МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці

Здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня ПСБз-2-1
групи, спеціальності 053
«Психологія» ОПП
«Психологія»

підпис здобувача вищої освіти Єгорової Анастасії Сергіївни

Науковий керівник

підпис керівника Овдієнко Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-
професійної програми

підпис гаранта ОПП Заушнікова Марина Юріївна, кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології,
педагогіки та соціології
протокол від «8» травня 2026 №11

Завідувач кафедри

підпис Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 18 10.06.26 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 11.06.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Єгорова Анастасія Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці**
Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323
Термін подачі закінченої роботи: 08.06.2026

Цільова установка: Дослідити психологічні чинники формування самооцінки у осіб раннього юнацького віку, визначити особливості її прояву та розробити психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки.

Мета роботи: Теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці, а також розробити психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки.

Об'єкт роботи: Самооцінка як психологічний феномен особистості.

Предмет роботи: Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці.

База дослідження: Ірпінський академічний ліцей Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженні взяли участь 40 учнів 10–11 класів віком 15–17 років.

Вихідні дані до роботи: Наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з проблем самооцінки особистості, самоприйняття, «Я-концепції», психології юнацького віку; результати емпіричного дослідження, отримані за методиками M. Rosenberg «Rosenberg Self-Esteem Scale», R. Burns «Я-концепція»,

опитувальником рівня самооцінки О. Куніна та авторською анкетою «Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці».

Перелік графічного матеріалу: Таблиця 2.1 – Рівні самооцінки за методикою M. Rosenberg. Таблиця 2.2 – R. Burns Особливості «Я-концепції» досліджуваних. Таблиця 2.3 – Типи самооцінки за методикою О. Куніна. Таблиця 2.4 – Результати кореляційного аналізу. Таблиця 2.5 – Структура психокорекційної програми розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку. Таблиця 2.6 – Результати авторської анкети «Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці».

АНОТАЦІЯ

Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці
назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників формування самооцінки у ранньому юнацькому віці, а також розробці психокорекційної програми її розвитку.

Завданнями роботи є:

теоретично проаналізувати феномен самооцінки у сучасній психологічній науці та охарактеризувати особливості її становлення на різних вікових етапах;

дослідити психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці;

проаналізувати особливості самоприйняття та «Я-концепції» осіб раннього юнацького віку;

здійснити статистичну обробку та інтерпретацію результатів дослідження;

визначити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю особистості;

розробити психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці.

Об'єктом дослідження виступає самооцінка як психологічний феномен особистості.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень самооцінки, однак значна частина підлітків характеризується завищеною або заниженою самооцінкою. Виявлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю особистості. Доведено, що позитивне самоприйняття сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як її зниження пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційної нестабільності. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку.

Одержані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів, класних керівників, а також у процесі психологічного супроводу підлітків з метою формування позитивного самоприйняття, розвитку впевненості у собі та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Кваліфікаційна робота містить 39 сторінок, 6 таблиць, список використаних джерел з 60 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: самооцінка, ранній юнацький вік, самоприйняття, «Я-концепція», психологічні чинники, особистість, психокорекційна програма, емоційна стабільність.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Psychological Factors of Self-Esteem Formation in Early Adolescence

The purpose of the qualification paper is to provide a theoretical justification and empirical study of the psychological factors influencing self-esteem formation in early adolescence, as well as to develop a psycho-correctional program for its improvement.

The objectives of the study are:

to analyze theoretically the phenomenon of self-esteem in modern psychological science and characterize the peculiarities of its development at different age stages;

to investigate the psychological factors influencing self-esteem formation in early adolescence;

to analyze the peculiarities of self-acceptance and self-concept among adolescents;

to carry out statistical processing and interpretation of the obtained research results;

to determine the relationship between the level of self-esteem, self-acceptance, and emotional stability of personality;

to develop a psycho-correctional program aimed at fostering adequate self-esteem in early adolescents.

The subject of the study is the psychological factors of self-esteem formation in early adolescence.

The object of the study is self-esteem as a psychological phenomenon of personality.

The results of the study revealed that the majority of respondents demonstrated an average level of self-esteem; however, a considerable number of adolescents were characterized by either inflated or low self-esteem. A relationship between self-esteem, self-acceptance, and emotional stability was identified. It was established that positive self-acceptance contributes to the formation of adequate self-esteem, whereas a decrease in self-esteem is associated with increased anxiety and emotional instability. Based on the obtained results, a psycho-correctional program for the development of adequate self-esteem in early adolescents was designed.

The obtained results may be used in the practical activities of educational psychologists, social educators, and class teachers, as well as in psychological support programs for adolescents aimed at developing positive self-acceptance, self-confidence, and psychological well-being.

The qualification paper consists of 39 pages, 6 tables, a list of 60 references, and 5 appendices.

Keywords: self-esteem, early adolescence, self-acceptance, self-concept, psychological factors, personality, psycho-correctional program, emotional stability

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.М. Овдієнко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.С. Єгорова

АНОТАЦІЯ

Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці
назва кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників формування самооцінки у ранньому юнацькому віці, а також розробці психокорекційної програми її розвитку.

Завданнями роботи є:

теоретично проаналізувати феномен самооцінки у сучасній психологічній науці та охарактеризувати особливості її становлення на різних вікових етапах;

дослідити психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці;

проаналізувати особливості самоприйняття та «Я-концепції» осіб раннього юнацького віку;

здійснити статистичну обробку та інтерпретацію результатів дослідження;

визначити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю особистості;

розробити психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку.

Предметом дослідження є психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці.

Об'єктом дослідження виступає самооцінка як психологічний феномен особистості.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень самооцінки, однак значна частина підлітків характеризується завищеною або заниженою самооцінкою. Виявлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю особистості. Доведено, що позитивне самоприйняття сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як її зниження пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційної нестабільності. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку.

Одержані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, соціальних педагогів, класних керівників, а також у процесі психологічного супроводу підлітків з метою формування позитивного самоприйняття, розвитку впевненості у собі та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Кваліфікаційна робота містить 39 сторінок, 6 таблиць, список використаних джерел з 60 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: самооцінка, ранній юнацький вік, самоприйняття, «Я-концепція», психологічні чинники, особистість, психокорекційна програма, емоційна стабільність.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Psychological Factors of Self-Esteem Formation in Early Adolescence

The purpose of the qualification paper is to provide a theoretical justification and empirical study of the psychological factors influencing self-esteem formation in early adolescence, as well as to develop a psycho-correctional program for its improvement.

The objectives of the study are:

to analyze theoretically the phenomenon of self-esteem in modern psychological science and characterize the peculiarities of its development at different age stages;

to investigate the psychological factors influencing self-esteem formation in early adolescence;

to analyze the peculiarities of self-acceptance and self-concept among adolescents;

to carry out statistical processing and interpretation of the obtained research results;

to determine the relationship between the level of self-esteem, self-acceptance, and emotional stability of personality;

to develop a psycho-correctional program aimed at fostering adequate self-esteem in early adolescents.

The subject of the study is the psychological factors of self-esteem formation in early adolescence.

The object of the study is self-esteem as a psychological phenomenon of personality.

The results of the study revealed that the majority of respondents demonstrated an average level of self-esteem; however, a considerable number of adolescents were characterized by either inflated or low self-esteem. A relationship between self-esteem, self-acceptance, and emotional stability was identified. It was established that positive self-acceptance contributes to the formation of adequate self-esteem, whereas a decrease in self-esteem is associated with increased anxiety and emotional instability. Based on the obtained results, a psycho-correctional program for the development of adequate self-esteem in early adolescents was designed.

The obtained results may be used in the practical activities of educational psychologists, social educators, and class teachers, as well as in psychological support programs for adolescents aimed at developing positive self-acceptance, self-confidence, and psychological well-being.

The qualification paper consists of 39 pages, 6 tables, a list of 60 references, and 5 appendices.

Keywords: self-esteem, early adolescence, self-acceptance, self-concept, psychological factors, personality, psycho-correctional program, emotional stability

Year of completion of the qualification paper: 2026.

Year of defense: 2026.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.М. Овдієнко
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ М.Ю. Заушнікова
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ А.С. Єгорова

ЗМІСТ

ВСТУП 10

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 14

1.1 Поняття самооцінки у працях зарубіжних та вітчизняних вчених 14

1.2 Структура, функції та види самооцінки особистості 19

1.3 Особливості становлення самооцінки на різних вікових періодах 25

Висновки до першого розділу 29

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 32

2.1 Методика та організація дослідження 32

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей та чинників формування самооцінки осіб раннього юнацького віку 35

2.3 Психокорекційна програма розвитку адекватної самооцінки у ранньому юнацькому віці 42

Висновки до другого розділу 45

ВИСНОВКИ 41

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50

ДОДАТКИ 55

ВСТУП

Актуальність теми. Формування адекватної самооцінки у ранньому юнацькому віці є однією з ключових проблем сучасної психології особистості, оскільки саме вона визначає спрямованість розвитку, рівень самоприйняття, впевненість у собі та здатність до саморозвитку. Психологічний стан старшокласників формується під впливом інтенсивного соціального та навчального середовища, активного пошуку себе, переосмислення соціальних ролей та становлення «Я-концепції». Цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самопочуття та особистісними суперечностями, що створює особливу значущість адекватної самооцінки для психічного благополуччя юнаків і дівчат.

Адекватна самооцінка сприяє розвитку психологічної стійкості, високої навчальної мотивації, ефективної взаємодії з оточенням та успішної соціальної адаптації. Натомість низький або завищений рівень самооцінки може провокувати тривожність, невпевненість у власних силах, труднощі у міжособистісних стосунках, конфліктність та зниження навчальної активності.

Сучасні соціокультурні чинники – вплив соціальних мереж, підвищені освітні вимоги, конкуренція серед однолітків, стандарти зовнішності та успішності – ускладнюють процес формування адекватної самооцінки у підлітків. Недостатня розробленість психологічних методик діагностики та розвитку самооцінки у старшокласників створює потребу у системному науковому дослідженні цієї проблеми. Вивчення психологічних чинників формування самооцінки та розробка ефективних методів її розвитку набуває особливої актуальності, оскільки забезпечує сприятливі умови для гармонійного особистісного становлення та сприяє саморозвитку і соціальній адаптації юнаків.

