

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ  
САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань


Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21009

номер НП

Виконав: здобувач IV курсу, група ПП-21-1  Крістіна КОНДРАТЮК  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії з психології, доцент  Олена ПЕТЯК  
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

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

 Таїсія КОМАР  
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025р.

Хмельницький, 2025

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

  
Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ  
Крістіни КОНДРАТЮК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Соціально-психологічні детермінанти формування самооцінки підлітків»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: анкетування на тему: «Визначення самооцінки» (В.І.Тернопільська); шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханін); методика міжособистісних стосунків (Т.Лірі); авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні основи формування самооцінки підлітків у контексті соціально-психологічного розвитку: поняття самооцінки: психологічні теорії та підходи до вивчення, соціальне середовище як чинник формування самооцінки підлітків, психоемоційні та когнітивні чинники формування самооцінки у підлітковому віці, висновки до розділу, розділ 2 Емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант на самооцінку підлітків: організація та методи емпіричного дослідження, аналіз і інтерпретація

отриманих результатів, практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку адекватної самооцінки в умовах психосоціальних впливів, висновки до розділу висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунки, 1 таблиця.

1. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

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

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

### 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 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач К. Кондратюк Крістіна КОНДРАТЮК

Керівник роботи О. Петяк Олена ПЕТЯК

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Соціально-психологічні детермінанти формування самооцінки підлітків»

Здобувач Крістіна КОНДРАТЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 81 сторінку, 1 таблиця, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 50 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: самооцінка, соціально-психологічні детермінанти, підлітки.

Об'єкт дослідження: формування самооцінки.

Предмет дослідження: детермінанти формування самооцінки підлітків.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку здорової самооцінки в умовах соціально-психологічних впливів.

Одержані результати можуть бути використані в практиці шкільних психологів, соціальних служб, у роботі з батьками та педагогами, для розробки корекційно-розвивальних програм, а також у наукових дослідженнях та освітній діяльності.

Дипломник



Підпис

Крістіна КОНДРАТЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ	10
1.1 Поняття самооцінки: психологічні теорії та підходи до вивчення	10
1.2 Соціальне середовище як чинник формування самооцінки підлітків	29
1.3 Психоемоційні та когнітивні чинники формування самооцінки у підлітковому віці	33
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	38
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження	38
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	46
2.3 Практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку здорової самооцінки в умовах соціально-психологічних впливів.	54
Висновки до розділу	58
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	61
ДОДАТКИ	66
ДОДАТОК А Методика “Визначення самооцінки” (В. Тернопільська)	
ДОДАТОК Б Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	
ДОДАТОК В Методика міжособистісних стосунків Т. Лірі	
ДОДАТОК Г Авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки»	

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Дослідженню самооцінки в підлітковому віці присвячено численні наукові праці. У сучасному світі підлітковий вік вважається одним із найважливіших етапів формування особистості, коли відбувається становлення самосвідомості, усвідомлення власної значущості та побудова соціальної ідентичності. Самооцінка відіграє ключову роль у психологічному розвитку підлітка, визначаючи рівень його соціальної адаптації, впевненості у власних силах, здатності до самореалізації та побудови гармонійних взаємин з оточенням [25, с.33].

Одним із визначальних чинників формування самооцінки є соціально-психологічне середовище, в якому зростає підліток. Саме взаємодія психологічних особливостей індивіда та соціального контексту, зокрема сімейної атмосфери, стилю виховання, емоційної підтримки з боку значущих дорослих, а також характеру міжособистісних стосунків у групі однолітків, відіграє ключову роль у становленні уявлень підлітка про самого себе. Позитивне, підтримувальне середовище сприяє формуванню стабільної, адекватної та конструктивної самооцінки, тоді як деструктивні або нестабільні соціальні умови можуть зумовлювати розвиток заниженої або нестійкої самооцінки, що ускладнює процес особистісного становлення та адаптації в соціумі. Важливу роль відіграє також рівень соціального схвалення, досвід прийняття чи відторгнення у міжособистісній взаємодії, що значною мірою впливає на когнітивну інтерпретацію власної цінності та ефективності [49, с.28].

Проблема формування самооцінки особистості в підлітковому віці є предметом пильної уваги як українських, так і зарубіжних науковців. Зокрема, І. Бех підкреслює значущість виховного впливу сім'ї та соціального середовища на становлення моральної самосвідомості підлітків, що тісно пов'язана з розвитком самооцінки. Т. Титаренко акцентує увагу на ролі життєвого світу особистості та її соціального досвіду у формуванні Я-образу та емоційного ставлення до себе. У працях О. Савченко простежується вплив шкільного середовища та

педагогічної взаємодії на психологічний розвиток дітей і підлітків, зокрема на їхню самооцінку.

Серед зарубіжних дослідників важливий внесок у розуміння психосоціальних чинників зробили Е. Еріксон, який на основі теорії психосоціального розвитку окреслив підлітковий вік як ключовий етап у формуванні ідентичності та самооцінки. К. Роджерс розглядав самооцінку як складову Я-концепції, яка формується через досвід прийняття або неприйняття з боку значущих інших. М. Коул та Д. Ельконін наголошували на значенні соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці, яка визначає характер взаємодії з оточенням та впливає на становлення особистості [23 с.236].

Таким чином, наукові джерела підкреслюють, що соціально-психологічні детермінанти – зокрема сімейне виховання, шкільна атмосфера та міжособистісні стосунки з однолітками – є провідними факторами у формуванні самооцінки підлітків. Водночас, незважаючи на наявність окремих теоретичних і емпіричних досліджень, недостатньо розробленим залишається питання комплексного, системного аналізу впливу психосоціального середовища на становлення самооцінки в підлітковому віці, з урахуванням динаміки соціокультурних змін, зростання впливу медіа, цифрових комунікацій та трансформації інституту родини. Саме це зумовлює наукову новизну та практичну актуальність обраного дослідження.

**Об'єктом дослідження** є формування самооцінки.

**Предметом дослідження** є детермінанти формування самооцінки підлітків.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні детермінанти, які впливають на формування самооцінки підлітків.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення феномену самооцінки в психології.

2. Охарактеризувати основні соціально-психологічні фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків, та визначити взаємозв'язок між самооцінкою і соціальним середовищем (сім'я, школа, міжособистісні стосунки).

3. Здійснити емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на самооцінку підлітків.

4. Розробити практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку здорової самооцінки в умовах соціально-психологічних впливів.

**Гіпотеза дослідження:** соціально-психологічні детермінанти, зокрема вплив родинного, шкільного та соціального середовища, мають суттєвий вплив на рівень самооцінки підлітків на етапі їх соціалізації.

**Методи дослідження:**

*теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблемами дослідження;

*емпіричні:* 1) методика «Визначення самооцінки» (В. Тернопільська); 2) шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); 3) методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі); 4) авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки»; *методи кількісної та якісної обробки даних.*

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання його результатів для виявлення та підтримки розвитку здорової самооцінки у підлітків з урахуванням соціально-психологічних чинників. Отримані дані можуть бути корисними практичним психологам, педагогам, соціальним працівникам і батькам для кращого розуміння чинників, які впливають на становлення самосприйняття у підлітковому віці.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького технологічного багатопрофільного ліцею імені Артема Мазура. В ньому взяли участь 40 підлітків 8-их класів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювались на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах

освітнього простору» (м. Хмельницький, 2024 р.) та на XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 2025 р.).

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань) та чотирьох додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 81 сторінка машинописного тексту (основна частина – 65 сторінок).

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

### 1.1 Поняття самооцінки: психологічні теорії та підходи до вивчення

Самооцінка є однією з основних характеристик особистості, яка безпосередньо впливає на її взаємодію з навколишнім світом, визначає рівень внутрішньої впевненості, адаптивність у соціумі, а також здатність до саморозвитку та самовдосконалення. Вона є важливим компонентом психічного здоров'я та особистісного зростання, адже формується під впливом численних внутрішніх і зовнішніх факторів. Вивчення феномену самооцінки має багатовікову історію, охоплюючи різноманітні психологічні підходи та теоретичні моделі. Починаючи з класичних теорій особистості, таких як теорія психоаналізу З. Фрейда та концепція індивідуального розвитку К. Юнга, і до сучасних когнітивно-біхевіоральних моделей, що акцентують на впливі когнітивних процесів і поведінкових патернів на формування самооцінки.

У контексті сучасних досліджень важливо відзначити, що теоретичні моделі самооцінки значно розширюються, включаючи аспекти соціальної взаємодії, культурних та соціокультурних чинників, а також їх вплив на психоемоційний розвиток підлітків. Самооцінка на різних етапах розвитку є динамічним конструктом, що залежить від взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних факторів, і зокрема, психосоціальних умов, у яких зростає індивід [35, с.76].

Український психолог Г. Костюк розглядав самооцінку як ключовий елемент самосвідомості особистості, що формується в процесі життєдіяльності під впливом соціального середовища, виховання та особистого досвіду. Він наголошував, що самооцінка є не статичним утворенням, а динамічним

процесом, який змінюється протягом життя людини під впливом нових знань, переживань і соціальних взаємодій.

Дослідник підкреслював, що адекватна самооцінка є запорукою гармонійного розвитку особистості. Вона сприяє становленню впевненості у власних силах, розвитку ініціативності та самостійності. Особи з адекватною самооцінкою схильні конструктивно оцінювати свої можливості, вміють критично ставитися до власних помилок і водночас не применшувати своїх успіхів. Вони легше адаптуються до змін у соціальному середовищі, будують здорові стосунки та ефективно реалізують себе в професійній сфері [20, с.18].

Натомість занижка самооцінка, на думку Костюка, є серйозним психологічним бар'єром для особистісного розвитку. Вона може спричиняти почуття невпевненості, страх перед новими викликами, труднощі в комунікації з оточенням, а також підвищену схильність до негативних переживань, таких як тривожність чи депресія. Такі люди часто уникають ситуацій, де можуть проявити свої здібності, оскільки бояться невдач.

З іншого боку, завищена самооцінка також має негативні наслідки. Люди з надмірною впевненістю у власних силах можуть неадекватно оцінювати свої можливості, переоцінювати власні досягнення, бути надмірно самовпевненими або навіть демонструвати зневажливе ставлення до інших. У професійному житті це може призводити до неготовності визнавати помилки, труднощів у командній роботі та неадекватного сприйняття критики.

Науковець вважав, що основою гармонійної самооцінки є позитивний соціальний досвід і підтримка значущих людей, які формують у дитини чи підлітка почуття власної цінності та впевненості у собі. Особливо важливою, на його думку, є роль сім'ї та освітнього середовища, оскільки саме там дитина отримує перші уявлення про себе, свої можливості та межі [19, с.25].

На думку В. Сухомлинського формування самооцінки починається з раннього дитинства і значною мірою залежить від стилю виховання, характеру взаємин у родині, школи, а також від загального емоційного фону, в якому зростає дитина. Дослідник наголошував, що самооцінка є важливим чинником,

який визначає не лише ставлення людини до себе, а й її прагнення до навчання, праці, творчості, соціальної взаємодії та самореалізації [40, с.231].

Сухомлинський вважав, що школа відіграє вирішальну роль у становленні самооцінки дитини, оскільки саме в навчальному середовищі вона вперше стикається з об'єктивними критеріями оцінки своїх знань, умінь і здібностей. Педагог підкреслював, що важливо створити такі педагогічні умови, за яких кожна дитина могла б відчувати свою значущість і отримувати позитивний досвід самореалізації. Вчитель, на думку Сухомлинського, не повинен лише оцінювати знання учня, а й формувати у нього віру у власні сили, заохочувати до саморозвитку та підтримувати прагнення до пізнання.

Особливу увагу вчений приділяв проблемі емоційного ставлення вчителя до учня. Він підкреслював, що слова підтримки, щира зацікавленість та повага до особистості дитини здатні зміцнити її самооцінку та стимулювати до подальших досягнень. Натомість постійна критика, порівняння з іншими учнями або зневажливе ставлення можуть зруйнувати впевненість дитини у власних можливостях [41, с.284]. Дослідник звертав увагу, на те, що велике значення для формування самооцінки мають перші шкільні успіхи або невдачі. Якщо дитина на початку навчання стикається з труднощами, які не долаються через брак підтримки чи розуміння з боку вчителів і батьків, це може стати основою для низької самооцінки, втрати мотивації до навчання і навіть соціальної ізоляції. Саме тому Сухомлинський закликав педагогів звертати увагу не лише на знання учнів, а й на їхній емоційний стан, допомагати кожному учневі знайти свої сильні сторони та розвивати їх

Ще однією важливою думкою вченого було те, що самооцінка тісно пов'язана з моральними цінностями. Він вважав, що справжня впевненість у собі не може базуватися лише на досягненнях у навчанні чи кар'єрі. Вона має ґрунтуватися на доброті, чесності, здатності до співчуття та бажанні допомагати іншим. Людина, яка живе згідно з цими принципами, матиме внутрішню гармонію та позитивне ставлення до себе, що є основою здорової самооцінки [40, с.237].

Серед зарубіжних теоретичних концепцій особливе місце займає теорія самоактуалізації А. Маслоу. Згідно з його поглядами, самооцінка є не лише важливою складовою особистісної структури, а й невід'ємною частиною ієрархії потреб людини, що посідає одну з центральних позицій у процесі її самореалізації. Маслоу стверджував, що самооцінка визначає рівень задоволення низки фундаментальних потреб: від фізіологічних до соціальних, і саме цей фактор виступає основою для досягнення вищих рівнів розвитку особистості. На думку вченого, людина, що досягла стабільної та високої самооцінки, здатна ефективніше адаптуватися до життєвих труднощів, краще справлятися зі стресовими ситуаціями та є більш відкритою до нових можливостей. Вони характеризуються високим рівнем самосвідомості, впевненості в своїх силах і здатністю до конструктивного самовираження в соціумі.

Маслоу акцентував увагу, на тому, що індивіди з високою самооцінкою мають вищий рівень мотивації до самореалізації, оскільки їхні внутрішні ресурси сприяють максимально ефективному використанню своїх можливостей. Окрім того, він підкреслював, що самооцінка безпосередньо впливає на емоційне благополуччя особистості, її здатність до саморозвитку та досягнення гармонії у взаєминах з оточенням [30, с.18].

З точки зору психології розвитку, теорія самоактуалізації Маслоу має важливе значення у контексті підліткової самооцінки, оскільки в цей період формуються основи самосвідомості і відбувається адаптація до соціальних умов. Високий рівень самооцінки у підлітків сприяє розвитку їхніх потенційних можливостей, вміння визначати життєві пріоритети, а також забезпечує здатність до конструктивного вирішення конфліктів і адаптації до постійно змінюваних умов соціуму.

Американський соціальний психолог Л. Фестінгер розробив теорію соціального порівняння, згідно з якою люди оцінюють свої здібності, досягнення та особистісні характеристики через порівняння з іншими. Він стверджував, що в умовах невизначеності або відсутності об'єктивних критеріїв оцінки люди звертаються до соціального середовища, щоб визначити власну цінність і

компетентність [8, с.61]. У науковій літературі підкреслюється, що вплив соціального порівняння залежить від референтної групи, з якою людина ідентифікує себе. Якщо людина порівнює себе з тими, хто має схожий рівень здібностей і статусу, порівняння зазвичай є більш корисним та об'єктивним. Однак у сучасному суспільстві, особливо через соціальні мережі, люди часто порівнюють себе з ідеалізованими образами, що може спричинити занижену самооцінку, тривожність і незадоволеність власним життям.

