ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Вплив самооцінки на успішність у підлітковому віці

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Стельмащук Крістіна Леонідівна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«____»_____20___р.

Науковий керівник:

Рецензент:

Київ, 2026

Реєстрація

_____	_____	_____
номер	дата	підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

_____	_____	_____
підпис наукового керівника	ініціали,	прізвище наукового керівника

Результат захисту

_____	_____
оцінка	дата захисту

Голова ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище
_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

_____	_____
підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
«ЗАТВЕРДЖУЮ»
курс 4 *(бакалаврат)*
Завідувач кафедри

_____ проф. Раєвська Я.М.
___ ____ 202 р.

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Стельмащук Крістіна Леонідівна

1. Тема роботи: Вплив самооцінки на успішність у підлітковому віці
2. Затверджена наказом по інституту від « » 202 р. №
3. Термін подання студентом завершеної роботи « » 202 р.
4. Цільова установка: ; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
5. Перелік графічного матеріалу 3 табл.
6. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1			
Розділ 2			

7. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. (Теоретико-методологічні основи дослідження самооцінки та навчальної успішності у підлітковому віці)

Розділ 2. (Емпіричне дослідження взаємозв 'язку самооцінки та навчальної успішності підлітків)

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (ПІБ)

Завдання прийняв до виконання

здобувач вищої освіти _____ (ПІБ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 55 с. основного тексту, 3 табл., 47 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: процес формування самооцінки у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності підлітків.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на навчальну успішність підлітків, визначити особливості цього взаємозв'язку та розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація теоретичних підходів; психодіагностичні методики (методика «Сходинки самооцінки» для визначення рівня самооцінки, опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II) для дослідження структури самооцінки, авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків» для визначення рівня навчальної активності); методи кількісного та якісного аналізу результатів.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: самооцінка, підлітки, навчальна успішність, навчальна активність, самосвідомість, мотивація, розвиток особистості.

KEYWORDS: self-esteem, adolescents, academic achievement, learning activity, self-awareness, motivation, personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....10
1.1 Самооцінка як психологічна категорія та складова структури особистості...10
1.2 Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці.....18
1.3 Сутність, показники та психологічні детермінанти навчальної успішності...27
Висновки до першого розділу.....35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....37
2.1 Організація, база та методи емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності підлітків.....37
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня самооцінки і навчальної успішності підлітків.....48
2.3 Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки як чинника підвищення навчальної успішності.....55
Висновки до другого розділу.....60
ВИСНОВОК.....62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....64
ДОДАТКИ.....67

ВСТУП

Суть проблеми впливу самооцінки на навчальну успішність підлітків полягає у складності самого процесу формування самооцінки, який має багатовимірний характер і включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Самооцінка у підлітковому віці виступає не лише як уявлення про себе, а як важливий психологічний механізм, що впливає на рівень активності, мотивацію, впевненість у власних можливостях та ставлення до навчальної діяльності. Підлітки з різним рівнем самооцінки по-різному реагують на навчальні труднощі, оцінки та вимоги, що безпосередньо позначається на їхній успішності. Низька самооцінка може призводити до невпевненості, страху помилок, уникнення активності, тоді як завищена - до неадекватної оцінки своїх можливостей і недостатньої самокритичності. Усе це ускладнює процес навчання та розвиток особистості.

Сучасний стан дослідження даної проблеми свідчить про зростання уваги до ролі особистісних чинників у навчальній діяльності підлітків. У наукових працях підкреслюється, що самооцінка є одним із ключових регуляторів поведінки та діяльності, який визначає рівень домагань, мотивацію досягнення та здатність до подолання труднощів. Все більше досліджень спрямовано на вивчення структури самооцінки, її компонентів та їх впливу на різні аспекти навчальної діяльності. Особливу увагу приділяють академічній самооцінці як фактору, що безпосередньо пов’язаний із навчальними досягненнями.

Актуальність дослідження проблеми впливу самооцінки на навчальну успішність підлітків зумовлена як особливостями підліткового віку, так і сучасними умовами освітнього процесу. Підлітковий вік є періодом інтенсивного формування самосвідомості, у якому самооцінка набуває особливого значення. У цей час підлітки стають більш чутливими до оцінок з боку інших, порівнюють себе з однолітками та формують уявлення про власні можливості. Водночас підвищені вимоги до навчання, велике навчальне навантаження та вплив соціального середовища можуть по-різному впливати на рівень самооцінки.

Значний внесок у вивчення проблеми самооцінки та її впливу на діяльність особистості зробили такі науковці, як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Лев Виготський, Сергій Рубінштейн, які підкреслювали роль самосвідомості у розвитку особистості. Сучасні дослідники також акцентують увагу на необхідності врахування індивідуальних особливостей підлітків, їхнього соціального оточення та умов навчання.

Особливої ваги ця проблема набуває у зв'язку з тим, що підлітки не завжди усвідомлюють вплив самооцінки на свою поведінку та навчання. Невпевненість у собі, страх помилок або, навпаки, переоцінка власних можливостей можуть призводити до зниження навчальної активності та погіршення результатів. У таких умовах важливого значення набуває психологічна підтримка, спрямована на формування адекватної самооцінки та розвиток впевненості у собі.

Об'єкт дослідження: процес формування самооцінки у підлітковому віці.

Предмет дослідження: взаємозв'язок рівня самооцінки та навчальної успішності підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на навчальну успішність підлітків і визначити шляхи формування адекватної самооцінки як чинника підвищення їхньої навчальної активності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми самооцінки підлітків у психологічній теорії та практиці, визначити сутність і зміст основних понять дослідження.
2. Визначити психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці та чинники, що впливають на її рівень.
3. Дослідити рівень самооцінки та навчальної активності підлітків, а також встановити взаємозв'язок між цими показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки підлітків з метою підвищення їхньої навчальної успішності.