Ступінь розробленості проблеми дослідження. У вітчизняній і зарубіжній науці проводилися численні дослідження, пов’язані з проблемою самооцінки. Вітчизняні дослідники зосереджували увагу на різних аспектах

розвитку самооцінки: І. Булах вивчала психологічні аспекти особистісного розвитку та формування «Я-концепції»; Н. Максимова досліджувала вплив міжособистісних відносин на рівень самоприйняття; О. Музика аналізувала психологічні чинники розвитку адекватної самооцінки у школярів; В. Панок розглядав механізми самопізнання та оцінки власних можливостей у підлітків; Т. Титаренко досліджувала формування позитивного «Я-образу» у підлітків.

У зарубіжній психології значну увагу приділяли самооцінці як ключовому компоненту «Я-концепції» та фактору психологічного благополуччя: A. Adler розглядав індивідуальну психологію та вплив самоповаги на поведінку; A. Bandura досліджував роль віри у власні здібності (self-efficacy) на мотивацію та поведінкові зміни; R. Burns вивчав розвиток «Я-концепції» та її вплив на освіту й психологічне здоров'я; C. Rogers акцентував на розвитку позитивного «Я-образу» та самоприйняття; M. Rosenberg аналізував соціальні аспекти формування самооцінки та її взаємозв'язок із самоідентифікацією підлітків.

Незважаючи на те, що у зарубіжній науці з даної проблеми представлена значна кількість як теоретичних, так і прикладних робіт (N. Eisenberg, V. James, S. Coopersmith та ін.), питання формування адекватної самооцінки у ранньому юнацькому віці у вітчизняній психології представлене нечисленними дослідженнями таких вчених, як В. Давиденко, Л. Коган, С. Савченко та інші.

Дослідження підтверджують комплексний характер формування самооцінки старшокласників, що потребує системного підходу до її вивчення та корекції. Самооцінка впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію, навчальну мотивацію та здатність до конструктивної взаємодії.

Зростає потреба у розробці ефективних програм психологічної підтримки старшокласників, адже бракує методик для діагностики та розвитку самооцінки. Врахування специфіки юнацького віку та формування особистісної ідентичності дозволить створити нові підходи, спрямовані на соціалізацію, психологічну стійкість та емоційне благополуччя підлітків.

Об'єкт дослідження – самооцінка як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці, а також розробити психокорекційну програму її розвитку.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати феномен самооцінки у сучасній психологічній науці; охарактеризувати особливості її становлення на різних вікових періодах;

2) емпірично дослідити психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці;

3) розробити психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки для осіб раннього юнацького віку.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів,* серед яких:

– *теоретичні* – аналіз і синтез психологічної літератури з проблеми дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних;

– *емпіричні* – спостереження, бесіда, *психодіагностичні методики*, зокрема, методика «Я-концепція» (R. Burns, «*Self-Concept Questionnaire»*), методика визначення рівня самооцінки та самоприйняття (M. Rosenberg, «*Rosenberg Self-Esteem Scale»*), опитувальник рівня самооцінки (О. Кунін, *Опитувальник самооцінки*), авторська анкета «Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці».

– *методи статистичної обробки даних* – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського академічного ліцею Національного

університету біоресурсів і природокористування України. Вибірку досліджуваних склали 40 учнів 10–11 класів віком 15–17 років.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів для здійснення комплексної діагностики рівня самооцінки старшокласників та подальшого планування психологічного супроводу. На основі отриманих даних можуть бути розроблені та впроваджені корекційно-розвивальні програми і тренінгові заняття, спрямовані на підвищення самоприйняття, формування здорової самооцінки, розвиток упевненості у собі та конструктивного ставлення до власних успіхів і труднощів.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для вдосконалення системи психологічного супроводу учнів, зокрема у напрямі індивідуального консультування та побудови профілактичних і корекційно-розвивальних заходів для підлітків, які стикаються з труднощами у сфері самоставлення. Отримані дані підтверджують ефективність застосованих методичних підходів у межах дослідницької вибірки, що дає можливість рекомендувати їх для подальшого впровадження й адаптації в інших освітніх закладах.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (60 джерел, з них 41 іноземною мовою). Основний текст викладено на 39 сторінках. Робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття самооцінки у працях зарубіжних та вітчизняних вчених

Самооцінка є одним із ключових психологічних феноменів особистості, який відображає ставлення людини до себе, власних здібностей, досягнень, соціального статусу та особистісної значущості. Вона формується у процесі соціальної взаємодії, набуття життєвого досвіду, самопізнання та оцінки власних можливостей. Самооцінка визначає рівень упевненості особистості у собі, впливає на поведінку, мотивацію, емоційний стан та міжособистісні взаємини [29, с. 120].

У сучасній психології самооцінка розглядається як важливий структурний компонент «Я-концепції», що забезпечує цілісне уявлення особистості про себе та власне місце у соціальному середовищі. Значну увагу проблемі формування «Я-концепції» та особистісного розвитку приділяла І. Булах, яка підкреслювала роль самосприйняття у процесі становлення особистості [3, с. 28]. Вона виконує регулятивну функцію, оскільки впливає на вибір поведінкових стратегій, постановку життєвих цілей та рівень домагань особистості [22, с. 88].

Серед вітчизняних дослідників важливе місце посідають праці, присвячені соціальній природі самооцінки та особливостям її формування. Самооцінка розглядається не як вроджене утворення, а як результат поступового засвоєння людиною соціального досвіду та уявлень про себе. Л. Виготський підкреслював, що самооцінка виникає у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем, а провідну роль у її становленні відіграють оцінки значущих дорослих [4, с. 158]. Подібної позиції дотримувалася Н. Максимова, яка довела значення міжособистісної підтримки з боку однолітків і дорослих у формуванні позитивного самоставлення

особистості, особливо в підлітковому віці [10, с. 28]. Л. Коган акцентувала увагу на ролі сімейного середовища, емоційної підтримки та стилю виховання у розвитку адекватної самооцінки [7, с. 64]. Науковці підкреслюють, що саме найближче соціальне оточення створює умови для розвитку впевненості у собі, самоприйняття та відчуття власної значущості.

У низці досліджень самооцінка розглядається як важливий механізм саморегуляції та особистісного розвитку. Вона визначає здатність людини оцінювати власні можливості, регулювати поведінку та будувати ефективну взаємодію з оточенням. С. Савченко визначала самооцінку як компонент саморегуляції поведінки, що впливає на активність особистості, прийняття рішень та соціальну адаптацію [13, с. 105]. В. Панок підкреслював її значення як механізму самопізнання та оцінки власних можливостей [12, с. 24]. Ю. Бондаренко розглядала самооцінку як інтегральну характеристику особистості, яка поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти та сприяє розвитку психологічної стійкості [2, с. 47]. Водночас адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої впевненості, самоконтролю та здатності особистості ефективно долати труднощі.

Окремі дослідження присвячені психологічним чинникам розвитку самооцінки особистості. У науковій літературі підкреслюється, що самооцінка формується під впливом успішності діяльності, особливостей міжособистісної взаємодії, рівня рефлексії та соціального схвалення. В. Давиденко акцентував увагу на динамічному характері самооцінки та її залежності від успіхів і невдач у діяльності [6, с. 80]. О. Музика підкреслювала роль успішності діяльності, соціального схвалення та особистісної рефлексії у формуванні адекватної самооцінки [11, с. 19]. Т. Титаренко наголошувала на значенні позитивного «Я-образу» як необхідної умови психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості [14, с. 18]. Л. Яремчук досліджувала гендерні особливості розвитку самооцінки та вплив соціальних стереотипів на цей процес [15, с. 74]. Отже, розвиток самооцінки визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх

чинників, які впливають на формування самосприйняття, впевненості у собі та особистісної стійкості.

Таким чином, вітчизняні науковці розглядають самооцінку як складне багатокомпонентне утворення, що формується під впливом соціального середовища, міжособистісної взаємодії, сімейного виховання та індивідуального досвіду особистості [5, с. 155]. Аналіз наукових підходів свідчить про те, що самооцінка виконує важливі функції у процесі самопізнання, саморегуляції та соціальної адаптації людини. Вона є одним із ключових чинників гармонійного особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

У зарубіжній психології самооцінка розглядається як один із ключових компонентів структури особистості, що визначає її психологічне благополуччя, мотивацію та поведінкову регуляцію. У різних теоретичних підходах вона трактується як результат взаємодії внутрішніх потреб, соціального досвіду та когнітивної оцінки власної ефективності.

У межах мотиваційно-особистісного підходу A. Adler пов’язував розвиток особистості з прагненням до самоствердження та подолання почуття неповноцінності [16, с. 45]. Подібну лінію продовжує R. White, який вважав почуття компетентності базовою умовою формування адекватної самооцінки особистості [42, с. 300]. У цьому ж контексті M. Seligman підкреслював зв’язок позитивної самооцінки з оптимістичним стилем мислення та психологічною стійкістю особистості [32, с. 73].

З позицій соціально-когнітивної теорії A. Bandura обґрунтував поняття самоефективності як центрального чинника мотивації та поведінкової активності, довівши, що віра у власні можливості визначає рівень досягнень і наполегливість у діяльності [17, с. 191]. У розвиток цього підходу M. Vansteenkiste та R. Ryan у межах теорії самодетермінації наголошували, що задоволення базових психологічних потреб — автономії, компетентності та соціальної належності — є умовою формування позитивного ставлення до себе [38, с. 539].

Соціально-психологічний аспект самооцінки представлений у роботах J. Cooley, який запропонував концепцію «дзеркального Я», підкреслюючи формування уявлень про себе через оцінки інших людей [20, с. 152]. Розвиваючи цю ідею, R. Burns розглядав самооцінку як складову «Я-концепції», що формується під впливом соціальної взаємодії та рефлексії [19, с. 58]. Аналогічно M. Rosenberg визначав самооцінку як загальне емоційно-ціннісне ставлення до себе, яке впливає на соціальну активність і психологічне благополуччя особистості [29, с. 120].

У дослідженнях вікової психології S. Coopersmith підкреслював роль сімейного середовища у формуванні самооцінки та виділяв її загальні й специфічні форми [21, с. 52]. S. Harter, у свою чергу, розглядала самооцінку як багатовимірне утворення, що включає академічний, соціальний, фізичний та емоційний компоненти [25, с. 130]. L. Steinberg наголошував на її нестабільності у підлітковому віці через підвищену чутливість до соціального схвалення [33, с. 52].

Важливий внесок у розуміння зв’язку самооцінки з емоційною сферою зробили N. Eisenberg та R. Ulrich, які довели, що позитивне самосприйняття пов’язане з кращою емоційною регуляцією, соціальною адаптацією та психологічним благополуччям [23, с. 870; 37, с. 208]. Подібні висновки отримали R. Swickert і J. Hittner, які встановили зв’язок між рівнем самооцінки та якістю міжособистісних взаємин [34, с. 518].