Застосування теорії Фестінгера до підліткового віку показує, що саме в цей період соціальне порівняння є особливо значущим, оскільки підлітки активно шукають своє місце в соціальній структурі та прагнуть відповідати очікуванням однолітків. Негативні порівняння в підлітковому середовищі можуть вести до зниження впевненості у собі, розвитку комплексів та соціальної тривожності, тоді як позитивні приклади можуть мотивувати до самовдосконалення та підвищення самооцінки [44, с.229].

*Самооцінку прийнято розглядати на трьох рівнях:*

- Загальна самооцінка – узагальнене ставлення людини до себе.
- Часткова самооцінка – оцінка окремих сфер життя (професійної, соціальної, зовнішньої привабливості тощо).
- Ситуативна самооцінка – залежить від конкретних подій та ситуацій.

Згідно з дослідженнями Н. Чепелевої, самооцінка підлітків має нестабільний характер, оскільки в підлітковому віці відбувається активне формування особистісної ідентичності. Цей період є критичним для становлення самосвідомості, коли молодь шукає відповіді на питання щодо своєї ролі в суспільстві, власних можливостей та соціальних цінностей. Н. Чепелева підкреслює, що особистісна нестабільність самооцінки в підлітковому віці зумовлена як фізіологічними змінами, так і соціальними факторами, зокрема інтенсивними переживаннями у відносинах з однолітками та дорослими.

Особливо важливу роль у формуванні самооцінки підлітків, за її словами, відіграє зворотний зв'язок від значущих людей, таких як батьки, вчителі, друзі та інші авторитетні фігури. Зворотний зв'язок є основою для формування

позитивної самосвідомості, оскільки він дозволяє підлітку оцінювати себе з точки зору інших людей, що допомагає розвивати саморефлексію і визначати власне місце в соціумі. Позитивна підтримка, схвалення і підтвердження соціальними значущими людьми сприяють розвитку стабільної самооцінки, тоді як негативний зворотний зв'язок або ігнорування з боку близьких можуть призвести до зниження самооцінки та розвитку невпевненості.

Також варто відзначити, що підлітки часто переживають періоди неоднозначних оцінок своєї особистості через змінювані соціальні стандарти, і тому критичний зворотний зв'язок може стати як каталізатором для самовдосконалення, так і причиною тривожності та самокритики. Науковиця зазначає, що вплив таких факторів, як стабільність родинного оточення, підтримка з боку однолітків та позитивний досвід взаємодії в школі, значною мірою визначають формування здорової самооцінки в підлітків [48, с.5].

У контексті зазначеного, важливо розглянути психологічні підходи до вивчення самооцінки, які висвітлюють роль соціальних і емоційних чинників у процесах її формування.

1. *Когнітивний підхід.* Представники когнітивної психології вважають, що самооцінка визначається тим, як людина сприймає, аналізує та інтерпретує власний досвід і соціальні взаємодії. Відповідно до цього підходу, не сама подія впливає на самооцінку, а її когнітивна обробка – те, як людина пояснює та осмислює власні досягнення, невдачі, ставлення оточуючих та соціальні ситуації.

Одним із ключових концептів когнітивного підходу є *концепція самоефективності*, розроблена А. Бандурою. Самоефективність – це віра людини у власну здатність успішно виконувати певні завдання, досягати цілей та долати труднощі. Бандура підкреслював, що саме рівень самоефективності значною мірою визначає загальний рівень самооцінки. Людина, яка відчуває, що здатна контролювати власне життя, справлятися з викликами і досягати поставлених цілей, зазвичай має більш стійку і високу самооцінку [28, с.124].

А. Бандура виділив чотири основні джерела розвитку самоефективності, які безпосередньо впливають на рівень самооцінки:

➤ *Особистий досвід успіху та невдач.* Досвід реальних досягнень є найпотужнішим джерелом формування самоефективності. Якщо підліток неодноразово стикається з успіхами, виконуючи завдання, що потребують зусиль, його віра у власні здібності зміцнюється, що позитивно впливає на самооцінку. Навпаки, часті невдачі, особливо в ситуаціях, де підліток доклав максимум зусиль, можуть призвести до зниження самооцінки та розвитку почуття безпорадності.

➤ *Спостереження за моделями (вікарне навчання).* Люди схильні оцінювати власні можливості, спостерігаючи за іншими. Якщо підліток бачить, як його однолітки або авторитетні особи (батьки, вчителі, спортсмени, лідери думок) успішно долають труднощі, це може підвищити його впевненість у собі. Особливо ефективно це працює, коли модель поведінки схожа на самого підлітка – тобто, якщо він вважає, що має такі ж здібності, як і успішна людина, за якою він спостерігає.

➤ *Соціальна підтримка та вербальне підкріплення.* Позитивна оцінка з боку значущих людей (батьків, вчителів, друзів) може посилювати віру підлітка у власні здібності. Наприклад, підтримка та заохочення з боку дорослих допомагають молоді долати сумніви та формувати більш стійку впевненість у собі. Однак надмірна або необґрунтована похвала може мати зворотний ефект, формуючи завищені очікування, які у майбутньому можуть не справдитися, що сприятиме зниженню самооцінки.

➤ *Фізіологічний та емоційний стан.* Самопочуття та емоційний стан безпосередньо впливають на рівень самоефективності та самооцінки. Втома, стрес або тривога можуть зменшувати впевненість у собі та погіршувати когнітивні процеси, що ускладнює адекватне оцінювання власних можливостей. Навпаки, позитивний емоційний стан і високий рівень енергії сприяють зростанню самоефективності [44, с.53].

Самоефективність тісно пов'язана із загальною самооцінкою, оскільки вона визначає рівень впевненості людини у власних здібностях. Якщо підліток вірить у свою здатність досягати цілей, його самооцінка залишається стабільною

навіть у разі невдач. З іншого боку, підлітки, які мають низький рівень самоефективності, часто відчувають непевненість у собі, уникають складних завдань і швидко здаються при перших труднощах, що негативно впливає на їхню самооцінку.

Науковець також зазначав, що *самоефективність є динамічною характеристикою*, тобто вона може змінюватися залежно від життєвого досвіду, соціального оточення та отриманих знань. Це означає, що підлітки можуть розвивати свою самоефективність через навчання, позитивний соціальний досвід та підтримку з боку значущих осіб [35, с.74]. Концепція самоефективності А. Бандури, підкреслює, що рівень самооцінки залежить від того, наскільки підліток вірить у власні здібності досягати поставлених цілей. Самоефективність формується через особистий досвід, спостереження за іншими, соціальну підтримку та фізіологічний стан. Вона є гнучкою характеристикою, яку можна розвивати через цілеспрямовані освітні та психологічні заходи. Таким чином, підтримка формування адекватного рівня самоефективності у підлітковому віці є важливим завданням сім'ї, школи та суспільства загалом [49, с.32].

Згідно з *теорією атрибуції Б. Вайнера*, рівень самооцінки людини безпосередньо залежить від того, як вона пояснює свої успіхи та невдачі. Вайнер визначив три основні виміри атрибуції:

- *Локус контролю* – розподіляє причини подій на внутрішні (що залежать від самої людини, наприклад, здібності, зусилля, мотивація) і зовнішні (що визначаються зовнішніми чинниками, такими як випадковість, удача, вплив інших людей або складність завдання).

- *Стабільність* – поділяє причини на стабільні (ті, що залишаються незмінними протягом часу, наприклад, рівень інтелекту або певні особистісні риси) та нестабільні (ті, що можуть змінюватися, наприклад, настрій, фізичний стан або конкретні обставини).

- *Керованість* – означає, наскільки людина здатна контролювати або змінювати чинники, що впливають на її успіхи та невдачі [17, с.134].

Якщо підліток приписує свої досягнення власним здібностям, наполегливості та ретельній підготовці (внутрішня, стабільна та контрольована атрибуція), це сприяє підвищенню його самооцінки. Такі підлітки демонструють більшу впевненість у собі, схильні до активного пошуку рішень у складних ситуаціях і менш схильні до страху перед невдачами.

Натомість, якщо людина пояснює свої невдачі через власну некомпетентність або відсутність здібностей (внутрішня, стабільна, неконтрольована атрибуція), вона відчуває знижену самооцінку, невпевненість у собі та безнадію. Це може призвести до формування "вивченої беспорядності", коли підліток починає вірити, що жодні його зусилля не приведуть до успіху, тому він уникає нових викликів та завдань. З іншого боку, ті, хто пояснює свої невдачі зовнішніми факторами, такими як складність завдання, погані умови або несправедливість оцінювання (зовнішня атрибуція), можуть зберігати високу самооцінку, але водночас ризикують не вчитися на власних помилках і не розвивати відповідальність за свої результати [27, с.28].

У підлітковому віці ці механізми особливо важливі, оскільки цей період є критичним для становлення особистості, формування впевненості в собі та розвитку стратегій подолання труднощів. Самооцінка підлітка значною мірою залежить від зворотного зв'язку з боку батьків, вчителів і однолітків, а також від його власного стилю пояснення успіхів і невдач. Дослідження показують, що підлітки з високою самооцінкою частіше використовують адаптивні стратегії атрибуції: вони визнають власний внесок у досягнення та розглядають невдачі як тимчасові труднощі, які можна подолати за рахунок зусиль і навчання. Водночас підлітки з низькою самооцінкою частіше схильні до деструктивних пояснень: вони або приписують невдачі собі, або ж, навпаки, перекладають відповідальність на зовнішні фактори, що формує у них пасивність і уникання труднощів.

Таким чином, формування здорової самооцінки підлітка залежить від того, як він пояснює свої життєві події. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, оскільки батьки, вчителі та однолітки можуть навчити

підлітка більш конструктивним способом атрибуції, допомагаючи йому розвинути впевненість у власних силах та ефективні стратегії подолання невдач [38, с.36].

2. *Гуманістичний підхід.* Гуманістична психологія зосереджується на унікальності кожної особистості, її прагненні до самореалізації та розвитку власного потенціалу. Представники цього напрямку, зокрема Карл Роджерс і А. Маслоу, розглядали самооцінку як один із ключових аспектів особистісного зростання, що визначає здатність людини до гармонійного життя, прийняття себе та реалізації своїх можливостей.

Головна ідея гуманістичного підходу полягає в тому, що самооцінка формується на основі *самосприйняття та особистого досвіду*. Тобто те, як людина оцінює себе, визначає її внутрішню гармонію, рівень задоволеності життям і здатність досягати своїх цілей [11, с.25].

К. Роджерс запропонував одну з найбільш впливових теорій у межах гуманістичного підходу – *теорію особистісного розвитку через конгруентність*. Вона пояснює, що рівень самооцінки залежить від того, наскільки реальний образ людини (реальне Я) відповідає її ідеальному образу (ідеальному Я).

- *Реальне Я* – це уявлення людини про саму себе в даний момент, її реальні можливості, здібності, досягнення, особистісні риси та поведінкові прояви.

- *Ідеальне Я* – це образ, яким людина хотіла б бути. Він формується під впливом особистих прагнень, культурних і соціальних норм, очікувань батьків, учителів, однолітків та суспільства загалом.

Якщо реальне Я та ідеальне Я збігаються або мають незначний розрив, особистість відчуває внутрішню гармонію, що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Навпаки, якщо розрив між цими двома уявленнями значний, виникає *інконгруентність*, яка призводить до внутрішнього дискомфорту, самокритики, невдоволеності собою і, як наслідок, зниження самооцінки [43, с.156].

Розрив між реальним та ідеальним Я може проявлятися в таких аспектах:

- *нереалістичні очікування* – коли людина ставить перед собою занадто високі цілі, не враховуючи свої можливості або об'єктивні обставини;
- *залежність від соціальних стандартів* – коли особистість порівнює себе з ідеалізованими образами, створеними суспільством (наприклад, ідеальна зовнішність у соцмережах, успішні кар'єрні моделі тощо);
- *негативний досвід у дитинстві* – коли дитина отримує багато критики або стикається з високими вимогами з боку батьків, що формує почуття невідповідності власним або чужим очікуванням [29, с.110].

К. Роджерс наголошував, що самооцінка значною мірою залежить від того, чи отримує людина *безумовне позитивне прийняття* з боку важливих для неї осіб.

Безумовне прийняття – це підтримка та любов, які людина отримує незалежно від її досягнень, поведінки чи успіхів. Наприклад, якщо дитина знає, що її люблять не лише за гарні оцінки чи спортивні досягнення, а просто за те, що вона є, то вона формує стабільну та здорову самооцінку.

Натомість *умовна любов* (коли батьки, вчителі чи інші значущі люди демонструють прихильність лише тоді, коли дитина відповідає їхнім очікуванням) може призвести до низької самооцінки, постійного страху невідповідності та внутрішньої нестабільності [47, с.25].

Роджерс підкреслював, що важливу роль у формуванні самооцінки відіграють такі фактори:

- *підтримка з боку батьків* – діти, яких люблять і приймають безумовно, з більшою ймовірністю матимуть високу самооцінку;
- *емоційний клімат у сім'ї та школі* – позитивне середовище сприяє формуванню впевненості в собі;
- *особистий досвід успіхів* – можливість досягати поставлених цілей підвищує віру у власні сили;

- *соціальні порівняння* – якщо підліток постійно порівнює себе з ідеалізованими образами, це може спричинити інконгруентність і зниження самооцінки [14, с.18].

Оскільки гуманістична психологія підкреслює важливість самоприйняття та особистісного зростання, вона пропонує такі шляхи корекції низької самооцінки:

1. *Розвиток самоприйняття:*

- визнання власних унікальних рис і недоліків без надмірної самокритики;
- робота над зменшенням розриву між реальним і ідеальним Я шляхом коригування нереалістичних очікувань.

2. *Формування адекватного ідеального Я:*

- перегляд власних цінностей та орієнтація на реалістичні цілі;
- зменшення впливу зовнішніх стандартів і стереотипів.

3. *Підтримка безумовного позитивного ставлення:*

- створення середовища, де підліток відчувається прийнятим незалежно від його успіхів чи невдач;
- робота з батьками та педагогами щодо формування підтримувального стилю спілкування.

4. *Психотерапія та особистісний розвиток:*

- гуманістична терапія К. Роджерса (клієнт-центрована терапія) спрямована на допомогу особистості у пошуку внутрішньої гармонії;
- використання методик арт-терапії, саморефлексії, ведення щоденника самооцінки [5, с. 684].

Згідно з *теорією мотивації А. Маслоу* – один із засновників гуманістичної психології, запропонував ієрархію потреб, у якій самооцінка посідає важливе місце. Вона належить до вищого рівня потреб – після фізіологічних, потреб у безпеці, а також потреб у приналежності та любові. Самооцінка є ключовим фактором, що впливає на психологічне благополуччя особистості та її здатність

досягати самореалізації – найвищого рівня розвитку, на якому людина може повністю розкрити свій потенціал [2].

Маслоу розрізняв *дві складові самооцінки*, які відіграють критичну роль у становленні особистості:

1. *Внутрішня самооцінка (самоповага):*

➤ включає такі характеристики, як почуття власної гідності, впевненість у собі, незалежність та самостійність;

➤ людина з високою внутрішньою самооцінкою має позитивне самосприйняття, не залежить від думки оточення і здатна діяти згідно зі своїми цінностями та переконаннями;

➤ формується через успішний досвід, досягнення та внутрішній діалог, у якому людина сприймає себе як компетентну та здатну впливати на своє життя.

2. *Зовнішня самооцінка (визнання з боку інших):*

➤ включає потребу у схваленні, соціальному визнанні, повазі з боку суспільства;

➤ людина прагне, щоб її досягнення, здібності та особистісні якості визнавали і цінували інші люди;

➤ висока зовнішня самооцінка сприяє соціальному успіху, однак якщо людина повністю залежна від оцінки інших, це може зробити її вразливою до критики та зовнішніх обставин [46, с. 50].

Маслоу вважав, що самооцінка є передумовою для досягнення самореалізації. Люди, які мають стабільну та високу самооцінку, мають більше шансів:

- досягти особистих і професійних цілей;
- розвинути власний творчий потенціал;
- жити відповідно до своїх цінностей і переконань;
- не піддаватися надмірному соціальному тиску.