Методологію дослідження складають:

- *теоретичні методи:* аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел, що дозволило визначити теоретичні засади дослідження самооцінки та її впливу на навчальну діяльність підлітків;
- *емпіричні методи:* методика «Сходинки самооцінки» для визначення загального рівня самооцінки; опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II) для дослідження структури самооцінки; авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків» для визначення рівня навчальної активності;
- *методи обробки даних:* кількісний і якісний аналіз результатів дослідження, що забезпечив узагальнення отриманих даних та формулювання висновків.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у можливості їх використання у діяльності педагогів і практичних психологів для підвищення рівня самооцінки підлітків та покращення їхньої навчальної успішності. Отримані результати можуть бути застосовані у процесі психодіагностики, організації навчально-виховної роботи, проведення тренінгів та індивідуальних консультацій. Розроблені рекомендації можуть бути використані для формування адекватної самооцінки, розвитку навчальної мотивації та підвищення активності підлітків у навчальному процесі.

Експериментальна база дослідження: Центр психологічного консультування та психокорекції МАУП.

Структура роботи містить 2 розділи, 6 підрозділів, 47 позицій у списку використаних джерел, 3 додатки та розміщена на сторінках 67-70.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Самооцінка як психологічна категорія та складова структури особистості

У науковому дискурсі проблема самооцінки посідає одне з ключових місць у дослідженнях особистості, її розвитку та функціонування. Різні психологічні школи пропонують власні підходи до визначення цього феномену, підкреслюючи його багатовимірність і складність. Узагальнення наукових позицій дозволяє більш глибоко зрозуміти сутність самооцінки як психологічної категорії, що формується у процесі життєдіяльності людини та виконує важливі регулятивні функції.

Одним із перших, хто звернувся до аналізу самооцінки, був американський психолог Вільям Джеймс, який розглядав її як співвідношення між досягненнями особистості та рівнем її домагань. На його думку, самооцінка залежить від того, наскільки результати діяльності відповідають очікуванням людини щодо самої себе. Такий підхід заклав основу для подальших досліджень, оскільки підкреслив динамічний характер самооцінки та її залежність від успіхів і невдач [33].

Вагомий внесок у розвиток уявлень про самооцінку зробив Чарльз Гортон Кулі, який запропонував концепцію «дзеркального Я». Згідно з його підходом, людина формує уявлення про себе через сприйняття реакцій інших людей. Самооцінка, таким чином, виступає результатом інтеріоризації соціальних оцінок, що підкреслює важливість міжособистісної взаємодії у її формуванні.

Подібну ідею розвивав Джордж Герберт Мід, який вважав, що становлення самооцінки відбувається у процесі соціальної взаємодії та засвоєння ролей. Він підкреслював, що здатність людини оцінювати себе формується через прийняття позиції «узагальненого іншого», тобто уявлення про соціальні очікування та норми. Це дозволяє особистості регулювати власну поведінку відповідно до соціального контексту [9].

У межах гуманістичної психології значний внесок у дослідження самооцінки зробив Карл Роджерс. Він розглядав її як складову «Я-концепції» та наголошував

на важливості самоприйняття для гармонійного розвитку особистості. На думку вченого, позитивна самооцінка формується за умов безумовного прийняття людини з боку значущих інших, що сприяє розвитку впевненості у собі та внутрішньої узгодженості.

Інший представник гуманістичного напряму, Абрахам Маслоу, пов'язував самооцінку з потребою у повазі та самореалізації. У його ієрархії потреб самооцінка займає важливе місце, оскільки задоволення цієї потреби забезпечує відчуття власної значущості, компетентності та впевненості у своїх силах. Нереалізованість цієї потреби, навпаки, може призводити до почуття неповноцінності та психологічного дискомфорту [28].

У когнітивній психології питання самооцінки розглядав Альберт Бандура, який пов'язував її з поняттям самоефективності. Хоча ці категорії не є тотожними, вони тісно взаємопов'язані, оскільки віра у власні можливості впливає на загальне ставлення людини до себе. На думку вченого, самооцінка формується на основі досвіду успіхів і невдач, а також спостереження за поведінкою інших людей.
Важливий внесок у вивчення самооцінки зробив Морріс Розенберг, який розглядав її як загальне позитивне або негативне ставлення до себе. Його підхід акцентує увагу на емоційному аспекті самооцінки та підкреслює її значення для психологічного благополуччя особистості. Саме він запропонував один із найвідоміших інструментів вимірювання самооцінки, який широко використовується у психологічних дослідженнях.

Серед українських дослідників проблему самооцінки розглядали такі вчені, як Григорій Костюк, який підкреслював роль самооцінки у розвитку самосвідомості особистості та її діяльності. Він вважав, що самооцінка формується у процесі активної взаємодії людини з навколишнім світом і є важливим чинником її розвитку.

Сергій Максименко розглядає самооцінку як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує її саморегуляцію та визначає напрямок життєвого

розвитку. У його працях підкреслюється значення внутрішніх умов розвитку особистості, зокрема її активності та здатності до самопізнання [11].

Оксана Савчин та Василь Васютинський у своїх дослідженнях наголошують на соціально-психологічній природі самооцінки, підкреслюючи її залежність від соціального контексту, системи цінностей та міжособистісних відносин. Вони розглядають самооцінку як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають становлення особистості.

Самооцінка як психологічна категорія посідає центральне місце у структурі особистості, виступаючи важливим регулятором поведінки, діяльності та міжособистісної взаємодії. У сучасній психологічній науці вона розглядається як складне інтегративне утворення, що формується в процесі соціалізації індивіда та відображає його ставлення до самого себе, власних можливостей, якостей і досягнень. Самооцінка не є вродженою характеристикою, вона розвивається поступово під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, включаючи соціальне оточення, досвід діяльності, особливості виховання та індивідуальні психологічні властивості [12].