Окремо слід виділити підхід E. Erikson, який пов’язував формування особистісної ідентичності з розвитком самооцінки та самоприйняття [24, с. 124]. У цьому ж контексті K. Horney розглядала занижену самооцінку як джерело внутрішніх конфліктів, тривожності та соціальної дезадаптації [26, с. 118].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на багатовимірності та динамічності самооцінки. H. Marsh підкреслював необхідність диференційованого підходу до її вивчення як системи уявлень про себе в різних сферах діяльності [27, с. 41]. Trzesniewski, Donnellan та Robins доводили

відносну стабільність самооцінки при одночасній її чутливості до життєвого досвіду [35, с. 207]. Twenge та Campbell звертали увагу на вплив сучасної цифрової культури та соціальних мереж на формування самооцінки молоді [36, с. 95].

Таким чином, у зарубіжній психологічній традиції самооцінка розглядається як складне, багатовимірне та динамічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. Вона виступає ключовим чинником саморегуляції поведінки, мотивації досягнень, міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя. Узагальнення наукових підходів свідчить, що рівень самооцінки формується під впливом як внутрішніх психологічних потреб і особистісних ресурсів, так і соціального досвіду та оцінок значущого оточення, при цьому зберігаючи відносну стабільність і водночас чутливість до життєвих змін та контексту розвитку особистості.

Таким чином, узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових підходів свідчить, що самооцінка розглядається як складне, багатовимірне та динамічне особистісне утворення, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У вітчизняній психології акцент робиться переважно на соціальній зумовленості самооцінки, її зв’язку з міжособистісними взаєминами, сімейним вихованням і процесами самопізнання. Зарубіжні дослідження, у свою чергу, більш детально розкривають механізми функціонування самооцінки через поняття самоефективності, самодетермінації, «Я-концепції» та психологічних потреб особистості. Спільним для обох наукових традицій є визнання самооцінки ключовим чинником особистісного розвитку, саморегуляції, соціальної адаптації та психологічного благополуччя, а також підкреслення її формування під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і соціального середовища.

1.2 Структура, функції та види самооцінки особистості

Самооцінка є складним багаторівневим психологічним утворенням, яке формується у процесі розвитку особистості та відображає ставлення людини до себе, власних можливостей, досягнень і соціального статусу. Вона виступає важливим компонентом «Я-концепції» та визначає особливості поведінки, емоційного реагування, рівень активності та соціальної адаптації особистості [29, с. 126].

У сучасній психології самооцінка розглядається як цілісна система, яка включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Взаємодія цих компонентів забезпечує формування цілісного уявлення людини про себе та власне місце у суспільстві [22, с. 94].

У структурі самооцінки більшість дослідників виділяють три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

1. Когнітивний компонент

Когнітивний компонент самооцінки відображає систему уявлень людини про себе, власні здібності, якості, можливості та соціальні ролі. Він є результатом цілісного процесу самопізнання, що ґрунтується на осмисленні особистого досвіду, рефлексії та соціальному порівнянні, через яке індивід співвідносить власні характеристики з характеристиками інших людей [27, с. 41]. Саме цей компонент забезпечує формування більш-менш упорядкованої «внутрішньої картини Я», яка слугує основою для саморозуміння та подальшого регулювання поведінки.

На думку S. Harter, когнітивний компонент самооцінки включає оцінювання особистістю власної компетентності в різних сферах життєдіяльності, зокрема навчальній, соціальній, емоційній, фізичній та діяльнісній [25, с. 130]. Такий підхід підкреслює багатовимірність самооцінки, оскільки уявлення людини про себе не є однорідним, а диференціюється залежно від контексту та сфери реалізації. Водночас когнітивні оцінки інтегруються в узагальнене уявлення про власну цінність і спроможність.

У ширшому психологічному розумінні когнітивний компонент самооцінки виконує функцію інтерпретації життєвого досвіду: він дозволяє людині осмислювати власні досягнення й невдачі, формувати очікування щодо майбутнього та будувати індивідуальну систему життєвих орієнтирів. Через механізми рефлексії та соціального порівняння відбувається постійне уточнення образу «Я», що робить цей компонент динамічним і таким, що змінюється під впливом нового досвіду та соціального контексту.

2. Емоційний компонент

Емоційний компонент самооцінки відображає суб'єктивне ставлення людини до самої себе, рівень самоповаги, самоприйняття та загальної задоволеності власною особистістю [29, с. 131]. Він виступає внутрішнім емоційним «фоном» самооцінювання, який визначає, наскільки позитивно або негативно людина переживає власне «Я» незалежно від конкретних досягнень чи невдач.

C. Rogers підкреслював, що позитивне самоприйняття є базовою умовою гармонійного особистісного розвитку та психологічного благополуччя [28, с. 42]. У цьому контексті емоційне ставлення до себе розглядається як центральний чинник формування цілісної та стабільної Я-концепції, що забезпечує внутрішню узгодженість особистості.

Емоційний компонент тісно пов'язаний із переживанням успіхів і невдач, характером соціальної взаємодії та рівнем прийняття з боку значущого оточення. Він безпосередньо впливає на формування впевненості у власних силах, рівень тривожності та здатність до емоційної саморегуляції. У випадку переважання негативного емоційного ставлення до себе можуть виникати внутрішні конфлікти, зниження самоцінності та труднощі в адаптації [26, с. 124]. Водночас позитивне емоційне самосприйняття виступає ресурсом психологічної стійкості та особистісного зростання.

У більш широкому психологічному розумінні емоційний компонент є інтегративною основою переживання власної цінності, яка визначає загальну

якість ставлення людини до себе та опосередковує взаємозв'язок між когнітивними оцінками та поведінковими проявами самооцінки.

3. Поведінковий компонент

Поведінковий компонент самооцінки проявляється у реальних діях, вчинках і способах реагування особистості в різних життєвих ситуаціях. Він відображає те, якою мірою уявлення про себе та ставлення до себе реалізуються у зовнішній активності людини, зокрема в процесах прийняття рішень, самореалізації, досягнення цілей та взаємодії з соціальним оточенням [13, с. 117]. Саме через поведінку самооцінка набуває практичного виміру, стаючи регулятором реальних життєвих стратегій.

A. Bandura підкреслював, що рівень віри людини у власні можливості (самоефективність) безпосередньо визначає її поведінкову активність, наполегливість і готовність долати труднощі [17, с. 201]. У цьому контексті поведінкові прояви розглядаються як результат взаємодії внутрішніх переконань і очікувань щодо власної успішності.

У практичному вимірі особи з адекватною самооцінкою зазвичай демонструють більш конструктивні моделі поведінки: вони впевненіше діють у соціальних ситуаціях, здатні відстоювати власну позицію, брати відповідальність і ефективно реагувати на труднощі. Натомість занижена самооцінка часто пов'язана з поведінковою пасивністю, уникненням складних ситуацій, страхом помилок і зниженням ініціативності [11, с. 24]. Таким чином, поведінковий компонент виступає зовнішнім індикатором рівня та якості самооцінки особистості.

Отже, структура самооцінки є цілісною системою взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких виконує важливу роль у процесі розвитку особистості та формування її поведінкових стратегій.

Самооцінка виконує низку важливих функцій, що забезпечують ефективне функціонування особистості у соціальному середовищі.

1. Регулятивна функція самооцінки полягає у її здатності впливати на поведінку людини, визначати життєві цілі та коригувати діяльність відповідно

до усвідомлення власних можливостей і ресурсів [6, с. 84]. Самооцінка у цьому контексті виступає внутрішнім механізмом самоконтролю та саморегуляції, який забезпечує оцінювання результатів власної діяльності, співвіднесення їх із внутрішніми стандартами та прийняття рішень щодо подальших дій. Завдяки цьому особистість отримує можливість більш усвідомлено будувати свою поведінку, підтримувати її цілеспрямованість і адаптивність у різних життєвих ситуаціях. І. Бех підкреслював, що позитивне самоставлення є важливою умовою особистісного розвитку, самореалізації та формування внутрішньої активності особистості [1, с. 84], оскільки воно підсилює здатність людини до саморегуляції та конструктивного перетворення власного життєвого досвіду.

2. Мотиваційна функція самооцінки полягає в тому, що вона виступає внутрішнім регулятором активності особистості, визначаючи рівень її прагнень, спрямованість зусиль та наполегливість у досягненні цілей. Самооцінка впливає на формування мотиваційної сфери через усвідомлення людиною власних можливостей і очікуваних результатів діяльності. Особи з позитивною самооцінкою зазвичай характеризуються вищим рівнем навчальної та професійної мотивації, більшою готовністю до саморозвитку, самовдосконалення та реалізації власного потенціалу [17, с. 203]. У таких випадках віра у власні сили підсилює внутрішню готовність до активної діяльності та сприяє постановці більш амбітних цілей. Натомість занижена самооцінка може зумовлювати зниження мотивації, обмеження ініціативності, уникнення складних завдань та зменшення інтересу до нової діяльності, що в цілому гальмує процес особистісного розвитку.

3. Захисна функція самооцінки полягає у забезпеченні психологічної стабільності особистості та зниженні рівня внутрішньої напруги в ситуаціях фрустрації, невдач або зовнішньої критики [26, с. 131]. Вона виконує роль своєрідного психологічного «буфера», який допомагає людині зберігати цілісне та відносно позитивне уявлення про себе навіть за умов несприятливого зовнішнього впливу. Завдяки цьому самооцінка сприяє підтриманню емоційної рівноваги та запобігає надмірному зниженню самоповаги в складних життєвих

обставинах. У результаті особистість отримує можливість конструктивніше переживати невдачі, зберігати внутрішню стійкість і поступово відновлювати впевненість у власних силах.

4. Комунікативна функція самооцінки полягає у її впливі на характер міжособистісної взаємодії, особливості спілкування та процеси соціальної адаптації особистості [8, с. 58]. Вона визначає, наскільки впевнено людина почувається у контактах з іншими, як будує взаємини та якою мірою здатна до відкритої й конструктивної комунікації. Особи з адекватною самооцінкою зазвичай легше встановлюють соціальні контакти, демонструють упевненість у спілкуванні, емпатійність і готовність до співпраці, що сприяє ефективній соціальній взаємодії та успішній адаптації в різних соціальних середовищах. Натомість знижена самооцінка може ускладнювати процеси спілкування, провокувати соціальну невпевненість, уникнення контактів і труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних стосунків.