Натомість *низька самооцінка* може стати бар'єром на шляху до самореалізації, оскільки людина починає сумніватися у власних можливостях, боїться ризикувати та приймати важливі рішення.

Маслоу також зазначав, що здоровий розвиток особистості вимагає балансу між внутрішньою і зовнішньою самооцінкою. Надмірна залежність від зовнішнього визнання може зробити людину вразливою до невдач, а виключна опора на внутрішню самооцінку може призвести до соціальної ізоляції [31, с. 23].

Щоб розвинути *стабільну і здорову самооцінку*, Маслоу рекомендував:

- *усвідомлення власної цінності* – людина має навчитися визнавати свої досягнення та сильні сторони;
- *розвиток незалежності* – важливо формувати внутрішню опору, а не лише спиратися на зовнішнє схвалення;
- *реалістичні цілі* – досягнення конкретних, посильних цілей сприяє зростанню самооцінки;
- *позитивне соціальне оточення* – підтримка з боку значущих людей допомагає зміцнити почуття власної гідності;
- *саморозвиток* – постійне вдосконалення, вивчення нового і робота над собою сприяють підвищенню самооцінки.

Таким чином, теорія Маслоу підкреслює, що самооцінка є не лише психологічною потребою, а й важливим фактором особистісного зростання, який визначає шлях людини до самореалізації [29, с.109].

3. *Біхевіоральний підхід*. З позиції біхевіоризму, формування самооцінки значною мірою залежить від соціального середовища. Важливим є не лише реальний досвід, а й частота та характер отримуваних зворотних зв'язків від значущих осіб.

Біхевіоризм як один із провідних напрямів психології наголошує на тому, що поведінка людини формується під впливом зовнішнього середовища через процес навчання. Згідно з *концепцією оперантного навчання, розробленою Б. Скіннером*, поведінка індивіда змінюється залежно від наслідків його дій, а саме підкріплення – позитивного або негативного. Самооцінка як психологічний конструкт не є вродженою рисою особистості, а формується в процесі соціальної взаємодії, де ключову роль відіграють зворотні зв'язки з боку значущих людей [19, с. 21].

Скіннер підкреслював, що одним із головних чинників, який визначає рівень самооцінки, є наявність позитивного підкріплення. Коли людина отримує схвалення та підтримку за свої досягнення, це сприяє формуванню впевненості у власних силах, що позитивно позначається на самооцінці. Діти, які регулярно чують похвалу за свої старання або успіхи, починають сприймати себе як компетентних і здатних досягати поставлених цілей. Вони розвивають внутрішнє переконання у власній значущості та адекватно оцінюють свої можливості. Навпаки, якщо дитина стикається з частою критикою, ігноруванням її досягнень або браком підтримки, формується негативне уявлення про власні здібності, що призводить до заниженої самооцінки та страху перед невдачами [10, с. 34].

Одним із важливих аспектів формування самооцінки в рамках біхевіористичного підходу є характер зворотного зв'язку. Важливими є не лише самі по собі схвалення чи критика, а й їхня частота, зміст та спосіб вираження. Якщо людина отримує лише негативний зворотний зв'язок без конструктивних рекомендацій або підтримки, вона може почати сумніватися у власних здібностях. Наприклад, дитина, яку постійно сварять за невдачі, але при цьому не дають їй можливості виправити помилки та спробувати знову, швидше за все, розвине відчуття власної неспроможності. Це може стати причиною уникання складних завдань, страху перед ризиком і зниження мотивації до навчання та саморозвитку [36, с.51].

Значний вплив на формування самооцінки мають соціальні агенти, зокрема батьки, вчителі та однолітки. Дитина, яка з раннього віку відчуває підтримку з боку батьків, отримує стабільний позитивний зворотний зв'язок щодо своїх дій і має змогу випробовувати себе в різних ситуаціях, швидше за все, розвине високу та адекватну самооцінку. У шкільному середовищі стиль педагогічної взаємодії також відіграє важливу роль. Учителі, які акцентують увагу не лише на помилках, а й на досягненнях, сприяють розвитку впевненості у своїх учнях. У той же час негативні коментарі або жорстке покарання за невдачі можуть мати зворотний ефект, сприяючи формуванню негативного уявлення про власні можливості.

Однолітки також є потужним чинником, що впливає на самооцінку, особливо в підлітковому віці. Якщо підліток отримує схвалення та підтримку в своєму соціальному колі, це зміцнює його впевненість у собі та підвищує самооцінку. Водночас соціальна ізоляція, булінг або постійні порівняння з іншими можуть спричинити зниження самооцінки та розвиток внутрішньої невпевненості [50, с. 61].

Біхевіористичний підхід також акцентує увагу на небезпеці надмірної залежності від зовнішніх оцінок. Якщо людина формує свою самооцінку виключно на основі того, як її оцінюють інші, вона стає вразливою до змін у соціальному середовищі. Наприклад, якщо дитина звикає отримувати похвалу лише за конкретні досягнення і не має внутрішнього відчуття власної цінності, будь-яка невдача може різко знизити її самооцінку. Тому важливим завданням є розвиток внутрішньої впевненості у собі, яка не залежить лише від зовнішнього схвалення [9, с. 46].

Важливо розуміти, що правильний баланс між позитивним підкріпленням і розвитком самостійності є ключовим для формування стабільної самооцінки. Надмірна похвала без реальних досягнень може призвести до завищеної, але нестабільної самооцінки, тоді як постійна критика формує страх перед помилками та занижене уявлення про себе. Оптимальним підходом є заохочення зусиль людини, надання їй можливості аналізувати власні досягнення та невдачі, а також створення сприятливого середовища, де вона може розвивати свої навички без страху перед негативними наслідками.

Таким чином, у біхевіоризмі самооцінка розглядається як результат навчання через систему підкріплень. Соціальне середовище, характер отримуваних зворотних зв'язків і можливість особистого досвіду відіграють вирішальну роль у її формуванні. Завдяки правильно підібраному підкріпленню можна сприяти розвитку позитивної та стійкої самооцінки, що є основою для особистісного зростання та успішної соціальної адаптації [43, с.153].

4. *Соціокультурний підхід.* Соціокультурний підхід акцентує увагу на впливі соціального середовища, культурних норм, міжособистісних відносин і

механізмів соціалізації на розвиток самооцінки людини. Самооцінка формується не у вакуумі, а в контексті суспільних очікувань, культурних стандартів та взаємодії з оточуючими. Вона значною мірою залежить від того, як індивід сприймає себе у відношенні до інших, як суспільство оцінює його досягнення та поведінку, а також від соціальних норм, які визначають критерії успішності та самореалізації.

Е. Еріксон розглядав процес формування самооцінки в контексті психосоціального розвитку особистості. Він наголошував, що кожна стадія розвитку людини супроводжується певною кризою, подолання якої визначає подальший психологічний стан індивіда. Зокрема, підлітковий вік є критичним для формування самоідентичності, тобто цілісного уявлення про себе, свої можливості, цінності та життєві орієнтири. Успішне подолання кризи ідентичності сприяє розвитку стабільної та позитивної самооцінки. Якщо ж підліток не може знайти відповіді на питання «Хто я?» або стикається з соціальною невизначеністю, це може призвести до низької самооцінки, тривожності та невпевненості у власних силах [13, с.23].

Окрім особистісної ідентичності, значний вплив на самооцінку підлітків та дорослих має соціальне порівняння. Згідно з теорією соціального порівняння, розробленою Л. Фестінгером, люди оцінюють себе не у відриві від соціального контексту, а через співвідношення з іншими. Самооцінка підвищується, якщо людина вважає себе рівною або кращою за інших у певній сфері діяльності. Навпаки, якщо вона помічає значний розрив між собою та тими, кого вважає більш успішними, це може призвести до зниження самооцінки. Особливо важливим цей процес є у підлітковому віці, коли молода особистість ще тільки формує своє уявлення про себе [4, с.92].

Підлітки часто порівнюють себе з ровесниками в різних аспектах: зовнішність, успішність у навчанні, соціальний статус, популярність у колективі. В епоху цифрових технологій цей процес посилюється через соціальні мережі, де створюється ілюзія ідеального життя інших. Дослідження показують, що підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, частіше відчувають

невдоволення собою, адже вони порівнюють реальне життя зі штучно створеним ідеальним образом інших. Це може призвести до розвитку комплексів, тривожності та низької самооцінки.

Важливим аспектом соціального порівняння є те, як саме людина його здійснює. Виділяють два типи порівняння: висхідне (коли людина порівнює себе з тими, хто здається їй успішнішим) і низхідне (порівняння з тими, хто має нижчі досягнення або менш сприятливі умови). Висхідне порівняння може бути як мотивуючим, так і руйнівним [22, с. 50]. Якщо воно сприймається як стимул до розвитку, людина прагне вдосконалюватися, підвищувати власний рівень і таким чином покращувати свою самооцінку. Однак у випадку, коли таке порівняння викликає лише почуття неповноцінності, воно негативно впливає на психоемоційний стан і може спричинити зниження самооцінки. Низхідне порівняння, навпаки, часто використовується як механізм психологічного захисту, оскільки дозволяє людині почуватися кращою на тлі інших.

Соціальне оточення, в якому росте і розвивається людина, також визначає її уявлення про саму себе. Зокрема, сім'я є першим соціальним інститутом, що закладає фундамент для розвитку самооцінки. Діти, які отримують підтримку, схвалення та емоційне тепло від батьків, як правило, формують позитивне уявлення про себе та свої можливості. Натомість постійна критика, надмірний контроль або порівняння з іншими дітьми можуть викликати сумніви у власній значущості, що негативно вплине на самооцінку [38, с. 28].

Культура і соціальні норми також визначають, які критерії вважаються важливими для самооцінки. Наприклад, у західних суспільствах високо цінується індивідуалізм, особиста успішність і незалежність, тоді як у східних культурах більший акцент робиться на гармонію в колективі, соціальну відповідальність та дотримання традицій. Це впливає на те, як люди оцінюють себе: в індивідуалістичних суспільствах самооцінка часто пов'язана з досягненнями та самостійністю, тоді як у колективістських культурах – з відповідністю соціальним очікуванням та якістю міжособистісних стосунків.

Отже, соціокультурний підхід підкреслює, що самооцінка формується під впливом взаємодії з іншими людьми, соціальних стандартів і культурних норм. Соціальні порівняння, підтримка або критика з боку оточення, рольові очікування та культурні традиції визначають, як людина сприймає себе та які аспекти вважає важливими для власної цінності. Успішне подолання соціальних викликів і позитивне ставлення до себе сприяють стабільній самооцінці та гармонійному особистісному розвитку [8, с. 64].

5. *Психодинамічний підхід.* Психоаналітична традиція розглядає процес становлення самооцінки через призму раннього дитинства, несвідомих конфліктів і впливу взаємин з батьками. Самооцінка, за цим підходом, формується внаслідок внутрішніх психологічних процесів, що розгортаються ще на перших етапах життя, коли дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість та взаємодіяти з соціальним середовищем.

3. Фройд вважав, що структура психіки складається з трьох основних компонентів: «Воно» (Id), «Я» (Ego) та «Над-Я» (Superego) [46, с. 45]. Кожен із цих елементів відіграє важливу роль у формуванні самооцінки та загального психологічного стану людини. «Воно» – це носій первинних, несвідомих бажань і інстинктів, які часто суперечать соціальним нормам. «Я» виконує роль посередника між інстинктивними прагненнями та реальністю, а «Над-Я» виступає втіленням моральних норм і суспільних вимог, засвоєних у процесі виховання.

Фройд підкреслював, що самооцінка людини залежить від того, наскільки її поведінка узгоджується з вимогами «Над-Я». Якщо особистість діє відповідно до соціальних норм та очікувань, її самооцінка буде високою, адже вона відчуватиме внутрішнє схвалення. Натомість, коли людина стикається з конфліктами між своїми бажаннями («Воно») та моральними принципами («Над-Я»), виникає почуття провини та невдоволення собою. Постійне відчуття внутрішнього конфлікту або неможливість відповідати високим стандартам можуть призвести до хронічно заниженої самооцінки [25, с. 31].

Вчений акцентував увагу, що ранній досвід взаємодії з батьками відіграє ключову роль у формуванні почуття власної цінності. Якщо дитина отримує достатньо підтримки, схвалення та позитивного зворотного зв'язку, вона засвоює впевненість у своїх силах. У випадку, коли виховання супроводжується надмірною критикою, покараннями або відсутністю емоційної близькості, розвивається негативне ставлення до себе, що може стати основою низької самооцінки в майбутньому.

Учень Фрейда, А. Адлер, розширив психоаналітичний підхід, підкреслюючи значення соціальних взаємодій та прагнення до переваги. Він вважав, що головною рушійною силою людини є прагнення до особистісного розвитку, успіху та компетентності. На думку Адлера, самооцінка значною мірою визначається тим, наскільки людина відчуває себе здатною досягати поставлених цілей та долати труднощі [11, с.23].

У дитячому віці формування самооцінки залежить від досвіду перших досягнень і оцінки з боку значущих дорослих. Дитина, яка відчуває власну ефективність, отримує схвалення за свої старання і має можливість самостійно досягати успіхів, формує позитивну самооцінку. Натомість постійні невдачі, критика, порівняння з іншими або надмірний контроль можуть породжувати «комплекс неповноцінності», який, за Адлером, є головною причиною заниженої самооцінки та невпевненості у власних силах [42, с.14]. Комплекс неповноцінності може проявлятися в різних формах: від відчуття власної незначущості до прагнення довести свою цінність через надмірні зусилля та перфекціонізм. У підлітковому віці це особливо помітно, оскільки саме в цей період формується соціальна самооцінка через взаємодію з однолітками. Якщо підліток постійно відчуває, що він не відповідає очікуванням батьків або суспільства, це може закріпити в ньому негативне ставлення до себе.

Важливим аспектом теорії Адлера є поняття *компенсації* – психологічного механізму, за допомогою якого людина намагається подолати відчуття меншовартості. Адлер вважав, що особистість може обирати один із двох шляхів: конструктивну компенсацію, коли невпевненість стимулює до розвитку та

вдосконалення, або деструктивну, коли людина вдається до агресії, маніпуляцій або навіть соціального відсторонення [6, с.51].

Таким чином, психоаналітичний підхід пояснює формування самооцінки як результат внутрішніх конфліктів та взаємодії між особистими прагненнями, моральними нормами та соціальними очікуваннями. Самооцінка закладається ще в дитинстві через виховання, підтримку або критику з боку батьків, а також через відчуття особистої компетентності. Наявність внутрішніх конфліктів або комплексів неповноцінності може впливати на самооцінку протягом усього життя, визначаючи поведінкові реакції, рівень мотивації та соціальну адаптацію [36, с.55].

## **1.2 Соціальне середовище як чинник формування самооцінки підлітків**

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні самооцінки підлітків, оскільки саме в цьому віці молоді люди активно взаємодіють із родиною, однолітками та шкільним колективом, що значно впливає на їхнє сприйняття себе. Родина є першою соціальною інституцією, яка впливає на формування самооцінки. Саме в сімейному середовищі дитина отримує перші уявлення про себе, свої можливості та обмеження. Дослідження українських психологів, зокрема Г. Костюка та Н. Чепелевої, свідчать, що стиль виховання, рівень підтримки та характер взаємодії між батьками та дітьми відіграють ключову роль у становленні впевненості підлітка у собі [45, с.126].