У широкому розумінні самооцінка визначається як система уявлень людини про себе, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент відображає знання особистості про власні риси, здібності, досягнення та обмеження. Емоційний компонент пов’язаний із переживанням задоволеності або незадоволеності собою, рівнем самоприйняття, самоповаги та внутрішнього комфорту. Поведінковий компонент проявляється у здатності особистості діяти відповідно до власної оцінки, ставити цілі, приймати рішення та нести відповідальність за свої вчинки. Таким чином, самооцінка виступає не лише відображенням внутрішнього світу людини, а й чинником, що визначає її активність у різних сферах життя.

Рівень самооцінки може варіюватися від заниженого до завищеного, а також бути адекватним, тобто відповідати реальним можливостям та досягненням

особистості. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню впевненості у собі, здатності до самореалізації та ефективної взаємодії з оточенням. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується невпевненістю, тривожністю, уникненням складних завдань і соціальних контактів. Завищена самооцінка, у свою чергу, може призводити до переоцінки власних можливостей, ігнорування критики, конфліктів із соціальним оточенням.

Самооцінка є невід'ємною складовою структури особистості, тісно пов'язаною з такими її компонентами, як самосвідомість, рівень домагань, мотиваційна сфера та ціннісні орієнтації. Вона виступає внутрішнім критерієм оцінки власних досягнень і невдач, визначає рівень прагнень та очікувань від себе. Рівень домагань, у свою чергу, формується на основі самооцінки і відображає ті цілі, які особистість вважає для себе досяжними. Взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем домагань має динамічний характер: успіхи або невдачі в діяльності можуть змінювати самооцінку, що, у свою чергу, впливає на подальші цілі та поведінку [5].

У структурі особистості самооцінка виконує низку важливих функцій, по-перше, вона має регулятивну функцію, оскільки визначає вибір поведінкових стратегій, спрямованість діяльності та рівень активності індивіда. По-друге, самооцінка виконує захисну функцію, допомагаючи особистості зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу чи невдач. У цьому контексті можуть виникати механізми психологічного захисту, спрямовані на підтримання позитивного образу «Я». По-третє, вона має мотиваційну функцію, оскільки впливає на прагнення досягати певних результатів, розвиватися та самовдосконалюватися. По-четверте, самооцінка виконує комунікативну функцію, оскільки визначає характер взаємодії з іншими людьми, рівень відкритості, довіри та здатності до співпраці.

Самооцінка формується поступово впродовж життя людини та значною мірою залежить від її соціального оточення. У ранньому віці вирішальну роль відіграє

сім’я, адже саме через ставлення та оцінки дорослих закладається базове уявлення дитини про себе. Згодом усе більшого значення набуває шкільне середовище, де на самооцінку впливають навчальні досягнення, взаємини з однолітками й учителями. У підлітковому віці вона стає складнішою та менш стабільною, оскільки розвивається здатність до саморефлексії й посилюється орієнтація на порівняння з іншими [45]. Досвід успіхів і невдач безпосередньо відображається на ставленні людини до себе. Регулярні досягнення сприяють формуванню впевненості та позитивного образу «Я», тоді як часті невдачі можуть знижувати самооцінку і мотивацію. Водночас важливим є не лише сам результат, а й його особистісне осмислення: здатність аналізувати власні дії, робити висновки та адекватно оцінювати свої можливості допомагає підтримувати більш збалансоване самосприйняття.

Самооцінка тісно пов’язана з емоційною сферою, впливаючи на загальний психологічний стан, рівень тривожності та здатність справлятися зі стресом. За умови її адекватності людина зазвичай почувається впевненіше, легше долає труднощі та зберігає емоційну стабільність. У випадку порушень можуть виникати невпевненість, пригнічений настрій або схильність до соціальної ізоляції.

В умовах сучасного інформаційного простору суттєвим чинником стають соціальні мережі, які стимулюють постійне порівняння себе з іншими. Орієнтація на зовнішні стандарти успіху та привабливості нерідко призводить до формування завищених очікувань і незадоволення собою. Це зумовлює потребу в розвитку критичного мислення, здатності до самоприйняття та орієнтації на власні внутрішні критерії оцінювання [17].

Подальший розгляд самооцінки як складного психологічного явища логічно підводить до аналізу її внутрішньої будови та змін у часі, що забезпечують узгодженість особистості. У сучасних підходах її трактують як цілісну систему, яка поєднує різні уявлення людини про себе й тісно пов’язана з іншими складовими

«Я-концепції». Вона не функціонує окремо, а формується через життєвий досвід, взаємодію з людьми та участь у різних видах діяльності.

Близькі за змістом поняття «самооцінка» та «самоставлення» варто розрізняти, оскільки вони не повністю збігаються. Самоставлення охоплює ширше коло емоцій і ціннісних орієнтацій щодо себе, тоді як самооцінка більш конкретно стосується оцінювання власних рис, умінь і досягнень. У цьому сенсі вона виступає результатом осмислення інформації про себе, яке супроводжується певними емоційними реакціями.

У структурі самооцінки виділяють різні рівні, що допомагає глибше зрозуміти її функціонування. З одного боку, існує загальна оцінка себе, яка відображає ставлення людини до власної особистості в цілому. З іншого - є окремі оцінки, пов’язані з конкретними сферами життя [22]. Людина може впевнено почуватися в інтелектуальній діяльності, але сумніватися у своїх комунікативних якостях. Така різноманітність дозволяє гнучкіше реагувати на обставини, хоча інколи спричиняє внутрішні суперечності.

Самооцінка має подвійний характер, інколи вона зберігає певну стійкість, що підтримує цілісність особистості та передбачуваність поведінки. Водночас вона здатна змінюватися під впливом нових подій, досвіду чи соціального оточення. Особливо помітними ці зміни є у підлітковому та юнацькому віці, коли активно формується самосвідомість і відбувається переосмислення власного образу.