5. Розвивальна функція самооцінки полягає у забезпеченні особистісного зростання та самореалізації індивіда через усвідомлення власних можливостей, ресурсів і обмежень. Самооцінка виступає важливим механізмом самопізнання та саморегуляції, що сприяє формуванню адекватного уявлення про себе, визначенню перспективних напрямів самовдосконалення та постановці реалістичних цілей. Завдяки оцінюванню результатів власної діяльності й поведінки особистість набуває здатності коригувати свої дії, розвивати необхідні якості та компетентності, а також ефективніше адаптуватися до змінних умов соціального середовища.

Отже, самооцінка виконує важливі психологічні функції, які забезпечують ефективну адаптацію особистості, регуляцію поведінки та гармонійний розвиток.

Види самооцінки

У психологічній науці виділяють декілька видів самооцінки залежно від її адекватності, рівня стійкості та особливостей прояву.

1. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним уявленням людини про власні можливості та якості [21, с. 63]. Особи з адекватною самооцінкою здатні об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, конструктивно реагувати на критику та ставити досяжні цілі. Вона сприяє психологічній стійкості, ефективній соціальній адаптації та гармонійному особистісному розвитку [14, с. 22].

2. Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних можливостей, ігноруванні власних недоліків та надмірній самовпевненості [36, с. 114]. Особи із завищеною самооцінкою можуть демонструвати схильність до конфліктності, негативно сприймати критику та недооцінювати труднощі. Вона інколи виступає захисним механізмом компенсації внутрішньої невпевненості.

3. Занижена самооцінка характеризується недооцінкою власних можливостей, невпевненістю у собі та негативним ставленням до власної особистості [40, с. 501]. Особи із заниженою самооцінкою часто відчувають тривожність, страх помилок, труднощі у спілкуванні та залежність від думки оточення. Вона може негативно впливати на процес самореалізації та соціальної адаптації [31, с. 130].

4. Стійка та нестійка самооцінка характеризується відносною стабільністю незалежно від зовнішніх обставин, тоді як нестійка змінюється під впливом оцінок оточення, успіхів або невдач [35, с. 210]. Така самооцінка часто є нестійкою через емоційну вразливість та активний процес формування особистісної ідентичності.

Таким чином, самооцінка є складним психологічним феноменом, який має багатокомпонентну структуру, виконує важливі функції та проявляється у різних формах. Її рівень і характер безпосередньо впливають на психологічний стан особистості, особливості поведінки та ефективність соціальної взаємодії.

1.3 Особливості становлення самооцінки на різних вікових періодах

Самооцінка є динамічним психологічним утворенням, яке формується протягом усього життя людини під впливом соціального середовища, виховання, особистого досвіду та індивідуальних особливостей розвитку. На кожному віковому етапі самооцінка має специфічні особливості, пов'язані з провідною діяльністю, рівнем психічного розвитку та характером соціальних взаємин особистості [24, с. 124].

Процес формування самооцінки починається ще у ранньому дитинстві та поступово ускладнюється в міру розвитку самосвідомості. У різні вікові періоди змінюються критерії оцінювання себе, джерела впливу на самосприйняття та рівень усвідомленості власного «Я» [29, с. 128].

Особливості самооцінки у дошкільному віці (3-6 років)

Дошкільний вік (3–6 років) є початковим етапом формування самооцінки, коли у дитини лише починають складатися уявлення про себе, власні можливості та соціальну значущість [4, с. 160]. Л. Виготський наголошував, що розвиток особистості в цей період відбувається передусім у взаємодії з дорослими, які виступають основним джерелом оцінювання поведінки та діяльності дитини [4, с. 168]. На цьому етапі самооцінка має переважно емоційний характер і значною мірою залежить від ставлення значущих дорослих — батьків і вихователів: підтримка, похвала та позитивне емоційне прийняття сприяють формуванню впевненості у собі, тоді як надмірна критика може провокувати невпевненість і тривожність [7, с. 52]. Характерною особливістю цього віку є схильність до завищеної самооцінки, що зумовлено недостатньо сформованою здатністю до критичного аналізу власних можливостей і обмеженим соціальним порівнянням; самооцінка при цьому формується переважно через успіхи у грі, спілкуванні та виконанні простих завдань [25, с. 74]. Зокрема, позитивне підкріплення результатів діяльності, наприклад схвалення за малюнок чи виконане завдання, сприяє закріпленню у дитини уявлення про себе як про здібну та успішну особистість. Отже,

дошкільний вік є ключовим періодом становлення базового самосприйняття та формування емоційного ставлення до себе, яке надалі стає основою розвитку більш складних структур самооцінки [15, с. 72].

Особливості самооцінки у молодшому шкільному віці (6-10 років)

У молодшому шкільному віці (6–10 років) самооцінка стає більш усвідомленою, структурованою та диференційованою, оскільки дитина починає оцінювати себе не лише через ставлення значущих дорослих, а й через власні досягнення у навчальній діяльності, взаємини з однолітками та результати виконання різних завдань [12, с. 22]. Провідною діяльністю в цей період є навчання, тому саме навчальна успішність значною мірою визначає характер формування самооцінки молодшого школяра [6, с. 91]. Діти активно порівнюють себе з іншими, поступово опановують навички самоконтролю та починають критичніше оцінювати власну поведінку, орієнтуючись при цьому на зовнішні оцінки вчителів і батьків [21, с. 58].

На думку S. Coopersmith, важливим чинником формування адекватної самооцінки є емоційна підтримка з боку сім'ї та позитивне підкріплення навчальних досягнень, що сприяє розвитку впевненості у власних силах і відчуттю компетентності [21, с. 63]. Водночас надмірна критика, авторитарний стиль взаємодії або постійне порівняння дитини з іншими можуть призводити до формування заниженої самооцінки, невпевненості та страху помилок [10, с. 30]. Таким чином, у цьому віці самооцінка ще залишається відносно нестійкою та значною мірою залежить від зовнішньої оцінки, однак саме в цей період закладаються базові механізми самоконтролю, відповідальності та впевненості у власних можливостях, які стають основою подальшого особистісного розвитку [9, с. 70].

Особливості самооцінки у підлітковому віці (11-14 років)

У підлітковому віці (11–14 років) самооцінка набуває складнішого, суперечливого та емоційно нестійкого характеру, що зумовлено інтенсивним розвитком самосвідомості та загостреним інтересом до власної особистості [33, с. 56]. У цей період підлітки починають глибше аналізувати

власні якості, здібності, зовнішність і соціальний статус, при цьому суттєво зростає значущість думки однолітків та потреба в соціальному схваленні [20, с. 154]. E. Erikson підкреслював, що саме на цьому етапі відбувається активне формування особистісної ідентичності, коли індивід намагається усвідомити себе та визначити власне місце в системі соціальних відносин [24, с. 141].

Характерною рисою самооцінки підлітків є її внутрішня суперечливість: різні сфери «Я-образу» можуть оцінюватися неоднаково, коли, наприклад, висока оцінка навчальних здібностей поєднується з незадоволеністю зовнішністю або соціальним статусом [14, с. 18]. У цей період підвищується емоційна чутливість, тому критика або неприйняття з боку однолітків можуть суттєво впливати на рівень самоповаги та загальний психологічний стан[26, с. 126]. Важливого значення набуває механізм соціального порівняння, через який підлітки оцінюють себе відносно успішності інших, що може сприяти як формуванню завищеної, так і заниженої самооцінки [34, с. 518].

Додатковим чинником впливу на самосприйняття сучасних підлітків виступають соціальні мережі, які підсилюють дію соціальних стандартів привабливості, успішності та популярності, часто формуючи ідеалізовані образи порівняння [36, с. 118]. У результаті підлітковий вік виступає критичним етапом становлення самооцінки, оскільки саме в цей період інтенсивно розвиваються самосвідомість, рефлексія та основи особистісної ідентичності.

Особливості самооцінки у ранньому юнацькому віці (15-17 років)

У ранньому юнацькому віці (15–17 років) самооцінка набуває якісно нового рівня розвитку, оскільки саме в цей період відбувається формування цілісної «Я-концепції» та глибоке переосмислення власної особистості [30]. Старшокласники активно осмислюють свої життєві перспективи, професійні інтереси, соціальні ролі та систему цінностей, унаслідок чого самооцінка стає більш узагальненою, рефлексивною та інтегрованою [31, с. 125]. L. Steinberg підкреслював, що цей віковий етап поєднує прагнення до автономії з

одночасною чутливістю до соціального схвалення, що зумовлює її емоційну варіативність і залежність від соціального контексту [33, с. 60].

У структурі самооцінки особливого значення набувають такі чинники, як навчальна успішність, соціальний статус серед однолітків, зовнішня привабливість, професійне самовизначення та підтримка з боку значущих дорослих. Вони виступають основними критеріями, через які старшокласники оцінюють власну цінність і перспективи розвитку. При цьому самооцінка часто зберігає елемент внутрішньої суперечливості: наприклад, висока впевненість у власних інтелектуальних здібностях може поєднуватися з невпевненістю у соціальній привабливості або комунікативних навичках [19, с. 67].

На думку R. Burns, саме у юнацькому віці поступово формується узгодженість між реальним та ідеальним образом «Я», що є важливою умовою становлення адекватної та стабільної самооцінки [19, с. 73]. Підвищена рефлексивність у цей період сприяє глибшому усвідомленню власних ресурсів і обмежень, однак водночас може посилювати тенденцію до самокритики, тривожності та сумнівів у власних можливостях [8, с. 59].

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграють і соціокультурні чинники, зокрема стандарти успішності, суспільні очікування, вплив соціальних мереж, а також вимоги з боку батьків і педагогів. M. Rosenberg зазначав, що саме в юнацькому віці самооцінка починає виконувати функцію внутрішнього механізму саморегуляції поведінки та визначення життєвих орієнтирів [29, с. 136]. Отже, ранній юнацький вік є сенситивним етапом розвитку самооцінки, оскільки саме в цей час завершується становлення базових структур особистісної ідентичності, системи цінностей та цілісного образу «Я».

Особливості самооцінки у дорослому віці (18 років і старше)

У дорослому віці самооцінка, як правило, набуває більшої стабільності та стає менш залежною від безпосередніх зовнішніх оцінок, оскільки ґрунтується на узагальненому життєвому досвіді, професійній реалізації, якості міжособистісних стосунків та ступені досягнення особистісно значущих цілей

[35, с. 209]. У цей період вона виконує функцію інтеграції попереднього досвіду, забезпечуючи цілісне сприйняття власної особистості та її можливостей у різних сферах життя.

Адекватна самооцінка у дорослому віці виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, сприяє ефективній самореалізації, прийняттю відповідальності за власні рішення та здатності конструктивно долати життєві труднощі [32, с. 85]. Вона підтримує внутрішню узгодженість особистості, допомагає зберігати мотивацію та адаптивність у змінних життєвих умовах.