Виявлено, що батьки є найпершою соціальною умовою розвитку малюка. Опікування, любов і опора зі сторони батьків сприяють формуванню сприятливого самосприйняття, тоді як неуважливе ставлення до дитини, призводять до поганого ставлення дитини до самої себе, почуття меншовартості, а також до несприйняття власної гідності і переживання власної безкорисливості. На створення самооцінки особистості впливають такі фактори, як родина, кількість дітей у сім'ї, присутність двох або одного з батьків, відносини між

мамою та татом, здатність до самодостатності та приналежність до певних соціальних груп [21, с.139].

Відомо, що сім'я має провідне значення у формуванні особистості, її цінностей у житті, життєвих принципів та орієнтирів. Майбутнє дитини залежить від сімейних стосунків і ціннісних орієнтацій родини. Взаємини дітей та батьків часто бувають важкими та мають прихований, латентний характер, що відбувається зазвичай саме в підлітковому віці. Також, потрібно звернути увагу, що більшість батьків не готові до конструктивного діалогу зі своїми дітьми, продовжуючи використовувати звичні неадаптивні форми взаємодії та контролю [21, с.138].

Батьківська підтримка, прийняття та позитивне підкріплення сприяють формуванню адекватної самооцінки. Якщо батьки визнають досягнення дитини, дають їй можливість самостійно приймати рішення, це сприяє розвитку впевненості в собі. Емоційна близькість між батьками та дітьми допомагає підлітку формувати почуття власної значущості та усвідомлення своїх можливостей. Водночас надмірна критика, порівняння з іншими дітьми, авторитарний або надмірно опікунський стиль виховання можуть знижувати самооцінку. Діти, які ростуть в умовах постійного тиску або емоційної відстороненості батьків, часто відчуваються недостатньо хорошими, що формує у них низьку самооцінку, тривожність або навіть соціальну замкненість [21, с.140].

Шкільне середовище є ще одним важливим чинником формування самооцінки підлітка. Оцінки, педагогічний стиль викладання, взаємини з вчителями та однокласниками можуть значною мірою впливати на рівень впевненості у собі. Учителі, які підтримують учнів, допомагають їм подолати труднощі, заохочують до активної участі у навчанні та позакласній діяльності, сприяють розвитку впевненості у власних силах. Дослідження В. Сухомлинського показали, що особливо важливим є особистісно-орієнтований підхід, який враховує індивідуальні особливості дитини. З іншого боку, надмірний акцент на оцінках, постійна критика, несправедливе порівняння учнів

між собою можуть призводити до зниження самооцінки та формування комплексу неповноцінності. Якщо дитина відчуває себе невпевненою у навчальному середовищі, це може позначитися на її мотивації до навчання та спілкування з однолітками [15, с.17].

У підлітковому віці соціальне схвалення з боку однолітків набуває особливого значення, стаючи одним із ключових факторів формування самооцінки. Підлітки прагнуть відповідати груповим нормам, часто змінюючи свою поведінку, щоб відчути себе прийнятими та уникнути відторгнення. Їхня самооцінка значною мірою залежить від того, наскільки вони відчувають себе частиною свого кола спілкування, адже відчуття приналежності дає їм почуття захищеності та впевненості [18, с.130].

Дружні стосунки сприяють розвитку почуття підтримки, соціальної безпеки та впевненості у собі, оскільки позитивне спілкування з однолітками допомагає підлітку усвідомити свої сильні сторони, відчувати себе потрібним і значущим. Друзі стають опорою, до якої підліток може звернутися за підтримкою, створюючи атмосферу, де він відчуває себе в безпеці та розумінні. Водночас соціальне порівняння, особливо через соціальні мережі, може спричиняти низьку самооцінку, якщо підліток вважає себе менш успішним або популярним за інших. Ідеалізовані образи в соціальних мережах можуть викликати почуття заздрості та невдоволення власним життям, а постійне порівняння з "успішними" однолітками може призвести до комплексу неповноцінності. Негативні соціальні взаємодії, такі як критика, ізоляція або відверта агресія, можуть суттєво підривати впевненість у собі та призводити до низької самооцінки [42, с.18].

Одним із найсерйозніших проявів негативного впливу однолітків є булінг – систематичне психологічне або фізичне насильство з боку ровесників. Булінг може мати різні форми:

- словесний (образи, глузування, погрози),
- фізичний (удари, штовхання),
- соціальний (ізоляція, ігнорування)

- кібербулінг (цькування в інтернеті через соціальні мережі, поширення чуток або принизливих матеріалів).

Кожна з цих форм може завдати глибоких психологічних травм і вплинути на сприйняття людиною самої себе [45, с.129].

Діти та підлітки, які зазнають булінгу, часто починають сумніватися у власній цінності, відчувають безсилля та соціальну ізоляцію. Постійне цькування формує в них переконання, що вони не заслуговують на повагу, що згодом може стати основою хронічної заниженої самооцінки. Особливо небезпечним є той факт, що негативні установки, сформовані під впливом булінгу, можуть закріпитися на все життя. У майбутньому це може призвести до розвитку соціальної тривожності, труднощів у побудові міжособистісних стосунків, а також до депресивних станів [5, с.686].

Крім того, булінг може мати руйнівний вплив на академічну успішність підлітка. Діти, які стикаються з агресією з боку однолітків, часто втрачають мотивацію до навчання, відчувають страх перед відвідуванням школи та уникають соціальних контактів. Це створює замкнене коло: низька самооцінка спричиняє соціальну ізоляцію, а соціальна ізоляція ще більше поглиблює почуття неповноцінності [16, с.40].

Особливо руйнівною є роль кібербулінгу, оскільки він може тривати цілодобово, позбавляючи жертву відчуття безпеки навіть у власному домі. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг може залучати ширшу аудиторію, поширюючи негативну інформацію про людину в інтернеті, що робить ситуацію ще більш принизливою та важкою для подолання. Дослідження показують, що жертви кібербулінгу частіше відчувають симптоми депресії, тривожності та емоційного вигорання [1, с.250].

Важливим фактором у процесі подолання наслідків булінгу є підтримка з боку родини, друзів і педагогів. Якщо дитина відчуває, що дорослі готові допомогти, її самооцінка може зберегтися на більш високому рівні. Натомість відсутність підтримки або звинувачення жертви в слабкості лише посилюють почуття безнадійності та соціальної ізоляції [38, с.39].

Розглядаючи сучасні технології, які суттєво впливають на процес формування самооцінки підлітків, слід відзначити, що віртуальна комунікація відкриває нові можливості для самовираження. Однак, одночасно з цим вона може сприяти виникненню проблем із самооцінкою, зокрема через порівняння себе з ідеалізованими образами, що присутні в мережі. Соціальні мережі відіграють позитивну роль у налагодженні контактів, пошуку однодумців та розвитку навичок самопрезентації. Водночас, надмірне використання таких платформ може призвести до зниження самооцінки, зокрема через постійну порівняльну оцінку себе з іншими, зростання тривожності через залежність від зовнішнього схвалення у вигляді «лайків» та коментарів [12, с.82]. Сучасні технології, хоч і надають нові можливості для самовираження, також можуть викликати проблеми із самооцінкою через порівняння та залежність від соціального схвалення.

Шкільне середовище виступає одним із ключових чинників, що впливають на формування самооцінки підлітків. Позитивна атмосфера у навчальному закладі, зокрема підтримка з боку вчителів та конструктивні міжособистісні взаємини з однолітками, сприяють формуванню впевненості в собі та розвитку позитивного образу «Я». Водночас надмірна зосередженість на академічних досягненнях, систематичне оцінювання та порівняння результатів навчання можуть мати деструктивний вплив на самооцінку. У підлітковому віці соціальне схвалення з боку ровесників набуває особливої значущості: підтримка у дружніх стосунках позитивно впливає на емоційний стан, водночас як часте соціальне порівняння, зокрема у віртуальному середовищі, може спричиняти зниження рівня самоцінності та внутрішню невпевненість.

Наприкінці підліткового віку самооцінка може стати важливим регулятором поведінки індивіда. Порівняно з молодшим шкільним віком, змінюється значущість різних особистісних якостей. У молодших підлітків ще зберігається орієнтація на характеристики, що проявляються в навчальній діяльності, але основним критерієм для самооцінки стають морально-

психологічні аспекти особистості, які виявляються у взаєминах з оточуючими [21, с. 139]

Отже, самооцінка підлітків є складним та динамічним утворенням, що формується під впливом різноманітних соціальних факторів. Родина, як перша соціальна інституція, закладає основи самосприйняття, де підтримка та позитивні взаємодії сприяють формуванню здорової самооцінки, тоді як негативні впливи можуть призвести до почуття меншовартості.

### **1.3 Психоемоційні та когнітивні аспекти формування самооцінки у підлітковому віці**

Самооцінка є центральним психологічним механізмом розвитку особистості, який визначає ставлення підлітка до самого себе, рівень впевненості, стійкість до стресу та здатність до саморегуляції [47, с.23]. У підлітковому віці, коли відбувається активний процес формування ідентичності, психоемоційні та когнітивні фактори відіграють ключову роль у становленні самооцінки. Підлітковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки. Позитивний емоційний фон, впевненість у собі та підтримка з боку значущих осіб сприяють адекватному самосприйняттю. Натомість часті негативні переживання, страх перед невдачами або соціальна ізоляція можуть викликати низьку самооцінку, невпевненість і підвищену тривожність [4, с.94].

Емоційний інтелект (EQ) відіграє важливу роль у формуванні здорової самооцінки. Вміння розпізнавати, контролювати власні емоції та ефективно реагувати на емоційні сигнали інших допомагає підлітку краще розуміти себе та підтримувати стійке уявлення про власну цінність. Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем EQ менше схильні до самооцінних криз та негативних когнітивних викривлень [22, с.46].

Підлітковий вік супроводжується численними стресовими факторами, серед яких – академічне навантаження, міжособистісні конфлікти, пошук власної

ідентичності. Надмірний стрес може призводити до формування низької самооцінки, особливо якщо підліток не володіє ефективними стратегіями подолання труднощів. Навпаки, здатність до адаптації та вироблення конструктивних механізмів саморегуляції сприяють підвищенню впевненості у собі.

Самооцінка значною мірою визначається когнітивними схемами – глибоко вкоріненими уявленнями про власну цінність, компетентність та соціальну значущість. Якщо підліток формує позитивні когнітивні схеми («Я здібний», «Я маю право на помилку»), це сприяє адекватній самооцінці. Натомість негативні переконання («Я нічого не вартий», «Я гірший за інших») можуть призводити до хронічно заниженої самооцінки та емоційних проблем [17, с.131].

Здатність до саморефлексії дозволяє підлітку аналізувати свої дії, думки та почуття, що сприяє формуванню більш гнучкої та реалістичної самооцінки. Метапізнання – усвідомлення та контроль власних когнітивних процесів – допомагає критично оцінювати свої досягнення та помилки без надмірного самозвинувачення або самозамилування.

Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера пояснює, що підлітки часто оцінюють себе, порівнюючи з іншими. Позитивне порівняння може стимулювати розвиток, однак негативне – викликати почуття неповноцінності. Особливо уразливими до цього є підлітки, які схильні до когнітивних викривлень – узагальнення («Я завжди зазнаю невдачі»), катастрофізації («Якщо я провалю іспит, моє життя буде зруйноване»), персоналізації («Якщо хтось не відповів мені, значить, він мене не любить») [28, с.122].

Когнітивна гнучкість — це здатність людини змінювати свої переконання, адаптуючи їх до нових умов, знань і досвіду. Вона відіграє важливу роль у розвитку особистості, оскільки дозволяє сприймати помилки як можливість для навчання, а не як поразку.

Для підлітків когнітивна гнучкість є особливо важливою, оскільки цей період життя супроводжується значними змінами в соціальному середовищі, навчанні та особистому становленні. Якщо підліток здатний критично мислити,

аналізувати свої успіхи та невдачі без зайвого самозвинувачення, він має більше шансів підтримувати стабільну та здорову самооцінку. Розвиток когнітивної гнучкості допомагає підліткам уникати надмірно жорстких суджень про себе, формуючи більш збалансоване ставлення до власних досягнень [23, с.233]. Наприклад, якщо учень отримав низьку оцінку, він може сприйняти це як сигнал до вдосконалення, а не як підтвердження своєї некомпетентності. Такий підхід сприяє розвитку впевненості у власних силах і зменшує ризик формування заниженої самооцінки.

Навчання підлітків критично мислити, оцінювати ситуації з різних точок зору та коригувати свої переконання відповідно до нової інформації сприяє їхньому психологічному благополуччю. Це також допомагає їм уникати фіксації на невдачах і негативних думках, що є важливим аспектом підтримки ментального здоров'я.

Формування позитивного внутрішнього діалогу відіграє ключову роль у розвитку здорової самооцінки підлітків. Те, як людина спілкується сама з собою, безпосередньо впливає на її емоційний стан і впевненість у власних силах. Якщо внутрішні думки наповнені самокритикою, сумнівами та негативними оцінками, це може призвести до зниження самооцінки. Натомість позитивний внутрішній діалог допомагає підліткам підтримувати віру у власні можливості та легше долати труднощі [30, с.24].

Навчання підлітків давати собі психологічну підтримку є важливим аспектом емоційного розвитку. Це включає вміння заспокоювати себе у стресових ситуаціях, підбадьорювати у разі невдач і нагадувати про власні досягнення. Наприклад, замість думки «Я ніколи не зможу цього зробити» підліток може навчитися казати собі: «Це складно, але я можу спробувати ще раз». Така здатність до самопідтримки сприяє формуванню психологічної стійкості та впевненості у собі. Розпізнавання ірраціональних переконань також є важливим навиком, що допомагає зміцнити самооцінку. Часто підлітки схильні до перебільшень, узагальнень або катастрофічного мислення, наприклад: «Якщо я зробив помилку, значить, я невдаха». Усвідомлення таких переконань і заміна

їх на більш реалістичні та конструктивні думки дозволяє уникнути надмірної самокритики та зменшує рівень тривожності [7, с.22].

Отже, формування самооцінки підлітка є складним процесом, що залежить від емоційних і когнітивних факторів. Високий рівень емоційного інтелекту, адекватні когнітивні схеми та здатність до саморефлексії сприяють стабільній і позитивній самооцінці. Водночас стрес, негативні переконання та соціальне порівняння можуть значно послабити впевненість у собі. Створення сприятливого середовища, що підтримує розвиток адаптивних когнітивних і емоційних стратегій, є важливим завданням у становленні здорової самооцінки підлітків.

### **Висновки до розділу**

У межах теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка є багатовимірним психологічним конструктом, який відображає узагальнене ставлення особистості до самої себе, інтегруючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона виконує важливі регулятивні функції у процесах самосприйняття, мотивації, міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. У психологічній науці феномен самооцінки розглядається в межах різних теоретичних підходів — психоаналітичного (З. Фрейд, К. Горні), гуманістичного (К. Роджерс, А. Маслоу), когнітивного (А. Бек, Дж. Бернс), соціально-когнітивного (А. Бандура) та інших. Кожен із них по-своєму акцентує роль особистісного досвіду, рефлексії, зовнішньої оцінки та соціальних умов у розвитку самооцінки.

Аналіз соціального середовища як ключового чинника формування самооцінки підлітків засвідчує, що найбільший вплив мають мікросоціальні контексти — родина, школа, група однолітків. Стиль батьківського виховання, характер емоційної підтримки з боку сім'ї, визнання з боку педагогів, а також досвід соціальної взаємодії з ровесниками — усі ці компоненти безпосередньо впливають на становлення уявлень підлітка про себе, свою цінність та соціальну

значущість. Особливу роль у сучасних умовах відіграють цифрові соціальні платформи, які створюють нові середовища для соціального порівняння, схвалення чи неприйняття, що також позначається на динаміці самооцінки.