Самооцінка тісно переплітається з такими характеристиками, як самоповага, самоприйняття та самокритичність. Самоповага пов’язана з відчуттям власної значущості та цінності. Самоприйняття означає здатність сприймати себе цілісно, без заперечення як сильних, так і слабких сторін. Самокритичність допомагає об’єктивно оцінювати власні дії та результати. Узгоджене поєднання цих рис сприяє формуванню зрілої та адекватної самооцінки. Механізми її формування пов’язані з кількома ключовими процесами, людина часто оцінює себе через порівняння з іншими, визначаючи своє місце серед них. Важливу роль відіграє

також засвоєння соціальних норм і зовнішніх оцінок, які поступово стають внутрішніми орієнтирами. Не менш значущою є рефлексія, що дозволяє усвідомлювати власні дії, переживання та якості, формуючи більш цілісне уявлення про себе [33].

Формування самооцінки в сучасному світі відбувається під значним впливом інформаційного середовища, передусім цифрових технологій і соціальних мереж, які водночас розширюють можливості для самовираження і посилюють схильність до постійного порівняння себе з іншими. Образи, що поширюються у медіапросторі, нерідко мають ідеалізований характер, унаслідок чого виникають завищені стандарти та знижується задоволеність собою, особливо серед підлітків і молоді. У таких умовах зростає значення здатності критично сприймати інформацію та орієнтуватися на власні внутрішні критерії оцінювання.

Зв’язок самооцінки з мотиваційною сферою проявляється у виборі цілей, рівні домагань і наполегливості у їх досягненні, оскільки уявлення про власні можливості безпосередньо впливають на активність людини. Адекватно висока самооцінка сприяє постановці складніших завдань і підтримує прагнення до їх реалізації, тоді як занижена обмежує рівень очікувань і знижує мотивацію, що може гальмувати особистісний розвиток [1].

Характер міжособистісної взаємодії значною мірою визначається рівнем самооцінки, адже від неї залежить ступінь відкритості, довіри та впевненості у спілкуванні. Люди з позитивним ставленням до себе, як правило, легше встановлюють контакти, здатні до конструктивного діалогу та ефективного вирішення конфліктів, тоді як низька самооцінка часто супроводжується тривожністю, замкнутістю або залежністю від думки інших. Особливості розвитку самооцінки простежуються на різних вікових етапах і пов’язані зі зміною провідних соціальних чинників, що впливають на особистість. У дитинстві вона формується під впливом оцінок дорослих, передусім батьків, у шкільному віці - через навчальні досягнення та взаємини з однолітками, у підлітковому - набуває більшої

диференційованості та залежить від соціального статусу, зовнішності й особистих досягнень, а в дорослому житті поступово стабілізується, хоча й залишається чутливою до значущих життєвих подій, професійної діяльності та міжособистісних відносин. Вона виступає не лише відображенням внутрішнього світу особистості, а й активним чинником її розвитку та функціонування [18]. Вона забезпечує цілісність «Я-концепції», регулює поведінку, впливає на мотивацію, емоційний стан і соціальні відносини. Її адекватність є важливою умовою психологічного благополуччя та ефективної життєдіяльності людини.

Самооцінка є складним, багаторівневим і динамічним утворенням, яке формується у процесі соціалізації та індивідуального розвитку. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, виступає важливим механізмом саморегуляції та визначає особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Її дослідження має важливе теоретичне і практичне значення, оскільки дозволяє глибше зрозуміти закономірності розвитку особистості та розробити ефективні стратегії психологічної підтримки і допомоги.

1.2 Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших періодів у розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбуваються глибинні трансформації у фізичній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Цей період охоплює приблизно вік від 10-11 до 15-16 років і характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, формуванням системи цінностей, життєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці визначаються взаємодією біологічних змін, соціального оточення та індивідуального досвіду, що створює унікальні умови для формування внутрішнього світу людини [26].

Однією з ключових характеристик підліткового віку є інтенсивний фізіологічний розвиток, пов’язаний із процесами статевого дозрівання. Гормональні зміни впливають не лише на зовнішній вигляд, але й на емоційний стан підлітка, спричиняючи підвищену чутливість, імпульсивність та нестабільність настрою. Ці зміни нерідко супроводжуються внутрішнім напруженням, тривожністю та підвищеною увагою до власної зовнішності, що може впливати на формування самооцінки та рівень впевненості у собі. Важливо підкреслити, що саме в цей період виникає гостра потреба у прийнятті власного тіла та усвідомленні своєї індивідуальності.

Когнітивний розвиток у підлітковому віці пов’язаний із поступовим переходом від конкретного мислення до абстрактно-логічного, що відкриває нові можливості для аналізу, узагальнення та побудови гіпотез [34]. Підлітки починають мислити категоріями можливого, розглядати альтернативні варіанти, критично оцінювати інформацію та робити більш складні висновки. Такий рівень мислення сприяє глибшому самопізнанню й розвитку рефлексії, однак водночас може посилювати схильність до самокритики та сумнівів у власних можливостях. Формування внутрішнього діалогу стає важливою передумовою становлення самосвідомості та усвідомлення власної індивідуальності.

Процес формування ідентичності посідає центральне місце в психологічному розвитку підлітка, оскільки саме в цей період він намагається визначити себе, своє місце в суспільстві та життєві орієнтири. Пошук відповіді на питання про власну сутність супроводжується експериментуванням із соціальними ролями, цінностями, поведінкою та зовнішнім виглядом [8]. Такий пошук нерідко пов'язаний із внутрішніми суперечностями, переживанням невизначеності та навіть кризовими станами. Водночас ці труднощі є закономірною частиною розвитку, оскільки саме через них формується цілісна та усвідомлена особистість.