Водночас негативний або травматичний життєвий досвід, професійні невдачі, а також складнощі у сфері міжособистісних взаємин можуть призводити до зниження самоповаги, порушення внутрішньої рівноваги та виникнення внутрішніх конфліктів [40, с. 501]. У таких випадках самооцінка може втрачати стабільність і потребувати додаткових психологічних ресурсів для відновлення її адекватного рівня.

Таким чином, аналіз вікових особливостей розвитку самооцінки свідчить про її поступове ускладнення, диференціацію та зміну детермінант упродовж життєвого шляху. У дошкільному віці самооцінка має переважно емоційний характер і формується під вирішальним впливом значущих дорослих; у молодшому шкільному віці вона стає більш усвідомленою, але ще значною мірою залежить від зовнішньої оцінки та навчальної успішності. Підлітковий період характеризується підвищеною емоційною нестійкістю, загостреною чутливістю до соціального схвалення та активним соціальним порівнянням, що зумовлює суперечливість самооцінки. У ранньому юнацькому віці відбувається її інтеграція у цілісну «Я-концепцію», посилюється рефлексивність та формується більш узагальнене уявлення про себе, хоча зберігається вплив соціокультурних чинників. У дорослому віці самооцінка стає відносно стабільною, інтегрує життєвий досвід і виконує регулятивно-адаптивну функцію, забезпечуючи самореалізацію та психологічну стійкість особистості. Загалом, віковий розвиток самооцінки відображає перехід від зовнішньої

детермінації до внутрішньої регуляції та поступове становлення її як складного структурного компоненту особистості.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що самооцінка є одним із базових психологічних феноменів особистості, який відображає ставлення людини до себе, своїх можливостей, досягнень і соціальної значущості. Вона виступає ключовим компонентом «Я-концепції» та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, емоційних станів, рівня активності та характеру міжособистісної взаємодії. У наукових підходах самооцінка розглядається як складне, багатовимірне та динамічне утворення, що формується під впливом соціального середовища, виховання, індивідуального досвіду та процесів самопізнання, а також тісно пов’язане з самоприйняттям, мотивацією та психологічним благополуччям особистості.

Структура самооцінки включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, взаємодія яких забезпечує цілісне уявлення про «Я»: когнітивний відображає систему знань про себе, емоційний — ставлення до власної особистості, а поведінковий — реалізацію цих уявлень у діяльності та соціальній взаємодії. Визначено також основні функції самооцінки — регулятивну, мотиваційну, захисну, комунікативну та розвивальну, які забезпечують її вплив на саморегуляцію, прийняття рішень, формування життєвих цілей і рівень самореалізації. Теоретичний аналіз дозволив виокремити три основні види самооцінки — адекватну, завищену та занижену, серед яких саме адекватна є найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості, тоді як неадекватні рівні можуть ускладнювати адаптацію та міжособистісні стосунки.

Дослідження вікових особливостей показало, що самооцінка формується поетапно: у дошкільному віці вона має емоційний характер і залежить від

оцінок дорослих, у молодшому шкільному віці стає більш усвідомленою та пов’язаною з навчальною діяльністю, у підлітковому віці характеризується нестійкістю та залежністю від думки однолітків. У ранньому юнацькому віці відбувається її інтеграція в цілісну «Я-концепцію», посилюється рефлексивність та формується більш стабільне самоставлення, значною мірою пов’язане з процесами самовизначення та соціального порівняння.

Отже, самооцінка є складним і динамічним утворенням, яке відіграє ключову роль у розвитку особистості, забезпечуючи її емоційну стабільність, поведінкову регуляцію та соціальну адаптацію. Отримані теоретичні положення становлять основу для подальшого емпіричного дослідження особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Методика та організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників формування самооцінки осіб раннього юнацького віку було спрямоване на виявлення рівня самооцінки, особливостей самоприйняття та встановлення взаємозв'язку між цими показниками і психологічними чинниками розвитку особистості.

Експериментальною базою дослідження виступив Ірпінський академічний ліцей Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженні взяли участь 40 учнів 10–11 класів віком 15–17 років, що відповідає ранньому юнацькому віку.

Вибірка досліджуваних формувалася з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, а саме:

- добровільності участі;
- анонімності отриманих результатів;
- конфіденційності інформації;
- інформованої згоди учасників.

Перед початком дослідження учасникам було повідомлено мету роботи, яка полягала у дослідженні психологічних особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку, виявленні рівня самооцінки, особливостей самоприйняття та встановленні взаємозв'язку між цими показниками. Також учасникам було надано інструкції щодо виконання психодіагностичних завдань та створено психологічно комфортні умови для проходження тестування.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили комплексно дослідити рівень, структуру та особливості самооцінки осіб раннього юнацького віку.

1. Методика «Rosenberg Self-Esteem Scale» (М. Розенберг) Додаток А

Мета методики. Визначення загального рівня самооцінки, самоповаги та впевненості особистості у собі.

Інструкція. Респондентам пропонується 10 тверджень, які відображають ставлення людини до самої себе. Досліджувані мають визначити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням відповідно до запропонованої шкали оцінювання.

Аналіз та інтерпретація результатів. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів. Отримані показники дозволяють визначити високий, середній або низький рівень самооцінки.

Використання даної методики дозволило встановити особливості самосприйняття учнів, рівень їхньої впевненості у власних можливостях та ступінь позитивного ставлення до себе. Методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці завдяки своїй валідності, надійності та простоті застосування.

2. Опитувальник «Я-концепція» (R. Burns) Додаток Б

Мета методики. Дослідження структури «Я-концепції» особистості та особливостей самосприйняття.

Інструкція. Учасникам пропонується серія тверджень, що характеризують різні аспекти ставлення особистості до себе. Досліджувані повинні оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому уявленню про себе.

Аналіз та інтерпретація результатів. Методика дозволяє проаналізувати когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти «Я-концепції», а також виявити внутрішні суперечності між реальним та ідеальним образом «Я».

Застосування методики дало можливість визначити ступінь сформованості позитивного самосприйняття, наявність внутрішніх конфліктів та особливості ставлення підлітків до власної особистості. Отримані результати дозволили глибше дослідити психологічні особливості самооцінки у ранньому юнацькому віці.

3. Опитувальник рівня самооцінки (О. Кунін) Додаток В

Мета методики. Визначення адекватності самооцінки особистості.

Інструкція. Респондентам пропонується оцінити власні якості, здібності та особистісні характеристики відповідно до запропонованих критеріїв.

Аналіз та інтерпретація результатів. На основі отриманих результатів самооцінка класифікується як адекватна, завищена або занижена.

Методика дозволила встановити рівень відповідності уявлень особистості про себе її реальним можливостям та досягненням. Отримані результати стали важливими для подальшого аналізу психологічного стану досліджуваних та визначення особливостей їхнього самосприйняття.

4. Авторська анкета "Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці" Додаток Г

Мета методики. Визначення психологічних чинників, що впливають на формування самооцінки осіб раннього юнацького віку, а також дослідження особливостей самоставлення, рівня впевненості у собі, залежності від зовнішньої оцінки та емоційної стійкості.

Інструкція. Респондентам пропонується ознайомитися з наведеними твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них відповідно до запропонованої шкали оцінювання.

Аналіз та інтерпретація результатів. На основі отриманих результатів визначається рівень сформованості самооцінки, особливості самоставлення, ступінь залежності від зовнішнього оцінювання та вираженість емоційної стійкості особистості.

Методика дозволила встановити основні психологічні чинники, які впливають на формування самооцінки у ранньому юнацькому віці. Отримані результати стали важливими для подальшого аналізу особливостей самосприйняття досліджуваних, рівня їхньої впевненості у собі та емоційного благополуччя.

Організація дослідження здійснювалася у декілька етапів.

Підготовчий етап. На даному етапі було визначено тему дослідження, сформульовано мету та завдання роботи, проаналізовано наукову літературу, підібрано психодіагностичні методики та сформовано вибірку досліджуваних.

Діагностичний етап. Проведення психодіагностичного дослідження здійснювалося у груповій формі в умовах навчальної аудиторії. Тривалість тестування становила 40–50 хвилин. Під час проведення дослідження забезпечувалася відсутність зовнішніх відволікаючих факторів та дотримання однакових умов для всіх учасників.

Аналітичний етап. На цьому етапі проводилася обробка отриманих результатів з використанням методів математичної статистики. Для визначення взаємозв’язку між показниками самооцінки та самоприйняття було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Інтерпретаційний етап. Здійснювалося узагальнення отриманих результатів, їх психологічна інтерпретація з урахуванням вікових особливостей раннього юнацького віку та формулювання відповідних висновків.

Таким чином, організація дослідження та використаний комплекс психодіагностичних методик дозволили здійснити комплексний аналіз психологічних особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку, враховуючи її структурні компоненти, рівень адекватності та взаємозв’язок із самосприйняттям особистості.

2.2 Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей та чинників формування самооцінки осіб раннього юнацького віку

Першим етапом емпіричного дослідження психологічних особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку стало визначення рівня самооцінки за допомогою методики «Rosenberg Self-Esteem Scale» М. Розенберга. Отримані результати дали змогу встановити особливості самосприйняття досліджуваних,

рівень їхньої впевненості у собі та ставлення до власної особистості. Результати дослідження представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні самооцінки досліджуваних

Рівень самооцінки	*Кількість осіб*	*у%*
Високий	12	30%
Середній	20	50%
Низький	8	20%

За результатами дослідження встановлено, що домінуючим серед досліджуваних є середній рівень самооцінки — 50% опитуваних (20 осіб). Отримані дані свідчать про те, що більшість підлітків загалом позитивно ставляться до себе, однак їхня самооцінка ще не є повністю стабільною та може змінюватися під впливом зовнішніх факторів, зокрема оцінки з боку однолітків, навчальних успіхів та соціального порівняння.

Високий рівень самооцінки було виявлено у 30% досліджуваних (12 осіб). Такі підлітки характеризуються впевненістю у власних силах, позитивним ставленням до себе, достатнім рівнем самоповаги та прагненням до самореалізації. Водночас у частини респондентів високий рівень самооцінки може супроводжуватися тенденцією до переоцінки власних можливостей, недостатньо критичним ставленням до власних помилок та труднощами у сприйнятті критики.

Низький рівень самооцінки зафіксовано у 20% учнів (8 респондентів). Для таких підлітків характерними є невпевненість у власних можливостях, підвищена тривожність, схильність до самокритики та залежність від зовнішнього схвалення. Подібні особливості можуть негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та емоційний стан особистості.

