуття цілковитого благополуччя, впевнений, відчуваюся невимушено.
4. Загалом упевнений у собі й вільний від хвилювання.
5. Нічого особливо не хвилює мене, відчуваюся відносно невимушено.

6. Трохи стурбований, почуваюся скуто, дещо стривожений.
7. Є певна стурбованість, страх, хвилювання, невизначеність.

Нервовий, хвилююся, роздратований.

8. Значна невпевненість, травмований невизначеністю, страшно.
9. Величезна тривожність. Змучений страхом.
10. Зовсім втратив самовладання від страху, загубив розум, наляканий проблемами.

### ***Енергійність — втомлюваність***

1. Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край.
2. Величезна енергія, життєздатність б'є через край, велике прагнення до діяльності.
3. Багато енергії, велика потреба в діяльності.
4. Почуваюся бадьоро, в запасі значна енергія.
5. Почуваюся свіжим, у міру бадьорим.
6. Трохи втомився, лінь, бракує енергії.
7. Досить втомлений, апатичний, сонний, у запасі незначна енергія.
8. Велика втома, малі запаси енергії.
9. Страшенно втомлений, майже виснажений і практично нездатний до дії.
10. Зовсім видихався, нездатний навіть на незначне зусилля.

### ***Піднесеність — пригніченість***

1. Значний підйом, захоплива веселість.
2. Надзвичайно збуджений, у дуже піднесеному настрої.
3. Веселий, збуджений, у доброму настрої.
4. Почуваюся досить добре, життєрадісний.
5. Почуваюся досить добре, у порядку.
6. Почуваюся трохи пригнічено, так собі.
7. Настрій пригнічений, невеселий.
8. Пригнічений, почуваюся скуто, погано.

9. Дуже пригнічений, відчуваюся дуже погано.

10. Депресія і пригніченість, усе здається чорним, безрадіним.

***Впевненість — невпевненість***

1. Для мене немає нічого неможливого, можу зробити все, що захочу.

2. Відчуваю велику впевненість у собі, жодних перешкод не боюся.

3. Дуже впевнений у своїх можливостях та здібностях.

4. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.

5. Відчуваю, що я в усьому досить компетентний.

6. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.

7. Відчуваю, що я досить нездібний.

8. Пригнічений своєю слабкістю і браком здібностей.

9. Відчуваю, що я жалюгідний і нещасний, втомився від своєї некомпетентності.

10. Відчуття слабкості й марності зусиль, у мене нічого не виходить.

## ДОДАТОК Б

### Методика «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу і містить вісім шкал:

*Конфронтація* - наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику.

*Дистанціювання* - когнітивні зусилля на відділення від ситуації і зменшення її значущості.

*Самоконтроль* - зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. *Пошук соціальної підтримки* - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

*Прийняття відповідальності* - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її рішення.

*Втеча-уникнення* - уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

*Планування рішення проблеми* - довільні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

*Позитивна переоцінка* - зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

*Інструкція*: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою:

1. зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.

2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.

3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.

4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.

5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.

6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.

7. Сподівався (ась) на диво.

8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.

9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.

10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.

11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.

12. Спав (а) більше, ніж звичайно.

13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.

14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.

15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.

16. Намагався (ась) забути все це.

17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.

18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.

19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.

20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.

21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.

22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.

23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.

24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.

25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.

26. Ризикував (а) де тільки можна.

27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.
30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лася) за те, чого хотів.
39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
49. Молився.
50. прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.

51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.

**Обробка і інтерпретація результатів.** За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - Про балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

Аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення по субшкалам: 3-5, 7, 8 над субшкалами 1, 2, 6.

#### **«Ключ» і опис субшкал**

1. *конфронтативного копінг.* Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. *Дистанціювання.* Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. *Самоконтроль.* Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. *Пошук соціальної підтримки.* Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. *Прийняття відповідальності.* Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. *Втеча-уникнення.* Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

7. *Планування рішення проблеми.* Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. *Позитивна переоцінка.* Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

## ДОДАТОК В

### Методика «Діагностика показників видів та форм агресії» (А. Баса і А. Дарки)

**Вік досліджуваного:** з 12 років.

*Інструкція:* психолог пропонує прочитати твердження і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: “так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”.

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.
20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.

23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до "міцних" виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряй чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.

50. Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.
52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряваю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмю поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

### Ключ до тесту

“1” - фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини.

“2” - вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття).

“3” - непряма агресія - використання у непрямий спосіб чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.

“4” - негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.

“5” - роздратування-схильність до збудження, готовність виявити грубість, запальність.

“6” - підозріливість - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.

“7” - образливість - вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання.

“8” - почуття провини - ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що досліджуваний є поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, некорисно, зле.

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+

55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
<i>K=11</i>	<i>K=13</i>	<i>K=9</i>	<i>K=20</i>	<i>K=13</i>	<i>K=11</i>	<i>K=8</i>	<i>K=11</i>

### Обробка та оцінювання результатів

Відповіді “так” і “мабуть, так” об’єднуються, так само і відповіді “мабуть, ні” та “ні”.

У випадку збігу відповіді з ключем, ставиться 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний внизу таблиці кожного параметру агресивності, дає можливість одержати нормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати (нульові значення не враховуються).

#### Сумарні показники:

(“1” + ”2” + “3”): 3 = ІА - індекс агресивності;

(“6” + “7”): 2 = ІВ - індекс ворожості.