Окрему увагу приділено психоемоційним і когнітивним аспектам розвитку самооцінки. Виявлено, що такі фактори, як емоційна стабільність, рівень тривожності, здатність до рефлексії, критичне мислення та самоаналіз, тісно пов'язані з адекватністю самооцінки. У підлітковому віці, коли відбувається активне становлення ідентичності, ці процеси є особливо чутливими до зовнішніх впливів, що може зумовлювати як позитивні, так і ризиковані тенденції у формуванні особистості.

Таким чином, самооцінка підлітків формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: психологічних, емоційних, когнітивних і соціальних. Це обґрунтовує необхідність подальшого дослідження психосоціальних детермінант, які визначають якість становлення самооцінки в умовах сучасного суспільства та трансформації соціальних норм.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

З огляду на визначені нами зміст і структуру соціально-психологічних детермінантів формування самооцінки підлітків, був обраний та використаний в емпіричному дослідженні наступний комплекс діагностичних методик:

1) Методика «Визначення самооцінки» (В. Тернопільська) – спрямована на виявлення рівня самооцінки особистості через самоописові судження; для оцінки впевненості людини в собі, її ставлення до власних можливостей та успішності.

2) Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) – призначена для оцінювання реактивної та особистісної тривожності. Особистісну тривожність - як відносно стійку індивідуальну якість особистості, що характеризує ступінь її занепокоєння та емоційного напруження внаслідок дії стресових факторів та реактивну тривожність – стан, який характеризує ступінь занепокоєння та емоційного напруження при конкретній стресовій ситуації. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

3) Методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі) – призначена для дослідження уявлень про себе й ідеальному "Я", а також для вивчення взаємовідносин в соціумі. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємооцінці. При цьому виділяється два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність (ворожість). Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

4) Авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки» – спеціально розроблена анкета, що включає питання, спрямовані на оцінку рівня самооцінки респондента; для виявлення індивідуальних особливостей самооцінки.

З метою діагностики рівня впевненості особистості та ставлення до власних можливостей, ми застосували *методику «Визначення самооцінки» В. Тернопільської*, вона є поширеним психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити рівень самоставлення особистості. Дана методика часто використовується у психологічних дослідженнях для аналізу впливу самооцінки на різні аспекти життєдіяльності людини. Самооцінка є ключовим компонентом структури особистості, що впливає на її поведінку, емоційний стан, мотивацію та успішність у соціумі. [13, с.25].

Основна мета методики полягає у кількісній та якісній діагностиці актуального рівня самооцінки особистості. Вона допомагає з'ясувати, наскільки адекватно людина сприймає свої здібності, якості, досягнення та своє місце у суспільстві. Результати дозволяють ідентифікувати як завищену, так і занижену самооцінку, що може вказувати на певні психологічні труднощі.

Серед завдань методики можна виділити такі:

- виявлення домінуючого типу самооцінки (висока, середня, низька);
- аналіз відповідності або розбіжності між реальною та ідеальною самооцінкою;
- оцінка впливу самооцінки на міжособистісні стосунки та адаптацію у різних сферах життя;
- ідентифікація потенційних зон для психокорекційної роботи у разі виявлення дезадаптивних форм самооцінки.

Методика складається з 32 тверджень, які стосуються самооцінювання особистістю своїх дій, якостей, здібностей та емоційних реакцій у різних ситуаціях. Вона має достатній рівень надійності та валідності, підтверджений у дослідженнях на вибірках студентської молоді. Застосовується в індивідуальній та груповій формі. Використовується в освітній, консультативній, клінічній

психології, а також у наукових дослідженнях для аналізу особистісних особливостей.

Після заповнення опитувальника респондентом, проводиться обробка результатів шляхом підрахунку суми балів за всіма 32 твердженнями. Отримана сума балів є кількісним показником рівня самооцінки. Залежно від діапазону набраних балів, результати інтерпретуються наступним чином:

- високий рівень (зазвичай від +25 до +64 балів): характеризується адекватною оцінкою своїх можливостей, впевненістю, ініціативністю, здатністю до саморозвитку;
- середній (адекватний) рівень (зазвичай від +1 до +24 балів): свідчить про реалістичну самооцінку, здатність до об'єктивного самоаналізу, прийняття своїх сильних та слабких сторін;
- низький рівень (зазвичай від -32 до 0 балів): може вказувати на невпевненість, надмірну самокритичність, схильність до сумнівів, залежність від думки оточуючих, труднощі у прийнятті рішень.

Переваги методики «Визначення самооцінки» В. Тернопільської полягають у її простоті та доступності у проведенні, що дає можливість отримати досить швидкий та кількісний показник рівня самооцінки, що є зручним для статистичного аналізу у наукових дослідженнях.

*Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)* - дозволяє диференційовано оцінити два якісно різні стани тривожності: реактивну (ситуативну) тривожність як тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозову ситуацію, та особистісну тривожність як стабільну, індивідуальну схильність до переживання тривоги. Ця методика має широке застосування в клінічній психології, освіті, спорті та наукових дослідженнях.

Основна мета методики Спілбергера-Ханіна – диференційована діагностика рівня реактивної та особистісної тривожності. Це дозволяє отримати комплексну картину емоційного стану людини, що є критично важливим для розуміння її адаптаційних можливостей та психологічного благополуччя.

Серед завдань методики виділяють:

- визначення актуального (ситуативного) рівня тривожності, оцінка інтенсивності тривоги, яку людина переживає тут і зараз у відповідь на певну ситуацію або подразник;
- діагностика стійкого (особистісного) рівня тривожності, виявлення схильності людини до переживання тривоги незалежно від конкретних обставин, що відображає її характерну реакцію на широкий спектр ситуацій;
- виявлення можливих зон ризику, ідентифікація осіб з підвищеним рівнем тривожності, яким може знадобитися психологічна допомога або корекція;
- оцінка ефективності психокорекційних заходів, моніторинг змін у рівнях тривожності до та після інтервенцій.

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких включає 20 тверджень, що описують різні відчуття та стани:

1. Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (СТ): містить твердження, що стосуються поточного емоційного стану людини. Наприклад, "Я спокійний", "Я схвилюваний".
2. Шкала особистісної тривожності (ОТ): містить твердження, що відображають типові, звичні почуття та переживання людини в цілому, незалежно від конкретної ситуації. Наприклад, "Я легко впадаю у розгубленість", "Я відчуваю себе в безпеці".

*Обробка результатів* здійснюється шляхом підрахунку суми балів окремо для кожної шкали (СТ та ОТ) з урахуванням "прямих" та "зворотних" тверджень. Для "зворотних" тверджень бали інвертуються (наприклад, 4 бали перетворюються на 1, 3 – на 2, і т.д.). Після підрахунку загальної суми балів за кожною шкалою, отримані значення інтерпретуються за наступними діапазонами:

Інтерпретація рівнів реактивної (ситуативної) тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ):

- до 30 балів: низький рівень реактивної тривожності;

- 31-44 бали: помірний (середній) рівень реактивної тривожності;
- понад 44 бали: високий рівень реактивної тривожності.

Високий показник СТ може свідчити про напругу, нервозність, занепокоєння, які викликані конкретною ситуацією.

Високий показник ОТ вказує на стійку схильність людини до переживання тривоги, низьку стресостійкість, схильність до депресивних реакцій та негативних емоцій.

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна є потужним і водночас доступним інструментом для психологічної діагностики. Її здатність розрізняти ситуативну та особистісну тривожність надає дослідникам і практикам унікальну можливість глибше розуміти природу тривожних станів людини.

*Методика міжособистісних стосунків (Т.Лірі)* є однією з класичних і широко застосовуваних психодіагностичних технік, що дозволяє дослідити суб'єктивне сприйняття себе та інших людей у системі міжособистісних стосунків. Розроблена у 1954 році, вона базується на ідеї про те, що поведінка людини у взаємодії з оточенням може бути описана за допомогою двох головних осей: домінування–підкорення (вертикальна вісь) та дружелюбність–агресивність (горизонтальна вісь).

Мета методики Т. Лірі – виявлення типових стилів міжособистісної поведінки особистості, як у самосприйнятті, так і в сприйнятті значущих інших. Вона дозволяє розкрити "міжособистісний фасад" людини, тобто те, як вона проявляє себе у взаємодії та як сприймає ці прояви у своєму оточенні.

Завдання методики:

- діагностика самосприйняття, як людина бачить себе у міжособистісних стосунках, які поведінкові риси вона вважає характерними для себе;
- визначення ідеального "Я", як людина хотіла б бачити себе у взаємодії, до яких поведінкових патернів прагне;

- оцінка сприйняття інших, як людина сприймає поведінку конкретних значущих осіб (батьків, партнерів, колег) у системі цих координат;
- виявлення конфліктних зон, аналіз розбіжностей між самосприйняттям, ідеальним "Я" та сприйняттям інших, що може вказувати на внутрішні або міжособистісні конфлікти;
- прогнозування міжособистісної сумісності, використання даних для оцінки потенційної гармонії у стосунках.

Методика Т. Лірі представлена у вигляді опитувальника, що містить 128 тверджень, які описують різні аспекти поведінки та характеру. Ці твердження згруповані у 8 міжособистісних орієнтацій (типів), кожна з яких має свою назву та відповідає певній комбінації домінування/підкорення та дружельюбності/агресивності. Об'ємність методики є її фундаментальною перевагою, що забезпечує високу наукову обґрунтованість та діагностичну глибину.

Процедура проведення методики є гнучкою. Респонденту пропонується оцінити твердження стосовно:

- "Я-реального", як він бачить себе насправді;
- "Я-ідеального", яким би він хотів бути;
- "Іншого", як він бачить певну значущу для нього особу (наприклад, керівника, друга, батька).

Для кожного твердження респондент має відповісти «так» або «ні».

*Інтерпретація результатів* базується на аналізі положення точки на діаграмі, що відображає отримані індекси, та вираженості кожного з 8 типів поведінки, а саме:

- надмірне домінування або підкорення, може вказувати на жорсткість, негнучкість у поведінці або, навпаки, на повну відсутність ініціативи та залежність;
- висока агресивність, може свідчити про конфліктність, ворожість, нездатність до компромісів;

- авищена дружельюбність/альтруїзм, іноді може маскувати пасивність або страх конфлікту, прагнення всім догодити;
- розбіжності між "Я-реальним" та "Я-ідеальним", свідчать про внутрішній конфлікт, незадоволеність собою, прагнення до змін або, навпаки, нереалістичні очікування.

Здатність методики Т. Лірі розкривати типові патерни поведінки через призму домінування-підкорення та дружельюбності-агресивності надає унікальну інформацію про міжособистісний профіль особистості.

*Авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки»* є різновидом тесту самооцінки, тобто побудована за типом завдання, у якого є еталонний варіант сприйняття себе, який відповідає адекватній, позитивній самооцінці. Ступінь наближення до еталону можна визначити за кількістю позитивних відповідей.

Основна мета нашої анкети – дослідження та оцінка рівня самооцінки підлітків, а також виявлення ключових аспектів їхнього внутрішнього діалогу щодо власного «Я». Анкета прагне розкрити, як підлітки сприймають себе, свої здібності, зовнішність та місце в соціумі.

Анкета складається з 15 запитань, які поділені на дві основні секції:

1. Кількісні (закриті) запитання (1-10): ця секція містить 10 запитань з фіксованими варіантами відповідей («Так», «Ні», «Частково», «Не знаю», «Так, відчуваю», «Ні, не відчуваю», «Ні, рідко», «Так, часто»). Ці питання охоплюють ключові аспекти самооцінки: соціальне визнання, комунікативні навички, сприйняття зовнішності, впевненість у здібностях та досягненнях та соціальну тривожність.

Така структура дозволяє отримати чіткі, кількісно вимірювані дані, які можна статистично обробляти.

2. Якісні (відкриті) запитання (11-15): секція містить 5 запитань, що вимагають розгорнутих відповідей у вільній формі. Ці питання спрямовані на поглиблене розуміння внутрішніх переживань та саморефлексії підлітка:

- дозволяє виявити сильні сторони та позитивні аспекти самосприйняття;

- розкриває механізми захисту, адаптації до фрустрації та саморегуляції;
- виявляє зони зростання, мотивацію до самовдосконалення та рівень самокритичності;
- дає розуміння суб'єктивних джерел формування самооцінки (родина, друзі, успіхи/невдачі, ЗМІ тощо).

*Процедура проведення.* Перед початком заповнення анкети надається чітка інструкція про відсутність "правильних" чи "неправильних" відповідей та важливість чесності. Також передбачено поля для особистих даних (прізвище, ім'я, вік, клас), що забезпечує можливість подальшого аналізу та категоризації даних.

*Інтерпретація.* Комбінований аналіз кількісних та якісних даних дозволить отримати цілісну картину:

- кількісні показники дадуть загальне уявлення про рівень самооцінки;
- якісні відповіді пояснять, чому саме така самооцінка, які її джерела, як вона проявляється у внутрішньому світі підлітка та які аспекти він вважає найбільш значущими.

Наша авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки» є продуманим та ефективним інструментом для дослідження самооцінки підлітків. Її гібридна структура, що поєднує закриті та відкриті питання, дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, що є критично важливим для всебічного аналізу у бакалаврській роботі. Вона не лише вимірює рівень самооцінки, але й заглиблюється в її суб'єктивні аспекти, фактори впливу та механізми формування.

Отже, ми розглянули усі методики, які застосовувалися у нашому емпіричному дослідженні для визначення рівня самооцінки підлітків. Ці методики можуть бути ефективно використані в різних контекстах, від психологічного консультування до наукових досліджень, сприяючи глибшому розумінню індивідуальних особливостей та сприяючи особистісному зростанню.

## 2.2 Аналіз результатів дослідження

В емпіричному дослідженні визначення рівня самооцінки підлітків взяли участь 40 підлітків віком від 13 до 14 років Хмельницького технологічного багатопрофільного ліцею імені Артема Мазура. Для реалізації дослідження було використано автоматизовану інформаційну систему «Я - психолог» (АІС Я-ПСИХОЛОГ), яка надала доступ до зазначених методик. Респонденти проходили обрані психодіагностичні процедури через спеціально створені посилання.

Першою у нашому дослідженні була використана *Методика «Визначення самооцінки» (В.Тернопільська)*. Вона проводилася з метою виявлення рівня самооцінки особистості через самоописові судження; для оцінки впевненості людини в собі, її ставлення до власних можливостей та успішності. Методика складається з 32 пропозицій-тверджень. Діагностується високий, середній чи низький рівень самооцінки.

Результати проведеної методики «Визначення самооцінки» (В. Тернопільської) показали, що школярі-підлітки (57%) мають низький рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки притаманний 33% учасників, а високий рівень зафіксовано лише у 10% респондентів. Це свідчить про домінування заниженої самооцінки серед вибірки, що може вказувати на необхідність втручання для покращення емоційного стану та впевненості у собі.

Отримані результати діагностики рівнів самооцінки школярів-підлітків наведені на рисунку 2.1.