Отримані результати свідчать про те, що у ранньому юнацькому віці самооцінка перебуває у процесі активного становлення та значною мірою

залежить від соціального середовища, особливостей спілкування та рівня особистісної рефлексії.

Наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей «Я-концепції» за методикою R. Burns, що дозволило визначити рівень сформованості самосприйняття та наявність внутрішніх суперечностей у структурі образу «Я». Результати дослідження представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості «Я-концепції» досліджуваних

Особливості «Я-концепції»	*к-ть осіб*	*у%*
Позитивна сформована «Я-концепція»	14	35%
Частково сформована з внутрішніми суперечностями	18	45%
Нестійка або негативна «Я-концепція»	8	20%

Аналіз результатів показав, що лише у 35% досліджуваних (14 осіб) сформована позитивна та цілісна «Я-концепція». Такі підлітки мають достатньо гармонійне уявлення про себе, адекватно оцінюють власні можливості та демонструють позитивне ставлення до власної особистості.

Найбільшу групу становлять учні із частково сформованою «Я-концепцією» — 45% респондентів (18 осіб). У таких підлітків спостерігаються внутрішні суперечності між реальним та ідеальним образом «Я», що проявляється у нестійкості самооцінки, емоційних коливаннях та труднощах самовизначення. Подібні особливості є характерними для раннього юнацького віку, оскільки саме у цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності.

Нестійка або негативна «Я-концепція» була виявлена у 20% досліджуваних (8 осіб). Такі результати свідчать про труднощі у сфері самосприйняття, невдоволеність собою, підвищену самокритичність та проблеми соціальної адаптації.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що у більшості підлітків процес формування позитивного образу «Я» ще не завершений, а самооцінка характеризується нестійкістю та залежністю від зовнішніх соціальних оцінок.

Наступним етапом дослідження стало визначення адекватності самооцінки за допомогою опитувальника О. Куніна. Результати дослідження представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Типи самооцінки досліджуваних

Тип самооцінки	*Кількість осіб*	*Відсоток*
Адекватна	16	40%
Завищена	10	25%
Занижена	14	35%

Аналіз результатів показав, що лише 40% досліджуваних (16 осіб) мають адекватну самооцінку. Такі підлітки здатні об’єктивно оцінювати власні можливості, приймати свої сильні та слабкі сторони, адекватно реагувати на успіхи та невдачі.

Завищена самооцінка була виявлена у 25% опитуваних (10 осіб). Для таких підлітків характерною є тенденція до переоцінки власних можливостей, прагнення до домінування та труднощі у сприйнятті критики. У міжособистісній взаємодії це може проявлятися конфліктністю та недостатнім урахуванням думки оточення.

Занижена самооцінка була зафіксована у 35% досліджуваних (14 осіб). Такі результати свідчать про невпевненість у собі, підвищену тривожність, страх помилки та залежність від оцінки інших людей. Подібні особливості можуть негативно впливати на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя особистості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що значна частина підлітків має неадекватні форми самооцінки, що потребує психологічної підтримки та корекційної роботи.

Наступним етапом дослідження стало вивчення психологічних чинників формування самооцінки у ранньому юнацькому віці за допомогою авторської анкети «Психологічні чинники формування самооцінки у ранньому юнацькому віці». Результати дослідження представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Психологічні чинники впливу на самооцінку досліджуваних (у%)

Психологічний чинник	**Високий рівень**	**Середній рівень**	**Низький рівень**
Сімейна підтримка	45,0	40,0	15,0
Соціальне схвалення	50,0	35,0	15,0
Академічна успішність	42,5	37,5	20,0
Самоставлення	40,0	45,0	15,0
Вплив соціальних мереж	47,5	35,0	17,5
Емоційна стійкість	37,5	42,5	20,0

Як свідчать дані, представлені в табл. 2.4. структура психологічних чинників формування самооцінки має виражений соціально зумовлений характер, що відповідає особливостям даного вікового періоду, для якого є притаманною підвищена чутливість до зовнішніх оцінок та значущість соціального оточення.

Найбільш вираженим чинником виступає соціальне схвалення, де 50,0% респондентів демонструють високий рівень залежності від думки оточення. Це свідчить про те, що самооцінка значної частини досліджуваних формується переважно через зовнішню соціальну рефлексію. У контексті раннього юнацького віку це є нормативним явищем, однак високі показники можуть також вказувати на недостатню внутрішню стабільність самооцінки та її залежність від ситуативних оцінок значущих інших.

Досить значущим чинником є вплив соціальних мереж, де 47,5% досліджуваних мають високий рівень впливу цифрового середовища на

самосприйняття. Це може свідчити про інтеріоризацію соціальних стандартів успішності та зовнішньої привабливості, що формуються у віртуальному просторі. У поєднанні з високим рівнем соціального схвалення це підсилює ризик формування нестійкої, порівняльної самооцінки, яка залежить від зовнішніх стимулів (лайки, коментарі, реакції).

Водночас сімейна підтримка у 45,0% опитуваних знаходиться на високому рівні, що можна розглядати як ресурсний чинник формування самооцінки. Наявність емоційно підтримувального сімейного середовища виступає захисним фактором, який сприяє формуванню більш стабільного самоставлення. Проте наявність 15,0% респондентів із низьким рівнем сімейної підтримки може бути потенційним ризиком розвитку заниженої самооцінки та емоційної вразливості.

Показники самоставлення демонструють переважання середнього рівня (45,0% досліджуваних), що свідчить про певну нестабільність внутрішньої самооцінкової системи. Така структура може означати, що молоді люди ще перебувають у процесі формування цілісного образу Я, а їх самоприйняття є ситуативно змінним і залежить від зовнішніх успіхів або невдач.

Щодо академічної успішності, результати показують відносно рівномірний розподіл між високим (42,5% опитуваних) та середнім (37,5% респондентів) рівнями. Це дозволяє припустити, що навчальні досягнення є важливим, але не єдиним чинником формування самооцінки. Водночас 20,0% досліджуваних низьких показників можуть свідчити про наявність групи ризику, для якої навчальні труднощі безпосередньо впливають на зниження впевненості у собі.

Особливої уваги потребує показник емоційної стійкості, де переважає середній (42,5% опитуваних) та низький (20,0% досліджуваних) рівні. Це може свідчити про недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції, що робить самооцінку більш вразливою до зовнішніх подій, критики та невдач. У поєднанні з високою залежністю від соціального схвалення це створює психологічний профіль нестійкої самооцінки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що формування самооцінки у осіб раннього юнацького віку визначається переважно соціально-порівняльними механізмами (соціальне схвалення, соціальні мережі), тоді як внутрішні регуляторні ресурси (емоційна стійкість, стабільне самоставлення) сформовані недостатньо. Виявлена структура чинників свідчить про домінування зовнішньої детермінації самооцінки над внутрішньою, що може зумовлювати її ситуативність та нестійкість. Водночас наявність достатньо високого рівня сімейної підтримки у значної частини респондентів виступає компенсаторним ресурсом, який потенційно може сприяти стабілізації самооцінки за умови розвитку внутрішніх механізмів самоприйняття та емоційної регуляції.

З метою визначення взаємозв’язку між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю було проведено кореляційний аналіз результатів дослідження із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв’язку
Самооцінка — самоприйняття	0,62	Позитивний
Низька самооцінка — емоційна нестабільність	-0,54	Негативний

За результатами кореляційного аналізу було виявлено тенденцію до позитивного взаємозв’язку між рівнем самооцінки та самоприйняттям. Отримані результати свідчать про те, що підвищення позитивного ставлення до себе супроводжується зростанням рівня самооцінки особистості.

Також було встановлено тенденцію до взаємозв’язку між низьким рівнем самооцінки та емоційною нестабільністю. Зниження самооцінки

супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційної напруги та невпевненості у собі.

Отримані результати підтверджують взаємозв'язок когнітивного та емоційного компонентів самооцінки та їхній вплив на психологічний стан особистості.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що самооцінка осіб раннього юнацького віку характеризується нестійкістю, залежністю від соціального середовища та наявністю внутрішніх суперечностей у структурі «Я-концепції». Значна частина підлітків демонструє неадекватні форми самооцінки, що проявляється у невпевненості в собі, емоційній нестабільності або, навпаки, переоцінці власних можливостей.

Отримані результати свідчать про необхідність проведення психокорекційної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки, позитивного самосприйняття та емоційної стабільності у осіб раннього юнацького віку.

2.3 Психокорекційна програма розвитку адекватної самооцінки у ранньому юнацькому віці

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність значної частки підлітків із нестійкою, заниженою або завищеною самооцінкою, а також внутрішніми суперечностями у структурі «Я-концепції». Встановлено, що неадекватна самооцінка супроводжується підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у власних силах, труднощами у міжособистісній взаємодії та залежністю від зовнішньої оцінки. Отримані результати обумовлюють необхідність здійснення цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на формування адекватного самосприйняття та гармонізацію особистісного розвитку підлітків.

З урахуванням результатів дослідження було розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки для осіб раннього юнацького віку (15–17 років). Програма базується на положеннях гуманістичної психології К. Роджерса, теорії «Я-концепції» R. Burns, а також когнітивно-поведінкового підходу, відповідно до якого емоційний стан та поведінка особистості залежать від особливостей її мислення та самосприйняття.

Основною метою програми є формування адекватної самооцінки та позитивного самосприйняття у підлітків раннього юнацького віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання програми:

- розвиток навичок самопізнання та рефлексії;
- формування позитивного ставлення до себе;
- розвиток самоприйняття;
- підвищення рівня впевненості у власних силах;
- зниження рівня тривожності та емоційної напруги;
- розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії;
- гармонізація емоційного стану особистості.

Психокорекційна програма реалізовувалася з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності, психологічної безпеки, активності учасників, системності та безоцінного прийняття особистості.

Форма роботи – групова, оскільки саме групова взаємодія створює сприятливі умови для розвитку комунікативних навичок, отримання позитивного соціального досвіду та формування адекватного образу «Я» через міжособистісне спілкування. Кількість учасників групи становила 8–10 осіб.

Загальна тривалість програми – 6 занять по 60–90 хвилин, які проводилися 1–2 рази на тиждень.

Структурно програма складалася з трьох основних блоків:

- вступного;
- корекційно-розвивального;
- підсумково-рефлексивного.

Вступний блок був спрямований на формування позитивної психологічної атмосфери, розвиток довіри між учасниками та підвищення мотивації до участі у програмі.

Корекційно-розвивальний блок передбачав виконання вправ, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, усвідомлення власних сильних сторін, подолання внутрішніх суперечностей, розвиток упевненості у собі та зниження рівня тривожності.