Зміни у сфері міжособистісних відносин відображають зростання значущості однолітків, які стають важливим джерелом підтримки, визнання та самоствердження. Прагнення бути прийнятим у групі може суттєво впливати на поведінку підлітка, його цінності та уявлення про себе. Водночас взаємини з батьками зазнають трансформації, оскільки зростає потреба в автономії, самостійності та незалежності, що інколи супроводжується конфліктами. Такі суперечності є природною частиною процесу дорослішання та відокремлення від батьківської опіки [36].

Емоційний розвиток підлітка характеризується підвищеною інтенсивністю переживань і нестабільністю емоційних станів, що проявляється у різких змінах настрою та підвищеній чутливості до оцінок оточення. Сильні почуття, зокрема симпатія, ревнощі, образа чи радість, переживаються особливо гостро, що інколи ускладнює процес саморегуляції. Попри це, саме в цей період формуються основи емоційного інтелекту, здатність розуміти власні переживання та враховувати емоції інших людей. Розвиток моральної свідомості супроводжується переосмисленням норм і правил, засвоєних у дитинстві, а також формуванням власної системи цінностей і переконань. Підлітки починають критично ставитися до авторитетів, аналізувати соціальні норми та шукати справедливість у різних ситуаціях. Це сприяє становленню відповідальності, громадянської позиції та здатності до

самостійного морального вибору, хоча водночас можуть виникати внутрішні суперечності між особистими переконаннями та впливом соціального середовища.

Роль самооцінки у підлітковому віці є визначальною для становлення особистості, тому що саме в цей період вона відзначається нестійкістю та значною залежністю від зовнішніх оцінок і соціального порівняння [40]. Підлітки активно співвідносять себе з однолітками, що може як зміцнювати впевненість у власних силах, так і формувати відчуття меншовартості. Формування адекватної самооцінки значною мірою залежить від наявності підтримки, прийняття та позитивного зворотного зв'язку з боку значущих дорослих і соціального оточення. Розвиток самостійності та відповідальності є важливою характеристикою підліткового віку, що проявляється у прагненні приймати власні рішення, відстоювати свою позицію та контролювати життєві обставини. Це прагнення може реалізовуватися як у конструктивних формах, так і через опозиційну або протестну поведінку.

Зміни у мотиваційній сфері пов'язані з трансформацією провідних мотивів, серед яких домінуючими стають потреби у самоствердженні, досягненні успіху та соціальному визнанні. Унаслідок цього навчальна діяльність може втрачати свою першочергову значущість, поступаючись місцем міжособистісному спілкуванню та особистісному розвитку. Такі зміни зумовлюють необхідність перегляду підходів до навчання і виховання з урахуванням інтересів, потреб і внутрішніх мотивів підлітка [16].

Становлення самосвідомості відбувається як процес формування цілісної системи уявлень про себе, власні якості, можливості та місце в суспільстві, що виводить підлітка на якісно новий рівень особистісного розвитку. У цей період він починає не лише усвідомлювати окремі риси своєї особистості, а й поєднувати їх у більш узгоджену структуру [44]. Активний розвиток рефлексії забезпечує здатність аналізувати власні думки, почуття та поведінку, оцінювати власні вчинки, передбачати їх наслідки та співвідносити реальне уявлення про себе з бажаним

образом. Водночас надмірна зосередженість на внутрішніх переживаннях може спричиняти невпевненість і емоційне напруження.

Формування образу «Я» охоплює когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, що разом визначають цілісність самосприйняття підлітка. Когнітивний компонент відображає знання про власні здібності та індивідуальні особливості, емоційно-оцінний - ставлення до себе, рівень самоповаги та задоволеності, а поведінковий - способи самопрезентації та взаємодії з оточенням. Узгоджений розвиток цих складових створює основу для формування зрілої, цілісної та внутрішньо збалансованої особистості [2].

Проблема формування особистісної ідентичності займає центральне місце в підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається активний пошук власної унікальності, життєвих орієнтирів і системи цінностей. Такий процес нерідко супроводжується так званою кризою ідентичності, яка проявляється у внутрішніх сумнівах, зміні інтересів і спробах приміряти різні соціальні ролі. Прагнення до самостійності поєднується з потребою в підтримці, що створює внутрішню напруженість і суперечливі переживання. Успішне проходження цього етапу сприяє формуванню цілісного уявлення про себе та більш стабільної самооцінки.

Вплив соціального середовища на розвиток підлітка є визначальним, оскільки саме через взаємодію з найближчим оточенням формується система цінностей, поведінкові моделі та емоційні реакції [10]. Сім’я виступає основою соціалізації, де закладаються базові уявлення про світ і себе, а також формується відчуття безпеки та підтримки. Якість взаємин із батьками безпосередньо пов’язана з рівнем упевненості, самооцінкою та емоційним станом підлітка. Довіра, підтримка й емоційна близькість сприяють гармонійному розвитку, тоді як жорсткий контроль або відсутність уваги можуть викликати внутрішні конфлікти й труднощі у поведінці.

Роль шкільного середовища полягає у створенні умов для інтелектуального розвитку, соціалізації та набуття досвіду взаємодії з різними людьми, що має

значний вплив на формування особистості. Успіхи в навчанні здатні підвищувати самооцінку та стимулювати досягнення, тоді як постійні труднощі можуть спричиняти зниження впевненості у власних можливостях [16]. Важливим чинником залишається стиль взаємодії з учителями, адже підтримка, об’єктивність і врахування індивідуальних особливостей учнів сприяють формуванню позитивного ставлення до навчання і власного розвитку.

Значення групи однолітків у підлітковому віці суттєво зростає, адже саме в цьому середовищі відбувається активне засвоєння соціального досвіду, розвиток навичок спілкування та формування почуття приналежності. У межах групи підліток вчиться будувати дружні стосунки, відстоювати власну думку та враховувати позицію інших. Водночас вплив однолітків може мати як конструктивний, так і деструктивний характер, оскільки прагнення бути прийнятим іноді змушує підлаштовуватися під групові норми, навіть якщо вони суперечать особистим переконанням, що може призводити до втрати індивідуальності [27].