## Рівні самооцінки серед респондентів

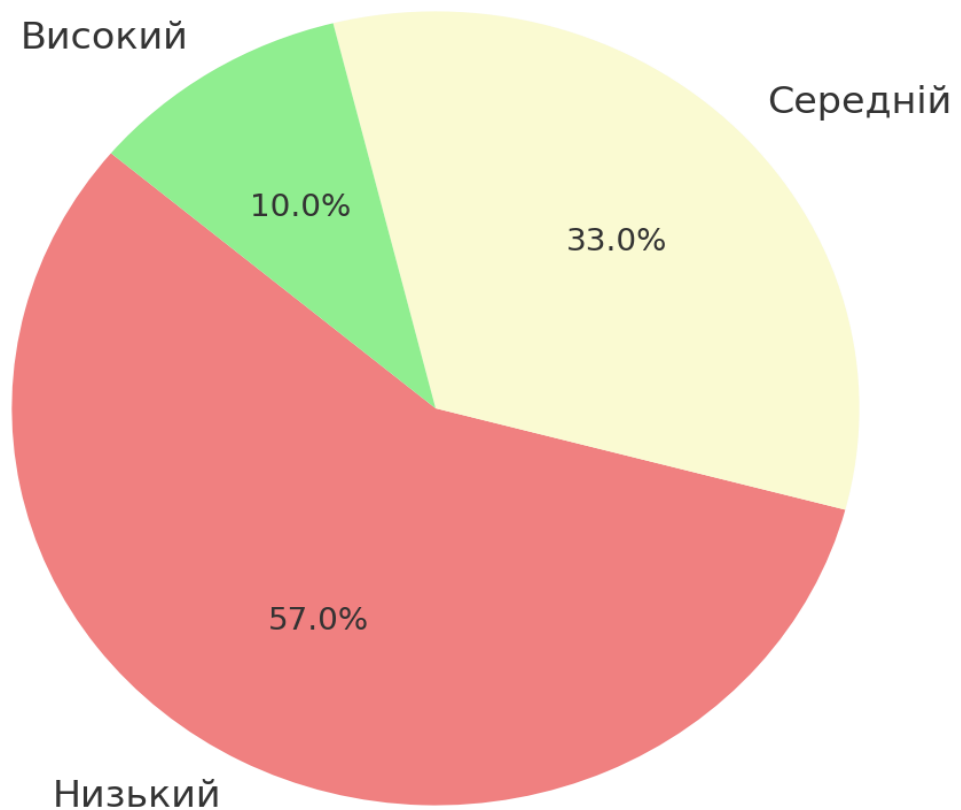


Рисунок 2.1 – Рівні самооцінки школярів-підлітків (у %)

Далі ми провели методику «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Ця методика, як уже зазналося вище, проводилася нами з метою оцінювання реактивної та особистісної тривожності.

Отримані результати наведені у табл. 2.1

2.1 – Результати методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Рівень тривожності	Кількість учасників	Відсоток (%)
Низький	4	10%
Середній	14	35%

Високий	22	55%
<b>Усього</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Результати свідчать про те, що значна частина підлітків виявляє підвищену тривожність. Зокрема, 22 учасники (55%) мають високий рівень тривожності, що вказує на емоційну нестабільність, внутрішню напруженість, схильність до тривожних очікувань і негативних оцінок майбутніх подій. Такий рівень тривожності може бути пов'язаний із недостатнім розвитком механізмів психологічного захисту, зниженим рівнем саморегуляції та низькою стресостійкістю, що часто спостерігається в підлітковому віці через інтенсивні психоемоційні зміни.

14 учасників (35%) продемонстрували середній рівень, що свідчить про відносно стійкий емоційний фон, однак з потенційною вразливістю у стресових ситуаціях. Такий стан може бути наслідком амбівалентного ставлення до себе, нерозвинених навичок емоційного самоконтролю або впливу ситуативних факторів — зокрема, навчального навантаження, конфліктів у соціальному оточенні чи переживання майбутніх змін.

Лише 4 особи (10%) мають низький рівень тривожності, що вказує на емоційну врівноваженість та впевненість у собі. Ці підлітки, ймовірно, мають позитивний досвід соціальної підтримки, сформовану внутрішню опору та ефективні стратегії подолання напруги, що забезпечує адаптивне функціонування у складних ситуаціях.

У порівнянні з отриманими даними за методикою оцінки самооцінки, де 57% підлітків мали низький рівень самооцінки, 33% — середній і лише 10% — високий, спостерігається виражена кореляційна залежність між рівнем тривожності та характером самосприйняття. Зокрема, високий рівень тривожності тісно пов'язаний із заниженою самооцінкою, що свідчить про недостатнє почуття власної цінності, нестабільність образу «Я» та схильність до надмірного самокритицизму.

Такі результати можуть вказувати на глибші порушення у сфері емоційного регулювання, труднощі в інтеграції позитивного соціального досвіду та знижену здатність до конструктивної інтерпретації зворотного зв'язку. Особливо помітна ця тенденція серед дівчат, які частіше демонструють підвищений рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що, ймовірно, зумовлено соціокультурними очікуваннями, емоційною вразливістю та посиленням прагненням до соціального схвалення.

Отримані дані вказують на необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків із низькою самооцінкою, зокрема через розвиток емоційної компетентності, підвищення впевненості у власних можливостях та формування стабільного позитивного самосприйняття.

На рисунку 2.2. наведено графічне зображення результатів:

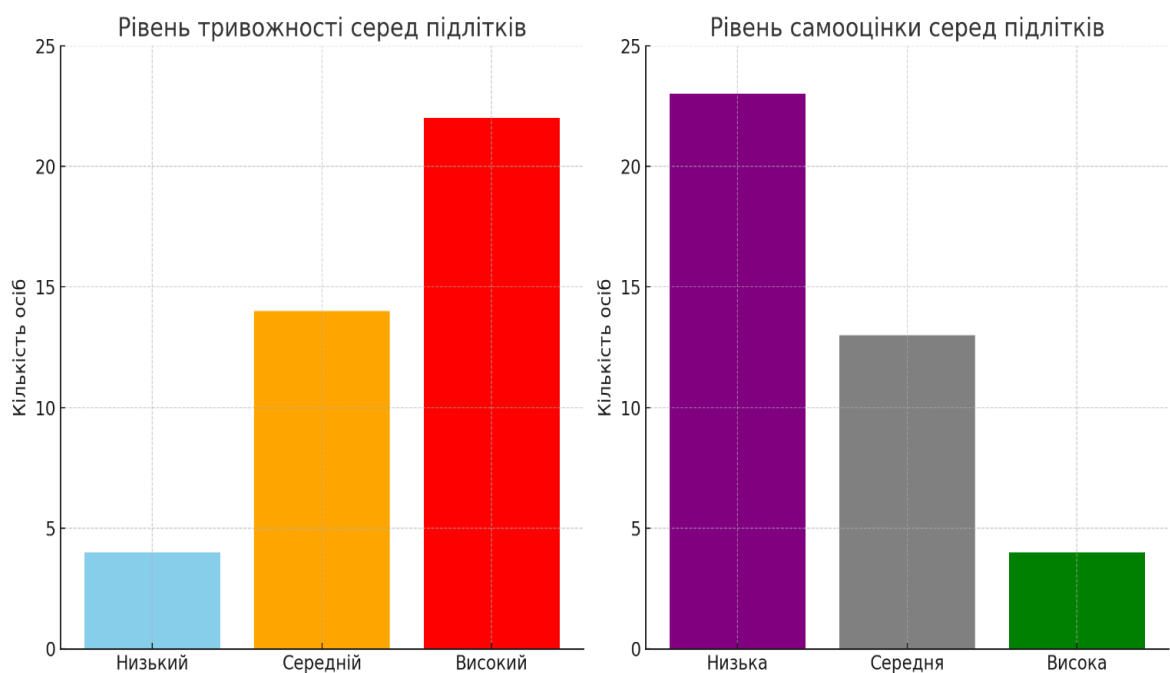


Рисунок 2.2 – Порівняльна діаграма рівнів тривожності за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна) та самооцінки у підлітків

Ліва діаграма показує розподіл рівнів тривожності: більшість підлітків мають високий рівень.

Права діаграма ілюструє рівень самооцінки: переважає низька самооцінка.

Ці візуалізації підтверджують взаємозв'язок між високою тривожністю та зниженою самооцінкою.

Наступна проведена *методика міжособистісних стосунків (Т.Лірі)* – призначена для дослідження уявлень про себе й ідеальному "Я", а також для вивчення взаємовідносин в соціумі. Вона містить 128 тверджень, що охоплюють повний спектр міжособистісних стилів поведінки. Для підлітків такий обсяг може здатися значним, однак саме ця методика дозволяє максимально повно дослідити соціальну взаємодію, місце особистості у спілкуванні та вплив соціуму на її самосприйняття.

*Отримані результати:*

1. Залежний стиль — 10 учасників (25%) - характеризується високим рівнем конформності, покладаєстю, схильністю орієнтуватися на думку інших. Такі підлітки часто потребують підтримки, схвалення, бояться зробити помилку самостійно. Вони мають труднощі у прийнятті рішень без участі авторитетних осіб (батьків, учителів, друзів). У більшості випадків саме ця група має занижену самооцінку, що є наслідком їхнього емоційного неспокою та залежності від зовнішнього оцінювання. Часто виявляють високий рівень тривожності, що ще більше ускладнює самосприйняття.

2. Покірний стиль — 6 осіб (15%) - респонденти демонструють унікальну або пасивну модель поведінки, намагаються уникати конфліктів, пристосовуються до думки більшості. Вони часто сором'язливі, мають занижене уявлення про власну значущість у соціальній групі, легко піддаються впливу. Їхнє самосприйняття формується через негативне порівняння себе з іншими, що сприяє нестійкій або низькій самооцінці. Емоційна вразливість і надмірна адаптація до соціальних очікувань — типові для цієї групи.

3. Агресивний стиль — 5 осіб (12,5%) - підлітки демонструють імпульсивність, різкість у спілкуванні, схильність до критики й протистояння. Проте у більшості випадків така поведінка є захисним механізмом, що маскує внутрішню невпевненість або страх відторгнення. Їхня самооцінка часто нестабільна: зовні — завищена, але в глибині — чутлива до критики. У таких випадках спостерігається поєднання високої тривожності та компенсаторної поведінки, яка сприймається як агресія.

4. Дружній стиль — 5 осіб (12,5%) - підлітки цього типу доброзичливі, відкриті до взаємодії, прагнуть гармонійних стосунків і прийняття. У них сформоване позитивне ставлення до себе та інших. Вони, як правило, мають середній або високий рівень самооцінки, що базується на впевненості у власних соціальних навичках та прийнятті себе. Висока емоційна стабільність дозволяє їм адекватно реагувати на зовнішню критику без значного зниження самооцінки.

5. Альтруїстичний стиль — 5 осіб (12,5%)- ці підлітки орієнтовані на допомогу, підтримку інших, виявляють високий рівень емпатії. Їхня поведінка мотивована бажанням бути корисним і прийнятним у групі. Альтруїсти мають позитивну самооцінку, але іноді вона може бути залежною від соціального зворотного зв'язку — схвалення, подяки тощо. Такі підлітки мають найнижчі показники тривожності.

6. Підозрілий стиль — 4 особи (10%) - респонденти цього типу схильні до замкнутості, настороженості, очікування негативу у стосунках з іншими. Це часто супроводжується емоційною напругою, внутрішнім напруженням і підвищеною тривожністю. Їхня самооцінка коливається в межах низької або нестійкої, вони з недовірою ставляться до похвали та не приймають позитивної оцінки оточення.

7. Домінуючий стиль — 3 особи (7,5%) - учасники прагнуть лідерства, контролю над ситуацією, проявляють ініціативу. У них найчастіше висока або завищена самооцінка, що базується на впевненості у своїх силах. Проте іноді ця впевненість прикриває внутрішню потребу у визнанні. Їхній рівень тривожності зазвичай низький або середній.

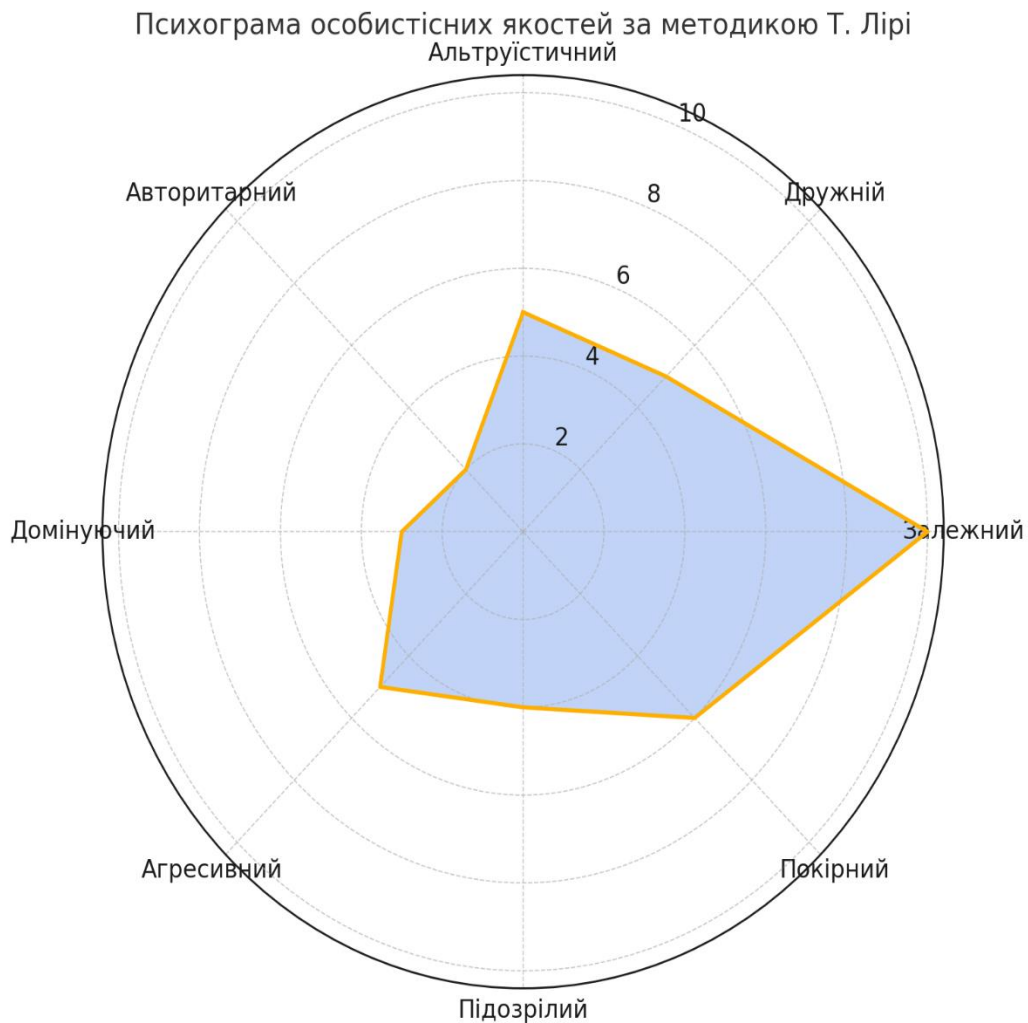
8. Авторитарний стиль — 2 особи (5%) - демонструє схильність до нав'язування своєї думки, нетерпимість до інших, надмірну вимогливість. Такі підлітки рідко визнають власні слабкості, мають високу, іноді гіпертрофовану самооцінку. Вони менш чутливі до думки оточення, однак їхня внутрішня емоційність часто залишається неусвідомленою.

Зокрема, підлітки з залежним і покірним стилем найчастіше мають низьку самооцінку, що пояснюється пасивною соціальною позицією, невпевненістю у

власних силах і постійною потребою в зовнішньому схваленні. Агресивний тип часто супроводжується нестійкою, амбівалентною самооцінкою, яка коливається в межах захисних механізмів психіки.

У свою чергу, висока самооцінка переважно характерна для дружніх, альтруїстичних або домінуючих типів, де спостерігається впевненість у соціальних ролях, здатність до лідерства або конструктивної взаємодії. Це дозволяє стверджувати, що саме стиль соціальної поведінки, сформований у взаємодії з батьками, однолітками та вчителями, має суттєвий вплив на сприйняття себе. Нижче побудована психограма особистісних якостей (рис. 2.3).

Рисунок 2.3. – Кругова психограма особистісних якостей за методикою Т. Лірі.



Останньою методикою, використаною нами у емпіричному дослідженні, стала авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки», за

допомогою якою діагностували рівень самооцінки респондентів та виявлення індивідуальних особливостей самооцінки школярів-підлітків (рис. 2.4).