Підсумково-рефлексивний блок був спрямований на закріплення позитивних змін, розвиток навичок самопідтримки та усвідомлення особистісного досвіду, отриманого під час проходження програми.

Для більшої наочності структура психокорекційної програми представлена у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Структура психокорекційної програми розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку

Блок програми	Мета блоку	Основний зміст роботи
Вступний	Формування довіри та позитивної атмосфери у групі	Знайомство учасників, визначення правил роботи, розвиток мотивації
Корекційно-розвивальний	Розвиток адекватної самооцінки та позитивного самосприйняття	Вправи на самопізнання, розвиток впевненості у собі, зниження тривожності, корекцію негативних установок
Підсумково-рефлексивний	Закріплення позитивних змін та розвиток самопідтримки	Рефлексія отриманого досвіду, формування позитивного образу «Я», оцінка особистісних змін

Зміст психокорекційної програми подано у *Додатку Д*.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

- підвищення рівня самооцінки;
- формування більш адекватного самосприйняття;
- розвиток упевненості у собі;
- зниження рівня тривожності;
- покращення міжособистісної взаємодії;
- підвищення рівня психологічної стійкості та соціальної адаптації.

Ефективність психокорекційної програми може оцінюватися шляхом повторного психодіагностичного обстеження після завершення занять, а також за допомогою аналізу змін у поведінці, емоційному стані та самосприйнятті учасників.

Таким чином, розроблена психокорекційна програма спрямована на комплексний розвиток особистості підлітків раннього юнацького віку та створює умови для формування адекватної самооцінки, позитивного ставлення до себе й успішної соціальної адаптації.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку (15–17 років), що дозволило виявити специфіку її прояву, рівень сформованості та взаємозв’язок із особливостями самосприйняття особистості.

У процесі дослідження встановлено, що самооцінка підлітків раннього юнацького віку характеризується нестійкістю, варіативністю та значною залежністю від соціального середовища. Особливий вплив на її формування мають оцінка з боку однолітків, успішність у навчальній діяльності, міжособистісні взаємини та соціальне порівняння.

Результати дослідження за методикою М. Розенберга показали, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень самооцінки, що є характерним для даного вікового періоду та відображає процес активного

формування «Я-концепції». Водночас було виявлено частину підлітків із низьким рівнем самооцінки, що свідчить про наявність невпевненості у собі, підвищеної тривожності та залежності від зовнішньої оцінки.

Аналіз результатів дослідження «Я-концепції» засвідчив, що у значної частини досліджуваних вона перебуває на стадії формування та характеризується внутрішніми суперечностями між реальним та ідеальним образом «Я». Це підтверджує складність процесу самопізнання та особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці.

За результатами методики О. Куніна встановлено, що лише частина підлітків має адекватну самооцінку, тоді як значна кількість демонструє її неадекватні форми — занижену або завищену. Такі особливості можуть негативно впливати на емоційний стан особистості, міжособистісну взаємодію та рівень соціальної адаптації.

Результати авторської анкети дозволили встановити, що формування самооцінки значною мірою залежить від рівня сімейної підтримки, соціального схвалення, успішності у навчальній діяльності, впливу соціальних мереж та емоційного стану особистості. Отримані результати підтвердили важливу роль соціально-психологічних чинників у процесі формування самооцінки осіб раннього юнацького віку та необхідність створення сприятливих умов для розвитку позитивного самоставлення й емоційної стійкості особистості.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв’язок між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стабільністю особистості. Виявлено, що підвищення рівня самоприйняття сприяє формуванню більш стабільної та адекватної самооцінки, тоді як її зниження супроводжується підвищенням рівня тривожності та емоційної напруги.

Отримані результати свідчать про необхідність здійснення цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток позитивного самосприйняття, формування впевненості у собі та гармонізацію «Я-концепції» підлітків.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження було розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки у осіб раннього юнацького віку. Програма спрямована на розвиток самоприйняття, зниження рівня тривожності, формування позитивного ставлення до себе та розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Таким чином, результати другого розділу підтвердили, що самооцінка у ранньому юнацькому віці є складним та динамічним психологічним утворенням, формування якого залежить від комплексу особистісних і соціальних чинників, а її розвиток потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей самооцінки осіб раннього юнацького віку. У процесі дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано визначені завдання, що стосувалися аналізу наукових підходів до вивчення самооцінки, визначення її структурних компонентів, вікових особливостей та емпіричного дослідження рівня самооцінки й чинників її формування.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується у процесі соціальної взаємодії, самопізнання та особистісного розвитку. Вона включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, а її становлення залежить від індивідуального досвіду, системи міжособистісних взаємин, успішності діяльності та впливу соціального середовища. Особливу роль у її формуванні відіграє ранній юнацький вік, оскільки саме в цей період активно розвивається «Я-концепція», зростає рівень самосвідомості, посилюється потреба у самоствердженні та значущою стає оцінка з боку референтного оточення.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості досліджуваних осіб раннього юнацького віку спостерігається середній рівень самооцінки, який характеризується певною нестійкістю та залежністю від зовнішніх чинників. Аналіз психологічних чинників формування самооцінки показав, що значна частина респондентів демонструє виражену залежність від соціального схвалення та впливу соціальних мереж, що свідчить про переважання зовнішньої детермінації самооцінки над внутрішньою. Переважна більшість досліджуваних має середній рівень самоставлення та емоційної стійкості, тоді як третина вибірки характеризується зниженою емоційною стабільністю та підвищеною чутливістю до оцінок оточення. Отримані результати вказують на домінування соціально-порівняльних механізмів у

процесі формування самооцінки та недостатню сформованість внутрішніх регуляторних ресурсів особистості.

Також встановлено, що значна частина осіб раннього юнацького віку має як занижену, так і завищену самооцінку, що свідчить про труднощі у процесі самосприйняття та особистісного самовизначення. Аналіз особливостей «Я-концепції» виявив наявність внутрішніх суперечностей між реальним та ідеальним образом «Я», що проявляється у невпевненості у власних можливостях, емоційній нестійкості або прагненні до надмірного самоствердження. Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки, самоприйняттям та емоційною стійкістю особистості.

На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки осіб раннього юнацького віку. Програма спрямована на формування позитивного ставлення до себе, розвиток самоприйняття, зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості та гармонізацію міжособистісних взаємин. Запропонована система занять має практичне значення та може бути використана практичними психологами закладів освіти у процесі психологічного супроводу осіб раннього юнацького віку.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що самооцінка осіб раннього юнацького віку є динамічним і багатофакторним психологічним утворенням, яке суттєво впливає на емоційний стан, поведінку, міжособистісні взаємини та процес особистісного становлення. Формування адекватної самооцінки виступає важливою умовою психологічного благополуччя, успішної соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : монографія. Київ : Либідь, 2003. 272 с.

2. Бондаренко Ю. А. Самооцінка як компонент особистісного розвитку підлітка. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2017. № 2. С. 45–52.

3. Булах І. В. Психологічні аспекти особистісного розвитку та формування «Я-концепції». Київ : Либідь, 1998. С. 15–42.

4. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ : Вища школа, 1991. 368 с.

5. Гуменюк О. В. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки особистості. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 192 с.

6. Давиденко В. Є. Формування самооцінки в учнів старших класів. Київ : Наукова думка, 2015. 224 с.

7. Коган Л. М. Особливості становлення самооцінки в сімейному середовищі. Харків : Основа, 2014. 178 с.

8. Корнієнко Л. В. Самооцінка та самоприйняття в підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2016. № 3. С. 55–62.

9. Краєвський В. В. Формування адекватної «Я-концепції» в учнів ліцеїв. Київ : Освіта, 2012. 150 с.

10. Максимова Н. М. Вплив міжособистісних відносин на рівень самоприйняття. *Науковий журнал психології*. Харків, 2003. С. 22–35.

11. Музика О. О. Психологічні чинники розвитку адекватної самооцінки в школярів. Київ : НПУ, 2010. С. 11–28.

12. Панок В. О. Психологічні механізми самопізнання та оцінки власних можливостей у підлітків. *Науковий журнал психології*. Харків, 2005. С. 18–34.

13. Савченко С. В. Саморегуляція поведінки та розвиток самооцінки в підлітковому віці. Львів : Сполом, 2013. 196 с.

14. Титаренко Т. В. Формування позитивного «Я-образу» у підлітків. Київ : Видавництво психології, 2008. С. 12–30.

15. Яремчук Л. І. Гендерні особливості розвитку самооцінки у підлітків. *Наукові студії з психології*. 2019. № 1. С. 70–79.

16. Adler A. Individual Psychology and the Problem of Neurosis. New York : Basic Books, 1930. P. 45–67.

17. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84(2). P. 191–215.

18. Branden N. The Psychology of Self-Esteem. Los Angeles : Nash Publishing, 1969. 353 p.

19. Burns R. Self-Concept Development and Education. London : Holt, *Rinehart and Winston*, 1980. P. 50–78.

20. Cooley C. Human Nature and the Social Order. New York : Scribner's, 1902. 413 p.

21. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1967. 325 p.

22. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.

23. Eisenberg N., Morris A. Moral cognitions and prosocial responding in adolescence. Developmental *Psychology*. 2001. Vol. 37(6). P. 867–879.

24. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York : Norton, 1968. 336 p.

25. Harter S. The Development of Self-Perception in Childhood and Adolescence. New York : Guilford Press, 1982. 310 p.

26. Horney K. Neurosis and Human Growth. New York : Norton, 1950. 314 p.

27. Marsh H. W. Self-Description Questionnaire. Sydney : University of Sydney Press, 1992. 128 p.

28. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : *Houghton Mifflin*, 1961. P. 35–62.

29. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : *Princeton University Press*, 1965. P. 120–142.

30. Salmela-Aro K. Identity formation and developmental outcomes in adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*. 2011. Vol. 8(4). P. 483–497.

31. Selfhout M. H., Denissen J. J. A., Branje S. J. T. The Development of Self-Esteem in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2018. Vol. 47. P. 123–135.

32. Seligman M. E. P. Learned Optimism. New York : Vintage Books, 2006. 336 p.

33. Steinberg L. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 2017. 608 p.

34. Swickert R., Hittner J. Self-Esteem and Social Relationships. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47(5). P. 517–520.

35. Trzesniewski K. H., Donnellan M. B., Robins R. W. Stability of Self-*Esteem Across the Life Span. Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84(1). P. 205–220.

36. Twenge J. M., Campbell W. K. The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. New York : Free Press, 2009. 336 p.

37. Ulrich R. S. Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban *Environments. Journal of Environmental Psychology*. 1991. Vol. 11. P. 201–230.