Розвиток емоційної сфери у підлітковому віці характеризується поєднанням інтенсивності переживань із поступовим формуванням здатності до їх усвідомлення та регуляції, що є важливою умовою психологічного зростання. Підлітки поступово навчаються розпізнавати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та контролювати прояви у поведінці. Нерівномірність цього процесу пояснює часті зміни настрою, імпульсивність і підвищену чутливість до впливу оточення. Формування емоційної компетентності створює основу для психологічного благополуччя та ефективної взаємодії з іншими людьми [43].

У підлітковому віці помітно активізується сфера міжособистісних стосунків, у межах якої поступово з’являється інтерес до романтичних відносин, що стають новим і значущим досвідом для особистості. Перші симпатії та почуття закоханості сприяють розвитку емпатії, здатності до емоційної близькості та глибшого розуміння інших людей. Разом із позитивними переживаннями вони можуть

приносити і розчарування, що впливає на емоційний стан підлітка та формування його уявлень про себе і власну цінність.

Розвиток вольової сфери пов’язаний із поступовим становленням здатності до свідомого контролю поведінки, визначення цілей і наполегливого їх досягнення, що є важливою умовою особистісної зрілості. У цьому процесі підліток навчається долати труднощі, приймати відповідальні рішення та формувати самодисципліну, хоча обмежений життєвий досвід і сильний вплив емоцій можуть ускладнювати цей шлях. Іноді це проявляється в імпульсивних або недостатньо обдуманих вчинках або девіантній поведінці, які поступово коригуються з набуттям досвіду. Проблема девіантної поведінки у підлітковому віці пов’язана з поєднанням внутрішніх труднощів розвитку та несприятливих соціальних умов, що можуть впливати на поведінкові реакції особистості. Такі прояви можуть включати агресію, порушення соціальних норм, вживання психоактивних речовин або соціальну ізоляцію. Причини подібної поведінки часто криються у низькій самооцінці, нестачі підтримки, негативному впливі оточення або труднощах у самореалізації. Запобігання таким явищам передбачає створення сприятливого психологічного середовища, розвиток соціальних навичок і своєчасну допомогу з боку дорослих.

Формування життєвих планів і професійного самовизначення поступово стає важливою частиною розвитку особистості, оскільки підліток починає замислюватися над своїм майбутнім, власними інтересами та можливостями. У цей період виникає потреба визначити пріоритети, обрати напрям діяльності та усвідомити своє місце в суспільстві. Процес супроводжується певною невизначеністю та сумнівами, що робить особливо важливою підтримку з боку дорослих і створення умов для самопізнання [6].

Вплив сучасного інформаційного середовища на розвиток підлітка є багатогранним, бо цифрові технології та соціальні мережі відкривають нові можливості для спілкування, самовираження та доступу до знань. Водночас вони можуть створювати ризики, пов’язані з формуванням залежності, зниженням

критичного мислення та орієнтацією на нереалістичні стандарти. У таких умовах особливого значення набуває розвиток медіаграмотності та здатності усвідомлено сприймати інформацію.

Зміни у ціннісно-смисловій сфері підлітка відображають процес формування більш усвідомленої та диференційованої системи переконань, яка визначає ставлення до себе, інших людей і світу загалом. Підлітки починають розмірковувати над сенсом життя, моральними принципами та питаннями справедливості, формуючи власні орієнтири поведінки. На цей процес впливають різні чинники, зокрема сім'я, школа, однолітки, медіа та особистий досвід. Здатність до критичного мислення дозволяє не лише засвоювати соціальні норми, а й переосмислювати їх, що сприяє формуванню власної життєвої позиції та визначенню подальшого шляху розвитку.

Становлення соціальної ідентичності в підлітковому віці пов'язане з усвідомленням власної належності до різних соціальних груп, які об'єднують за інтересами, цінностями або світоглядом, що сприяє формуванню відчуття приналежності та значущості [7]. Прагнення знайти однодумців допомагає підлітку краще зрозуміти себе та закріпити власні орієнтири, однак іноді супроводжується протиставленням іншим групам, що може проявлятися у конфліктах або формуванні стереотипів. Такий процес вимагає розвитку здатності поєднувати самовираження з повагою до різноманітності інших.

Розвиток автономії проявляється у здатності самостійно приймати рішення та відповідати за їх наслідки, що є важливим кроком до дорослішання та формування зрілої особистості. Підліток поступово виробляє власну позицію, яка може не збігатися з думкою авторитетних дорослих, однак водночас відчуває потребу в підтримці та схваленні. Таке поєднання протилежних тенденцій створює внутрішню напруженість, що може виявлятися як у протестній поведінці, так і в залежності від оцінок оточення. Удосконалення комунікативної сфери відбувається через розвиток навичок ефективного спілкування, здатності розуміти інших і вибудовувати конструктивні взаємини, що є важливою умовою соціальної

адаптації. Підлітки навчаються слухати співрозмовника, враховувати його позицію, проявляти емпатію та знаходити способи розв’язання конфліктів. Недостатній рівень цих умінь може ускладнювати взаємодію, викликати відчуття самотності та сприяти соціальній ізоляції [35].

Формування відповідальності як інтегральної якості особистості відбувається через поступове усвідомлення наслідків власних дій, виконання обов’язків і дотримання соціальних норм. Участь у різних видах діяльності та отримання досвіду самостійних рішень сприяють розвитку цієї якості, а підтримка з боку дорослих допомагає поєднати контроль із довірою. Створення умов для прояву самостійності дозволяє підлітку відчути власну значущість і відповідальність за власний вибір.