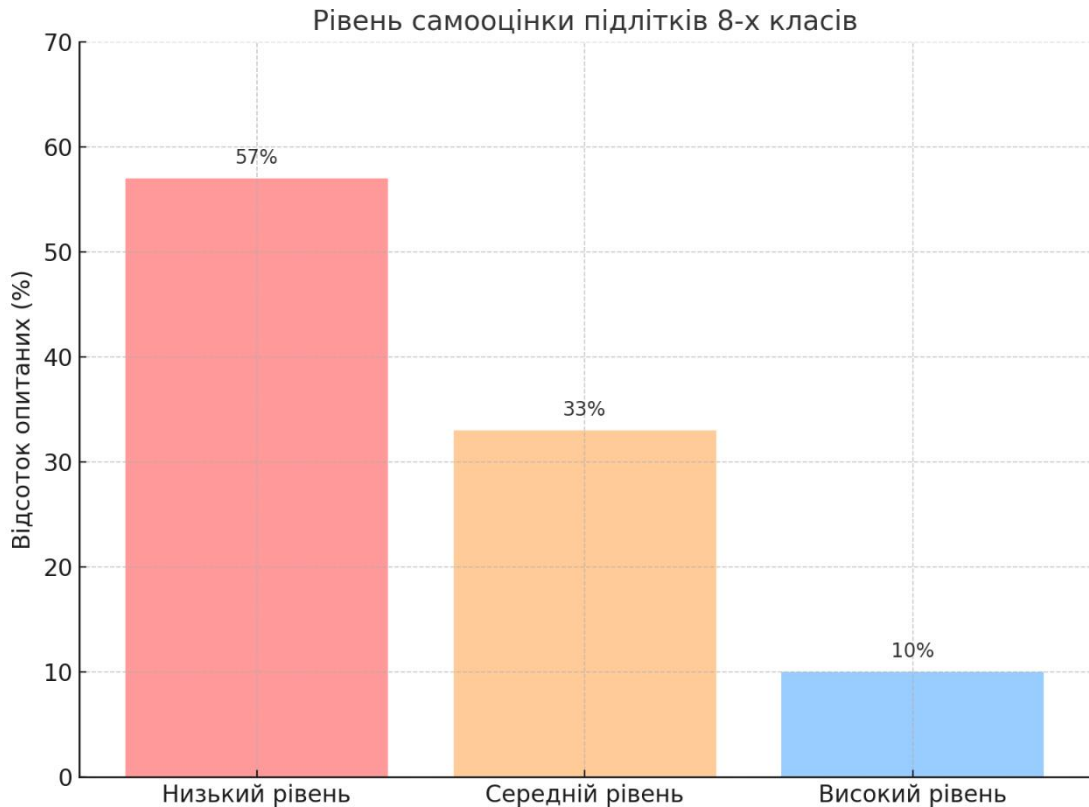


Рисунок 2.4 – Гістограма співвідношення рівнів самооцінки підлітків за результатами анкети

Як видно з рис. 2.4, більшість досліджуваних підлітків 8-их класів мають низький рівень самооцінки (57%), 33% респондентів мають середній рівень, а високий рівень зафіксовано лише у 10% опитаних. Таким чином, за результатами проведеного дослідження рівнів самооцінки можемо зробити висновок про те, що більшість школярів характеризуються заниженою самооцінкою, що може негативно впливати на їхню впевненість у собі та емоційний стан.

Також ми з'ясували, що значна частина підлітків має середній рівень самооцінки, що може свідчити про їхню адаптивність у соціальних ситуаціях, але водночас вказує на можливі труднощі у досягненні особистісних цілей.

За результатами проведеного діагностичного дослідження встановлено, що високий рівень самооцінки є найменш поширеним, що може вказувати на недостатню впевненість більшості респондентів у власних силах.

З огляду на те, що більшість школярів мають низький або середній рівень самооцінки, необхідним є використання спеціалістами у сфері психології ефективних методів і технологій для підвищення самооцінки респондентів. На наш погляд, найдієвішим з них є психологічні тренінги та індивідуальні консультації.

### **2.3 Практичні рекомендації для підлітків щодо розвитку здорової самооцінки в умовах соціально-психологічних впливів.**

Підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, протягом якого інтенсивно формується самосвідомість та самооцінка. Як засвідчили результати проведеного нами емпіричного дослідження, представлені у попередньому розділі, значна частина сучасних підлітків стикається з проблемами заниженої самооцінки та підвищеного рівня тривожності, що, у свою чергу, може негативно впливати на їхній емоційний стан, соціальну адаптацію, навчальну успішність та загальний психологічний добробут. В умовах постійного психосоціального тиску, зумовленого впливом родини, однолітків, освітнього середовища та інформаційного простору, зокрема соціальних мереж, формування стійкої та адекватної самооцінки стає ключовим фактором гармонійного розвитку підростаючого покоління.

З огляду на актуальність зазначеної проблеми та отримані емпіричні дані, цей розділ присвячено розробці комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на сприяння розвитку адекватної самооцінки у підлітків. Запропоновані нами рекомендації ґрунтуються на теоретичних засадах психології самооцінки, враховують особливості підліткового віку та спираються на результати проведеного дослідження, яке виявило переважання низького рівня самооцінки, високу тривожність та взаємозв'язок між стилями міжособистісної поведінки та самосприйняттям.

Метою цього етапу дослідження є надання підліткам конкретних, дієвих та розширених рекомендацій, які вони зможуть самостійно або за підтримки

дорослих (батьків, педагогів, психологів) використовувати у повсякденному житті для підвищення рівня самоповаги, формування позитивного образу "Я", зниження тривожності та розвитку більш конструктивних моделей поведінки у міжособистісних стосунках. Впровадження цих рекомендацій у практику підліткового саморозвитку може стати важливим кроком на шляху до формування зрілої, впевненої у собі та психологічно стійкої особистості, здатної ефективно адаптуватися до мінливих умов сучасного світу.

Ураховуючи виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою підлітків, виникає необхідність формулювання цілеспрямованих психопрофілактичних та корекційних заходів. Такі рекомендації повинні бути адаптовані до вікових, когнітивних та соціально-емоційних характеристик підлітків і мати прикладне значення для щоденного використання. Нижче подано низку практичних порад і стратегій, реалізація яких може сприяти формуванню здорової самооцінки, зменшенню проявів тривожності та покращенню соціального функціонування особистості у підлітковому віці.

1. Усвідомлюйте свої сильні сторони та досягнення, навіть незначні: замість того, щоб зосереджуватися на недоліках, заведіть щоденник успіхів. Записуйте туди навіть маленькі перемоги: допомогли другу, отримали хорошу оцінку, впоралися зі складною задачею. Регулярно перечитуйте цей щоденник, щоб нагадувати собі про власну компетентність.

2. Приймайте компліменти та позитивні відгуки щиро: кожного разу, коли вас хвалять, зупиніться і справді почуйте ці слова. Подякуйте та усвідомте, що інша людина помітила щось позитивне у вас. Спробуйте повірити їй.

3. Практикуйте самоспівчуття у важкі моменти: замість того, щоб критикувати себе за помилки або невдачі, поставтеся до себе з добротою та розумінням, як би ви поставилися до близького друга. Скажіть собі: "це складно, але я впораюся", "я маю право на помилку".

4. Ставте перед собою невеликі, конкретні та досяжні цілі: великі завдання можуть здаватися непосильними. Розбийте їх на маленькі кроки.

Досягнення кожної маленької цілі дасть вам відчуття успіху та підвищить мотивацію рухатися далі.

5. Святкуйте свої досягнення, навіть найменші перемоги: не применшуйте свої успіхи. Зробили щось добре – похваліть себе. Це допоможе закріпити позитивні емоції та усвідомити власну здатність досягати мети.

6. Оточуйте себе позитивними та підтримуючими людьми: спілкування з друзями та знайомими, які вірять у вас, підтримують ваші починання та позитивно налаштовані, значно впливає на вашу самооцінку. Уникайте токсичних стосунків.

7. Вчіться впевнено говорити "ні" на те, що вам некомфортно або не відповідає вашим потребам: особливо у підлітковому віці важливо навчитися встановлювати особисті кордони. Це показує повагу до власних потреб та підвищує самоповагу.

8. Беріть активну участь у гуртках, секціях або волонтерських проектах за інтересами: це чудова можливість знайти однодумців, відчутти свою компетентність у певній сфері, отримати визнання та підвищити соціальну інтеграцію.

9. Знайдіть собі захоплення або хобі, яке дозволяє вам проявляти себе: регулярне заняття улюбленою справою дає відчуття задоволення, підвищує самооцінку та допомагає відволіктися від негативних думок.

10. Ведіть щоденник самопізнання та рефлексії: записуйте свої думки, почуття, важливі події та свої реакції на них. Аналізуючи свої записи, ви краще розумієте себе, свої сильні та слабкі сторони.

11. Практикуйте позитивні афірмації щодня: виберіть кілька позитивних тверджень про себе ("я здатний", "я цінний", "я заслуговую на щастя") та повторюйте їх вранці та ввечері. Це допоможе поступово змінити негативні установки на позитивні.

12. Навчіться прощати себе за помилки та сприймати їх як досвід: усі люди помиляються. Не картайте себе за невдачі, а проаналізуйте, чого ви навчилися з цієї ситуації, і рухайтесь далі.

13. Порівнюйте себе лише з собою в минулому, а не з іншими: соціальні мережі часто створюють ілюзію ідеального життя інших. Порівнюйте свій сьогоднішній прогрес зі своїм вчорашнім, щоб бачити свій особистий ріст.

14. Визначте свої унікальні таланти, здібності та особливості: кожен підліток є унікальною особистістю. Подумайте, що робить вас особливим, і цінуйте ці свої якості.

15. Знайдіть способи допомагати іншим людям: коли ви робите щось добре для інших, це підвищує вашу самоповагу, дає відчуття власної значущості та покращує настрій.

16. Вчіться приймати допомогу та підтримку від інших, не відчуваючи себе слабким: звертатися за допомогою – це ознака сили, а не слабкості. Дозвольте іншим підтримати вас.

17. Практикуйте пряме та чесне вираження своїх потреб та бажань: замість того, щоб маніпулювати або пасивно чекати, поки інші здогадаються, вчіться відкрито говорити про те, що вам потрібно.

18. Розвивайте критичне мислення щодо інформації, яку ви споживаєте, особливо в соціальних мережах: пам'ятайте, що багато контенту є відредагованим та не відображає реальності. Не дозволяйте нереалістичним стандартам впливати на вашу самооцінку.

19. Не бійтеся звертатися за професійною допомогою до психолога або психотерапевта, якщо відчуваєте труднощі: іноді самотійно впоратися з низькою самооцінкою та тривожністю буває складно. Психолог може надати кваліфіковану підтримку.

20. Розвивайте почуття вдячності за те, що у вас є: щодня знаходьте час, щоб подумати про речі, за які ви вдячні. Фокус на позитивних аспектах життя покращує емоційний стан та підвищує самооцінку.

21. Дозвольте собі бути неідеальним та прийміть свої недоліки: ніхто не є досконалим. Прийняття своїх недоліків як частини себе звільняє від непотрібного самокритику.

22. Приділяйте достатньо часу для самопіклування та відпочинку: турбота про своє фізичне та емоційне здоров'я є важливою складовою здорової самооцінки. Висипайтеся, правильно харчуйтеся, робіть те, що приносить вам задоволення.

23. Використовуйте позитивну візуалізацію для підсилення впевненості: уявіть себе в ситуаціях, де ви відчуваєтеся впевнено та досягаєте успіху. Регулярна візуалізація може допомогти змінити ваші внутрішні установки.

24. Не бійтеся пробувати нові речі та виходити із зони комфорту: кожна нова подолана перешкода зміцнює вашу впевненість у власних силах. Почніть з невеликих кроків.

25. Будьте терплячими та добрими до себе на шляху до розвитку адекватної самооцінки: зміни не відбуваються миттєво. Цінують кожен свій крок вперед і не здавайтеся, навіть якщо трапляються невдачі. Пам'ятайте, ви заслуговуєте на любов і повагу, в першу чергу від себе самого.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі кваліфікаційної роботи представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей самооцінки підлітків та її взаємозв'язку з емоційним станом і міжособистісними стосунками. Для комплексного аналізу досліджуваного феномену було застосовано низку валідних психодіагностичних методик, зокрема для оцінки рівня самооцінки, тривожності, стилів міжособистісної взаємодії та особистісного самосприйняття.

Отримані дані свідчать про тенденцію до заниженої самооцінки серед більшості респондентів, що корелює з підвищеним рівнем тривожності та домінуванням залежних або пасивних моделей соціальної поведінки. Виявлений взаємозв'язок між самооцінкою, емоційною стабільністю та типами міжособистісних стосунків засвідчує наявність психологічних труднощів, які можуть негативно впливати на психосоціальну адаптацію підлітків.

Результати дослідження вказують на необхідність психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток здорової самооцінки, зниження тривожності та формування ефективних моделей соціальної взаємодії в підлітковому віці.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі формування самооцінки у підлітковому віці та визначенню факторів, що впливають на її рівень.

У процесі теоретичного аналізу наукових джерел нами з'ясовано, що самооцінка є ключовим елементом самосвідомості особистості, який визначає її емоційний стан, соціальну адаптацію та рівень мотивації. Вона формується під впливом когнітивних, емоційних і соціальних чинників та може бути адекватною або неадекватною, що безпосередньо впливає на поведінкові реакції особистості.

Нами з'ясовано, що на формування самооцінки підлітків значний вплив мають такі фактори, як сімейне виховання, шкільне середовище, взаємини з однолітками та вплив соціальних мереж. Підлітки з позитивним емоційним фоном, підтримкою з боку родини та друзів, а також з розвиненими навичками саморефлексії демонструють більш стабільну та адекватну самооцінку.

Розгляд теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволив нам виокремити три основні компоненти самооцінки:

- когнітивний (переконання про власні можливості, реалістична оцінка себе, усвідомлення сильних і слабких сторін);
- емоційний (емоційне ставлення до себе, рівень впевненості у власних силах, стійкість до критики);
- соціальний (оцінка себе через взаємодію з оточенням, вплив соціальних порівнянь, схильність до залежності від думки інших).

Відповідно до визначених компонентів самооцінки нами був обраний та використаний в емпіричному дослідженні комплекс діагностичних методик:

1. Методика «Визначення самооцінки» (В. Тернопільська) для визначення рівня загальної самооцінки підлітків, їхньої впевненості у собі та ставлення до власних можливостей.

2. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) для оцінки емоційного стану підлітків та виявлення рівня їхньої тривожності.

3. Методика міжособистісних стосунків (Т. Лірі) для вивчення уявлень підлітків про себе та ідеальне «Я» у соціальній взаємодії.

4. Авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки» для оцінки рівня самооцінки та виявлення індивідуальних особливостей самосприйняття.

Емпіричне дослідження рівня самооцінки підлітків здійснювалося на базі Хмельницького технологічного багатoproфільного ліцею імені Артема Мазура. У ньому взяли участь 40 підлітків віком від 13 до 14 років.

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми зробили висновок, що більшість підлітків мають низький рівень самооцінки (57%), що може призводити до невпевненості, соціальної тривожності та труднощів у побудові взаємин. 33% респондентів продемонстрували середній рівень самооцінки, що вказує на їхню адаптивність у соціальних ситуаціях, але також може створювати певні бар'єри у досягненні особистісних цілей. Високий рівень самооцінки зафіксовано у 10% підлітків, що свідчить про недостатню впевненість більшості учасників у своїх можливостях.

З огляду на отримані результати емпіричного дослідження, ми розробили рекомендації щодо корекції низької самооцінки підлітків. До ефективних методів покращення самооцінки відносяться:

- індивідуальні консультації з психологами;
- навчання навичкам саморефлексії та позитивного самосприйняття;
- підтримка соціального середовища, спрямована на створення сприятливого психологічного клімату в родині та школі.