38. Vansteenkiste M., Ryan R. M. On Psychological Growth and Vulnerability. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Vol. 69(5). P. 535–547.

39. Watson D., Clark L. A. Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States. Psychological Bulletin. 1984. Vol. 96(3). P. 465–490.

40. Wayment H. A., Bauer J. J. Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego. Washington : American Psychological Association, 2008. 298 p.

41. Weiten W., Dunn D. S., Hammer E. Y. Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century. Boston : Cengage Learning, 2015. 640 p.

42. White R. W. Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. Psychological Review. 1959. Vol. 66. P. 297–333.

43. Wigfield A., Eccles J. S. Development of Achievement Motivation. San Diego : Academic Press, 2002. 406 p.

44. Wilkinson R. B. The Role of Parental and Peer Attachment in the Psychological Health and Self-Esteem of Adolescents. Journal of Youth and Adolescence. 2004. Vol. 33(6). P. 479–493.

45. Williams J. M., McGee R. Reading Attainment and Juvenile Delinquency. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1994. Vol. 35(3). P. 441–459.

46. Wood J. V., Heimpel S. A., Michela J. L. Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85(3). P. 566–580.

47. Worthington E. L. Self-Esteem and Forgiveness. *Journal of Counseling Psychology*. 2006. Vol. 53(4). P. 495–507.

48. Ybrandt H. The Relation Between Self-Concept and Social Functioning in Adolescence. Journal of Adolescence. 2008. Vol. 31(1). P. 1–16.

49. Yeung A. S., Craven R. G., Kaur G. Teachers' Self-Concept and Student Outcomes. Educational Psychology. 2014. Vol. 34(5). P. 514–529.

50. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : Guilford Press, 2003. 436 p.

51. Youniss J., Smollar J. Adolescent Relations with Mothers, Fathers and Friends. Chicago : University of Chicago Press, 1985. 224 p.

52. Zajonc R. B. Attitudinal Effects of Mere Exposure. Journal of Personality and Social Psychology. 1968. Vol. 9(2). P. 1–27.

53. Zebrowitz L. A. First Impressions from Faces. Current Directions in Psychological Science. 2017. Vol. 26(3). P. 237–242.

54. Zeigler-Hill V. Self-Esteem. New York : Psychology Press, 2013. 312 p.

55. Zimmerman B. J. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology. 2000. Vol. 25(1). P. 82–91.

56. Zimmerman B. J., Schunk D. H. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. New York : Routledge, 2001. 328 p.

57. Zins J. E., Elias M. J. Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. Journal of Educational and Psychological Consultation. 2007. Vol. 17(2–3). P. 233–255.

58. Zuckerman M. Vulnerability to Psychopathology: A Biosocial Model. Washington : American Psychological Association, 1999. 559 p.

59. Zupančič M., Kavčič T. Self-Esteem Development in Adolescence and Emerging Adulthood. European Journal of Developmental Psychology. 2014. Vol. 11(6). P. 746–760.

60. Zuroff D. C. Personality and Psychopathology. Annual Review of Psychology. 1994. Vol. 45. P. 371–406.

ДОДАТКИ

Додаток А

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
www.i-cbt.org.ua

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть **«ПП»**. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть **«П»**. Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть **«НП»**. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть **«ПНП»**.

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

© Rosenberg, 1965 ©український переклад – УІКПТ, 2012

Додаток Б

Методика «Я-концепція» (R. Burns)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто - 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

	Я думаю про це:				
Речення-судження	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					

15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо пере критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Додаток В

Методика визначення рівня самооцінки (О. Кунін)

ІНСТРУКЦІЯ:
Дайте відповіді на запропоновані твердження. Довго не замислюйтесь. Не існує правильних або неправильних відповідей. УВАГА! Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	**Варіанти відповідей**
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підтримували мене	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання)	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
3. Я турбуюся про своє майбутнє	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
4. Багато людей мене ненавидять	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
5. Я менш ініціативний, ніж інші	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
6. Я турбуюся за свій психічний стан	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
7. Я боюся виглядати дурнем	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
10. Я часто припускаюся помилок	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
11. Шкода, що я не вмію говорити так, як слід розмовляти з людьми	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
12. Шкода, що мені не вистачає упевненості в собі	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
14. Я дуже скромний	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
15. Моє життя марне	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
16. Багато людей неправильної думки про мене	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
18. Люди чекають від мене більшого	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
20. Я легко втрачаю самовладання	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
22. Я не відчуваю себе в безпеці	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
23. Я часто хвилююся, і даремно	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
24. Я відчуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи
25. Я відчуваю себе скутим	○ дуже часто ○ часто ○ іноді ○ рідко ○ ніколи

Додаток Г

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Інструкція. Вам пропонується ознайомитися з наведеними твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Оберіть один із варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашим думкам, переживанням або поведінці.

Під час виконання анкети правильних або неправильних відповідей немає. Важливо, щоб Ваші відповіді були щирими та відображали Вашу особисту думку.

Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді:

1 — повністю не погоджуюсь;

2 — скоріше не погоджуюсь;

3 — важко відповісти;

4 — скоріше погоджуюсь;

5 — повністю погоджуюсь.

Блок 1. Сімейна підтримка

Я відчуваю підтримку з боку батьків.

Моя думка важлива для членів сім’ї.

У родині мене часто критикують. (зворотне твердження)

Блок 2. Соціальне схвалення

Для мене важливо, що про мене думають інші.

Я переживаю через оцінку однолітків.

Похвала впливає на моє ставлення до себе.

Блок 3. Академічна успішність

Мої успіхи у навчанні впливають на мою впевненість у собі.

Я порівнюю себе з більш успішними однолітками.

Невдачі у навчанні знижують мою самооцінку.

Блок 4. Самоставлення

Я задоволений(а) собою.

Мені легко приймати власні недоліки.

Я часто сумніваюся у своїх можливостях.

Блок 5. Соціальні мережі

Соціальні мережі впливають на моє ставлення до себе.

Я порівнюю свою зовнішність або успіхи з іншими.

Кількість вподобань має для мене значення.

Блок 6. Емоційний стан

Я часто відчуваю невпевненість у собі.

Мені складно сприймати критику.

Я легко засмучуюся через невдачі.

Аналіз результатів анкети

Аналіз результатів анкети здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості балів, отриманих респондентом. Чим вищий сумарний показник, тим більш вираженим є позитивне самоставлення, впевненість у собі та стійкість самооцінки. Нижчі показники можуть свідчити про невпевненість, підвищену залежність від зовнішньої оцінки та емоційну вразливість.

Під час обробки результатів враховуються зворотні твердження, за якими підрахунок балів здійснюється у зворотному порядку.

Інтерпретація результатів

Високий рівень показників. Свідчить про сформоване позитивне самоставлення, впевненість у власних можливостях, емоційну стійкість та відносну незалежність від зовнішнього оцінювання. Такі респонденти характеризуються адекватним сприйняттям себе та здатністю приймати власні переваги й недоліки.

Середній рівень показників. Характеризується відносною стабільністю самооцінки, однак ставлення до себе може змінюватися залежно від життєвих ситуацій, успішності діяльності чи соціального схвалення. Для таких респондентів властива помірна залежність від думки оточення та ситуативна невпевненість.

Низький рівень показників. Може свідчити про недостатню впевненість у собі, схильність до самокритики, емоційну вразливість, труднощі у прийнятті себе та значну залежність від зовнішньої оцінки. Такі результати можуть вказувати на потребу у психологічній підтримці та розвитку позитивного самоставлення.

Додаток Д

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ (15–17 РОКІВ)

Заняття 1. «Знайомство та формування довіри»

Мета заняття: створення психологічно безпечної атмосфери, формування довірливих взаємин між учасниками групи та мотивації до участі у програмі.

Етап роботи	Зміст
Вправа «Презентація себе»	Учасники коротко розповідають про себе, свої інтереси, захоплення та очікування від занять.
Вправа «Мої очікування»	Учасники формулюють очікування від участі у програмі та обговорюють їх у групі.
Обговорення правил групи	Визначення основних правил роботи: добровільність, конфіденційність, взаємоповага та активність.
Рефлексія	Обговорення емоційного стану та вражень після першого заняття.

Заняття 2. «Я реальне та Я ідеальне»

Мета заняття: усвідомлення особливостей власного самосприйняття та зниження внутрішніх суперечностей.

Етап роботи	Зміст
Вправа «Два портрети»	Учасники описують власний реальний образ «Я» та бажаний образ «Я».
Аналіз відмінностей	Обговорення причин невідповідності між «Я реальним» та «Я ідеальним».
Групове обговорення	Усвідомлення індивідуальних особливостей та прийняття власної особистості.
Рефлексія	Аналіз переживань та труднощів, що виникли під час заняття.

Заняття 3. «Мої сильні сторони»

Мета заняття: формування позитивного самосприйняття та підвищення впевненості у власних можливостях.

Етап роботи	Зміст
Вправа «Список досягнень»	Учасники записують власні досягнення та позитивні якості.
Вправа «Компліменти по колу»	Учасники отримують позитивний зворотний зв’язок від інших членів групи.
Обговорення	Усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін.
Рефлексія	Обговорення емоцій та вражень після виконання вправ.

Заняття 4. «Внутрішній критик»

Мета заняття: виявлення негативних установок щодо себе та формування позитивного мислення.

Етап роботи	Зміст
Вправа «Голос критика»	Учасники визначають негативні твердження, які вони адресують собі.
Вправа «Заміна думок»	Трансформація негативних установок у позитивні та підтримувальні твердження.
Групове обговорення	Аналіз впливу негативного мислення на самооцінку особистості.
Рефлексія	Усвідомлення змін у ставленні до себе.

Заняття 5. «Я у соціумі»

Мета заняття: розвиток навичок ефективної комунікації та соціальної впевненості.

Етап роботи	Зміст
Рольові ігри	Моделювання ситуацій спілкування: знайомство, виступ перед групою, відстоювання власної думки.
Вправа «Як мене бачать інші»	Отримання позитивного зворотного зв’язку від учасників групи.
Обговорення	Аналіз труднощів міжособистісної взаємодії та шляхів їх подолання.
Рефлексія	Обговорення особистих змін та переживань.

Заняття 6. «Самоприйняття та підбиття підсумків»

Мета заняття: закріплення позитивного образу «Я» та інтеграція отриманого досвіду.

Етап роботи	Зміст
Вправа «Лист собі в майбутнє»	Учасники пишуть лист собі із побажаннями та словами підтримки.
Підсумкове обговорення	**Аналіз особистісних змін, що відбулися під час участі у програмі.**
Рефлексія	Оцінка власного емоційного стану та рівня самоприйняття після завершення програми.