Розвиток креативності та самовираження виступає важливим напрямом особистісного зростання, оскільки саме через творчість, інтереси та індивідуальний стиль підліток прагне проявити свою унікальність. Така активність сприяє формуванню позитивного образу себе, підвищенню впевненості та усвідомленню власної індивідуальності. Обмеження можливостей для самовираження або негативні оцінки з боку оточення можуть стримувати цей процес і викликати внутрішні суперечності, що впливають на загальний розвиток особистості [29].
Проблема психологічної стійкості набуває особливого значення в підлітковому віці, тому що саме вона визначає здатність особистості справлятися зі стресами, труднощами та різноманітними життєвими викликами. Високий рівень напруження, зумовлений навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями, міжособистісними конфліктами та внутрішніми переживаннями, вимагає від підлітка розвитку ефективних стратегій подолання труднощів. Формування такої стійкості значною мірою залежить від підтримки з боку близьких людей, а також від наявності позитивного досвіду подолання складних ситуацій, який сприяє зміцненню впевненості у власних силах [38]. Урахування гендерних особливостей розвитку особистості дозволяє глибше зрозуміти специфіку переживань підлітків,

оскільки хлопці та дівчата можуть по-різному реагувати на процес дорослішання, використовувати різні способи самовираження та адаптації до соціальних умов. Вплив гендерних стереотипів позначається на формуванні самооцінки, поведінкових моделей і життєвих орієнтацій, що підкреслює важливість створення середовища, у якому кожен підліток має можливість розвиватися без обмежень, нав’язаних суспільними очікуваннями.

Досвід подолання труднощів і кризових ситуацій виступає важливим чинником особистісного зростання, оскільки саме через нього підліток набуває навичок прийняття рішень, відповідальності та подолання перешкод. Характер цього досвіду значною мірою залежить від наявності підтримки, яка допомагає перетворити складні ситуації на ресурс для розвитку [46]. Коли немає такої підтримки, труднощі можуть призводити до формування негативних установок і зниження впевненості у власних можливостях.

Узагальнення основних аспектів розвитку підлітка дає підстави розглядати цей віковий період як етап інтенсивного становлення особистості, що охоплює різноманітні психологічні зміни та трансформації. Формування самосвідомості, ідентичності, системи цінностей, емоційної регуляції, соціальних умінь і відповідальності створює фундамент для подальшого дорослого життя. Складність і суперечливість цього процесу поєднується з його визначальною роллю, оскільки саме в цей період закладаються основи зрілості, самостійності та здатності до повноцінної самореалізації.

1.3 Сутність, показники та психологічні детермінанти навчальної успішності

Навчальна успішність є однією з ключових категорій сучасної педагогічної та психологічної науки, оскільки вона відображає не лише рівень засвоєння знань, умінь і навичок, але й загальний розвиток особистості, її мотиваційно-ціннісну сферу, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. У межах освітнього процесу успішність виступає інтегральним показником ефективності навчальної діяльності, що формується під впливом як зовнішніх (соціальних, педагогічних), так і внутрішніх (психологічних) чинників.

У науковій літературі поняття навчальної успішності трактується по-різному залежно від теоретичного підходу дослідників. Так, американський психолог Бенджамін Блум визначав навчальну успішність як результат досягнення освітніх цілей, який може бути оцінений через рівень сформованості когнітивних, афективних і психомоторних характеристик особистості. Представник гуманістичної психології Карл Роджерс розглядав успішність не лише як академічний показник, а як процес самореалізації особистості в навчанні, де важливу роль відіграє внутрішня мотивація та відчуття значущості власного досвіду [42]. Українська дослідниця Ірина Бех (у контексті особистісно орієнтованого підходу) підкреслювала, що навчальна успішність є результатом гармонійної взаємодії пізнавальних можливостей дитини та її ціннісно-смислової сфери. Польський педагог Януш Корчак акцентував увагу на індивідуальності кожної дитини, вказуючи, що справжня успішність полягає не лише в оцінках, а в розвитку самостійності та відповідальності. Узагальнення різних підходів до розуміння навчальної успішності дозволяє розглядати її як інтегральний показник результативності навчальної діяльності, що відображає не лише рівень засвоєння знань, а й сформованість умінь, розвиток пізнавальних процесів, мотиваційної сфери та здатність особистості до саморегуляції й саморозвитку. Такий підхід підкреслює комплексний характер цього явища, яке не зводиться лише до формальних результатів навчання [19].

Багатовимірна структура навчальної успішності розкривається через взаємодію кількох основних компонентів, кожен із яких виконує свою функцію в освітньому процесі. Когнітивний компонент охоплює рівень знань, розвиток мислення, пам’яті, уваги та здатність до обробки інформації. Мотиваційний компонент відображає інтерес до навчання, наявність внутрішніх і зовнішніх стимулів та ставлення до пізнавальної діяльності. Емоційно-вольовий аспект пов’язаний із наполегливістю, здатністю долати труднощі, самоконтролем і стійкістю до напруження. Поведінковий компонент проявляється у рівні активності, організованості, дисциплінованості та здатності до самостійної роботи.
Оцінювання навчальної успішності передбачає використання як кількісних, так і якісних показників, що дозволяє отримати більш повне уявлення про результати навчання. Традиційні кількісні показники, такі як оцінки, бали чи результати тестування, відображають зовнішній рівень досягнень, однак не завжди враховують індивідуальні особливості розвитку. Саме тому все більшої ваги набувають якісні характеристики, серед яких глибина розуміння матеріалу, здатність застосовувати знання в нових умовах, рівень самостійності мислення, креативність і сформованість рефлексивних умінь [10].

Розгляд навчальної успішності як динамічного процесу дозволяє враховувати зміни, що відбуваються впродовж навчання, та оцінювати не лише кінцевий результат, а й індивідуальний прогрес. Такий підхід відповідає сучасним освітнім тенденціям, орієнтованим на розвиток особистості, оскільки дає змогу бачити поступове зростання, а не лише фіксувати рівень досягнень у певний момент часу.
Система психологічних чинників, що визначають навчальну успішність, включає насамперед мотиваційну сферу, яка відіграє ключову роль у залученості до навчального процесу. Внутрішня мотивація, заснована на пізнавальному інтересі та прагненні до саморозвитку, забезпечує більш стійкі й глибокі результати порівняно із зовнішніми стимулами, такими як оцінки чи схвалення. Розвиток

пізнавального інтересу сприяє підвищенню активності, ініціативності та ефективності навчальної діяльності.