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

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Айзек Дж. Дослідження структури емоцій і їх вплив на поведінку людини. Київ : КСД, 2022. 348 с.
2. Бабенко О. О., Таран М. І. Теоретичний аналіз вивчення страху як психологічної проблеми у формуванні самооцінки підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 2 (2). С. 12–15.
3. Бондаренко О. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. Науковий журнал «Габітус». 2023. № 48. С. 90–98.
4. Борінштейн Є. Р., Хом'якова О. М. Аналіз рівня самооцінки підлітків. The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science». 2022. С. 683–688.
5. Бороздіна Т., Сіткар В. Соціально-психологічні детермінанти прояву тривожності підлітків. Науковий вісник ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія: Психологія. 2023. № 10. С. 45–56.
6. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. С. 21–26.
7. Гресько І. М. Ідейні засади дослідження я-концепції особистості в психологічній науці. Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради філологічного факультету Донецького національного університету імені Василя Стуса (протокол № 7 від 20.03.2019 року) Редакційна колегія, 2019. 69 с.
8. Гуменюк О. Є. Вплив сімейного виховання на самооцінку підлітків. Психологічні науки: проблеми і досягнення. 2021. № 2. С. 45–53.
9. Дмитренко Л. П. Розвиток адекватної самооцінки у підлітків засобами арттерапії. Арттерапія в Україні: досвід та перспективи. 2022. № 1. С. 33–41.
10. Євтушенко М. В. Психологічні аспекти формування самооцінки у

підлітків з різними типами темпераменту. Вісник психології та педагогіки. 2020. № 3. С. 22–29.

11. Журавель Т. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку сучасних підлітків. Інформаційні технології в освіті. 2021. № 5. С. 77–85.

12. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23–26.

13. Зубкова А. В. Взаємозв'язок самооцінки з самотністю осіб підліткового віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія. 2024. № 9. С. 12–20.

14. Іванченко П. Л. Роль шкільного середовища у формуванні самооцінки підлітків. Педагогічні науки: теорія та практика. 2022. № 7. С. 14–22.

15. Коваленко Н. С. Особливості впливу батьківського виховання на формування самооцінки підлітків. Психологічні аспекти виховання. 2023. № 8. С. 34–42.

16. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 130–137.

17. Кондратюк К. Р., Петяк О. В. Вплив батьківського виховання на формування самооцінки підлітків: ключові аспекти. Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції. 2024. С. 138–140.

18. Косівчук О. М., Стадник Г. А. Міжособистісні стосунки та самооцінка підлітків. Редакційна колегія, 2012. 160 с.

19. Костюк Г. С. Психологічні питання виховуючого навчання. Рад. шк. 1965. № 9. С. 19–26.

20. Костюк Г. С. Роль професійного самовизначення в формуванні особистості. Професійна орієнтація учнів : зб. Вид. 2. Київ, 1971. С. 17–25.

21. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3. С. 45–53.

22. Лебедєва Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії. Наукові записки Вінницького держ. педаг. унту ім. М. Коцюбинського Серія: Педагогіка і психологія. 2018. № 53. С. 233–237.
23. Лисенко О. В. Соціально-психологічні чинники підвищення рівня самооцінки у підлітків. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 4. С. 57–65.
24. Малета А. І., Шмідзен І. Ю. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 27–35.
25. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус». 2020. № 15. С. 168–173.
26. Маслоу А. Гуманістична теорія особистості. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9766/>.
27. Мельник Г. П. Вплив комунікативних навичок на самооцінку підлітків. Соціальна психологія. 2020. № 5. С. 23–31.
28. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 121–125.
29. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 107–112.
30. Назаренко Д. Ю. Гендерні відмінності у формуванні самооцінки підлітків. Гендерні студії в психології. 2024. № 2. С. 16–25.
31. Наконечна Л. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2021. № 4. С. 22–30.
32. Олійник І. В. Зв'язок між рівнем агресії та самооцінкою у підлітків. Актуальні проблеми психології. 2022. № 6. С. 78–87.
33. Онуфрієва Л. Професійна самооцінка у професійному становленні особистості майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. № 26.

34. Петренко С. М. Роль мотивації досягнення у розвитку позитивної самооцінки підлітків. *Психологія розвитку особистості*. 2023. № 7. С. 39–48.
35. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2014. № 4. С. 74–79.
36. Романюк О. Л. Формування адекватної самооцінки у підлітків із проблемами соціалізації. *Соціальна адаптація та психологічна підтримка*. 2021. № 5. С. 50–59.
37. Савченко Ю. В. Особливості емоційного інтелекту у підлітків із різним рівнем самооцінки. *Психологія емоцій та мотивації*. 2024. № 3. С. 28–37.
38. Сіладі В. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 33–40.
39. Слободянюк К. І. Якісний аспект формування Я-концепції особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 45 (1). С. 218–226.
40. Сухомлинський В. О. Виховання і самовиховання. *Вибрані твори : В 5-ти т. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 5. С. 229–239.*
41. Сухомлинський В. О. Залежить тільки від вас. *Вибрані твори : В 5-ти т. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 5. С. 284–288.*
42. Тарасенко Л. С. Вплив булінгу на формування самооцінки підлітків. *Психологічне здоров'я та особистісний розвиток*. 2022. № 9. С. 12–21.
43. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 152–158.
44. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 186.*

45. Усейнова О. Самооцінка як важлива складова самовиховання підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологія. 2020. № 4. С. 124–130.
46. Федорчук А. В. Психологічні методи корекції заниженої самооцінки у підлітків. Практична психологія. 2023. № 11. С. 45–54.
47. Хоменко В. І. Самооцінка як чинник формування соціальної активності підлітків. Психологія особистісного розвитку. 2025. № 4. С. 19–27.
48. Чепелева Н. В. Розвиток особистості у контексті постнекласичного методологічного підходу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психол. науки. Київ, 2012. Вип. 37. С. 3–6.
49. Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 27–35.
50. Яковенко С. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків у сучасних умовах. Науковий вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія. 2024. № 6. С. 55–63.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Методика “ Визначення самооцінки ”  
(В. Тернопільська)**

Прізвище та  
ім'я

вік \_\_\_\_\_ стать \_\_\_\_\_

*Інструкція:* дайте відповіді на запропоновані твердження. Довго не замислюйтесь. Не існує правильних або неправильних відповідей.

№ п/п	Твердження	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто	Дуже часто
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підтримували мене					
2	Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання)					
3	Я турбуюся про своє майбутнє					
4	Багато людей мене ненавидять					
5	Я менш ініціативний, ніж інші					
6	Я турбуюся за свій психічний стан					
7	Я боюся виглядати дурнем					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій					
9	Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10	Я часто припускаюся помилок					
11	Шкода, що я не вмію говорити так, як слід розмовляти з людьми					
12	Шкода, що мені не вистачає упевненості в собі					

## Продовження додатку А

13	Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими					
14	Я дуже скромний					
15	Моє життя марне					
16	Багато людей неправильної думки про мене					
17	Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18	Люди чекають від мене більшого					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями					
20	Я легко втрачаю самовладання					
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене					
22	Я не відчуваю себе в безпеці					
23	Я часто хвилююся, і даремно					
24	Я відчуваю себе ніяково, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди					
25	Я відчуваю себе скутим					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27	Я упевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Шкода, що я не такий товариський					
31	У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32	Я думаю про те, чого чекає від мене суспільство					

## Додаток Б

### Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

*Інструкція:* прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і позначте варіант відповіді, залежно від того, як ви себе відчуваєте в цей момент. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає. Поставте позначку або обведіть.

<b>ПІБ</b>					
<b>Вік</b>					
<b>Дата</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Ні, це зовсім не так</b>	<b>Мабуть так</b>	<b>Вірно</b>	<b>Абсолютно вірно</b>
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я напружений				
4	Я відчуваю співчуття				
5	Я відчуваю себе вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я собою не вдоволений				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				

Продовження додатку Б

13	Я не знаходжу собі місця					
14	Я напружений					
15	Я не відчуваю напруги й скутості					
16	Я задоволений					
17	Я занепокоєний					
18	Я занадто збуджений і мені ніяково					
19	Мені радісно					
20	Мені приємно					
21	Я відчуваю задоволення					
22	Я дуже швидко втомлююся					
23	Я легко можу заплакати					
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші					
25	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення					
26	Я почуваю себе бадьорим					
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний					
28	Очікувані труднощі дуже непокоять мене					
29	Я занадто хвилююся через дрібниці					
30	Я цілком щасливий					
31	Я беру все занадто близько до серця					

## Продовження додатку Б

32	Мені не вистачає впевненості в собі					
33	Я почуваю себе в безпеці					
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів					
35	У мене буває хандра					
36	Я задоволений					
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене					
38	Я сильно переживаю розчарування, що довго не можу про них забути					
39	Я врівноважена людина					
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи					

## Додаток В

## Методика міжособистісних стосунків Т. Лірі

*Інструкція:* вам будуть запропоновані судження, що стосуються характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає воно Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Поставте позначку або обведіть.

ПІБ	
Вік	
<b>Запитання</b>	<b>Варіанти відповідей</b>
1. Оточення хорошої думки про нього	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
2. Справляє враження на інших	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
3. Вміє розпоряджатися, наказувати	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
4. Уміє наполягати на своєму.	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
5. Має почуття власної гідності.	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
6. Незалежний	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
7. Здатний сам подбати про себе	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
8. Може виявляти байдужість	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
9. Здатний бути суворим	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
10. Суворий, але справедливий	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
11. Може бути щирим	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
12. Критичний до інших	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
13. Любить скаржитися	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
14. Часто сумний	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
15. Здатний виявляти недовіру	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
16. Часто розчаровується	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
17. Здатний бути критичним до себе	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
18. Здатний визнати свою неправоту	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
19. Охоче підкоряється	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
20. Поступливий	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
21. Шляхетний	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
22. Захоплюється, схильний до наслідування	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні
23. Поважає інших	<input type="radio"/> Так <input type="radio"/> Ні

## Продовження додатку В

24. Шукає схвалення	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
26. Прагне жити у злагоді з іншими.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
27. Товариський, доброзичливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
28. Уважний, ласкавий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
29. Делікатний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
30. Поблажливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
31. Завжди приходять на допомогу.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
32. Безкорисливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
33. Здатний викликати захоплення	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
34. Користується в інших повагою	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
35. Володіє талантом керівника	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
36. Любить відповідальність	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
37. Впевнений в собі	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
38. Самовпевнений, наполегливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
39. Діловитий, практичний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
40. Любить змагатися	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
41. Суворий і крутий, де треба	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
42. Невблаганний, але справедливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
43. Дратівливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
44. Відкритий, прямолінійний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
45. Не терпить, щоб їм командували	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
46. Скептичний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
47. На нього важко справити враження	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
48. Вразливий, педантичний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
49. Легко бентежить	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
50. Невпевнений у собі	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
51. Поступливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
52. Скромний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
53. Часто вдається до допомоги інших	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
54. Дуже поважає авторитети	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
55. Охоче приймає поради	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
56. Довірливий і прагне нести радість іншим	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
57. Завжди люб'язний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні

## Продовження додатку В

58. Цінує думку інших	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
59. Товариський	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
60. М'який і сердечний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
61. Добрий, надає впевненості іншим	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
62. Ніжний і м'який	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
63. Любить піклуватися про інших	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
64. Безкорисливий і щедрий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
65. Любить давати поради	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
66. Справляє враження значущої особистості	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
67. Полюбляє керувати й давати розпорядження	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
68. Владний	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
69. Хвалькуватий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
70. Пихатий і самовдоволений	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
71. Думає тільки про себе	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
72. Хитрий і розважливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
73. Нетерпимий до помилок інших	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
74. Корисливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
75. Відвертий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
76. Часто агресивний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
77. Озлоблений.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
78. Любить поскаржитися.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
79. Ревнивий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
80. Довго пам'ятає образи.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
81. Схильний до самоприниження.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
82. Сором'язливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
83. Безініціативний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
84. Лагідний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
85. Залежний, несамостійний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
86. Любить підкорятися.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
87. Надає іншим можливість приймати рішення.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
88. Легко потрапляє в пікантні ситуації.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
89. Легко потрапляє під вплив друзів.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
90. Готовий довіритися будь-кому.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
91. Прихильний до всіх.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні

## Продовження додатку В

92. Усім симпатизує.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
93. Пробачає все.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
94. Сповнений надмірного співчуття.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
95. Великодушний і терпимий до вад інших.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
96. Прагне бути покровителем.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
97. Прагне успіху.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
98. Очікує замилювання від кожного.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
99. Розпоряджається іншими.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
100. Деспотичний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
101. Сноб (оцінює людей за рангом і статками, а не за особистими рисами).	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
102. Марнославний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
103. Егоїстичний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
104. Холодний, черствий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
105. В'їдливий, глузливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
106. Злісний, жорстокий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
107. Часто гнівний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
108. Байдужий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
109. Злопам'ятний.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
110. Суперечливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
111. Упертий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
112. Недовірливий і підозріливий	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
113. Боязкий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
114. Сором'язливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
115. Вирізняється надмірною готовністю підкорятися.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
116. Невпевнений у собі.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
117. Майже ніколи нікому не заперечує.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
118. Сором'язливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
119. Любить, щоб ним опікувалися.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
120. Надміру довірливий.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
121. Прагне здобути прихильність кожного.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
122. З усіма погоджується	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
123. Завжди товариський.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
124. Усіх любить.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
125. Надто поблажливий до інших.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні

**Продовження додатку В**

126. Намагається втішити кожного.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
127. Піклується про інших на шкоду собі.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні
128. Псує свою поведінку надмірною добротою.	<input type="radio"/> Так	<input type="radio"/> Ні

## Додаток Г

### Авторська анкета «Мій внутрішній діалог: анкета самооцінки»

Привіт! Кожна людина має своє уявлення про себе: про свої сильні сторони, мрії, досягнення і навіть недоліки. Усе це створює те, що називається самооцінкою — те, як ти себе сприймаєш.

У цій анкеті є 15 запитань, які не мають “правильних” чи “неправильних” відповідей, тому важливо відповідати чесно, як ти насправді відчуваєш.

Напиши своє прізвище та ім'я, вік та клас. Дякую!

---

1. Я відчуваю, що заслуговую на повагу від інших.

- Так
- Ні

2. Я легко знаходжу спільну мову з іншими людьми.

- Так
- Ні

3. Мені подобається, як я виглядаю.

- Так
- Ні

4. Я відчуваю впевненість у своїх здібностях.

- Так
- Ні

5. Я порівнюю себе з іншими і часто відчуваю, що гірший(-а).

- Так
- Ні
- Частково

**Продовження додатку Г**

6. Я зазвичай задоволений(-а) своїми досягненнями.

- Так
- Ні

7. Я відчуваю, що мене цінують у родині чи серед друзів.

- Так, відчуваю
- Ні, не відчуваю
- Не знаю

8. Мені комфортно брати участь у шкільних заходах або виступах перед класом.

- Так
- Ні

9. Я часто хвилююся через те, що про мене думають інші люди.

- Так, часто
- Ні, рідко

10. Я впевнений(-на), що можу досягти успіху в майбутньому.

- Так
- Ні

***Відповідай своїми словами***

11. Що тобі найбільше подобається в собі?

---

12. Як ти реагуєш на критику? Чому саме так?

---

13. Що ти хотів(-ла) б покращити в собі?

---

**Продовження додатку Г**

14. Як ти думаєш, що впливає на твою самооцінку найбільше?

---

15. Якими своїми досягненнями ти пишаєшся найбільше?

---

**Дякую, що приділив(-ла) час цій анкеті!**