Рівень розвитку пізнавальних процесів виступає однією з ключових передумов ефективності навчальної діяльності, бо саме увага, пам’ять, мислення та уява забезпечують якісне засвоєння інформації та її подальше використання. Здатність зосереджуватися допомагає краще сприймати матеріал, добре розвинена пам’ять сприяє його збереженню, а логічне мислення забезпечує глибоке розуміння і можливість застосування знань у різних ситуаціях. Особливу роль відіграє критичне мислення, яке дозволяє не лише сприймати інформацію, а й аналізувати її, оцінювати та робити обґрунтовані висновки [3].

Емоційний стан здобувача освіти безпосередньо впливає на результативність навчання, оскільки позитивні переживання підвищують активність і зацікавленість, тоді як негативні емоції можуть гальмувати пізнавальні процеси. Тривожність, страх допустити помилку або попередній негативний досвід часто знижують впевненість і ефективність діяльності. Забезпечення психологічно безпечного освітнього середовища створює умови, за яких учень або студент може вільно проявляти ініціативу та не боятися труднощів.

Вплив самооцінки проявляється у рівні впевненості, готовності братися за складні завдання та наполегливості у досягненні результатів. Адекватне уявлення про власні можливості стимулює активність і прагнення до розвитку, тоді як занижена самооцінка може обмежувати рівень домагань, а завищена - призводити до недооцінки труднощів і помилок. Формування навичок саморегуляції є важливою умовою досягнення стабільних результатів у навчанні, адже вони забезпечують здатність планувати діяльність, контролювати процес виконання завдань і оцінювати отримані результати [25]. Уміння коригувати власні дії дозволяє більш ефективно організовувати навчальний процес і досягати поставлених цілей, що особливо важливо в умовах зростання самостійності. Сукупність інших психологічних чинників, зокрема рівень тривожності, особливості темпераменту,

стиль мислення та соціальне оточення, формує індивідуальні особливості навчальної діяльності. Підтримка з боку сім'ї, характер взаємин із однолітками та педагогами створюють додаткові умови, які можуть як сприяти успішності, так і ускладнювати її досягнення[39] .

Взаємозв'язок між індивідуальними характеристиками особистості та освітнім середовищем визначає загальну ефективність навчання, оскільки навіть високий рівень розвитку пізнавальних процесів не гарантує стабільних результатів без належних умов. Сучасні підходи підкреслюють значення партнерської взаємодії між викладачем і здобувачем освіти, що ґрунтується на взаємоповазі, підтримці та врахуванні індивідуальних особливостей. Вплив стилю педагогічного керівництва проявляється у характері організації навчального процесу та рівні залученості здобувачів освіти. Демократичний підхід, заснований на довірі та стимулюванні самостійності, сприяє розвитку внутрішньої мотивації та підвищенню результатів. Авторитарний стиль, що передбачає жорсткий контроль, може викликати тривожність і знижувати інтерес до навчання, тоді як ліберальний підхід не завжди забезпечує достатню організованість, що також впливає на ефективність діяльності. Освітнє середовище виступає цілісною системою умов, у межах якої відбувається навчальна діяльність, і суттєво впливає на рівень навчальної успішності [41]. До його складових належать матеріально-технічне забезпечення, організація освітнього процесу, психологічний клімат у колективі та можливості для самореалізації. Сприятливе середовище характеризується безпечністю, відкритістю, гнучкістю та орієнтацією на потреби особистості, що створює умови для розкриття потенціалу здобувача освіти і досягнення кращих результатів. Роль метакогнітивних процесів полягає в усвідомленні власної пізнавальної діяльності та здатності керувати нею, що забезпечує більш ефективне навчання. До таких процесів належать планування, контроль і оцінювання власних дій, які дозволяють обирати оптимальні стратегії засвоєння матеріалу та своєчасно коригувати поведінку. Розвинені метакогнітивні навички сприяють підвищенню самостійності

та відповідальності за результати навчання. Глибоке розуміння навчального матеріалу, встановлення логічних зв’язків і критичне осмислення інформації формують основу якісного засвоєння знань і забезпечують їх довготривале використання. Саме такий підхід дозволяє не лише відтворювати інформацію, а й застосовувати її у нових ситуаціях. Натомість орієнтація на механічне запам’ятовування без усвідомлення змісту значно звужує можливості навчання і знижує його ефективність [39].

Ефективність засвоєння знань визначається не лише особливостями пізнавальної діяльності, але й умовами, у яких вона відбувається. Соціальне середовище формує ставлення до навчання та рівень мотивації досягнення, а провідну роль у цьому відіграє сім’я. Підтримка, зацікавленість і сприятливі умови позитивно впливають на результати, тоді як надмірний контроль або завищені очікування можуть викликати напруження і знижувати продуктивність.

Значний вплив має також шкільне середовище, зокрема міжособистісні взаємини в колективі, які безпосередньо пов’язані з емоційним станом і навчальною активністю. Сприятлива атмосфера підтримує відчуття безпеки та впевненості, що стимулює участь у навчанні, тоді як конфлікти чи ізоляція можуть призводити до зниження результатів. До цих чинників у сучасних умовах додається вплив цифрового середовища, яке розширює можливості навчання, але водночас створює нові виклики. Доступ до інформації та інтерактивні формати сприяють ефективності освітнього процесу, проте надмірне використання цифрових ресурсів може знижувати концентрацію уваги та сприяти поверхневому засвоєнню знань.

Урахування впливу як зовнішніх, так і внутрішніх факторів підводить до необхідності індивідуалізації навчання, яка дозволяє адаптувати освітній процес до особливостей кожного здобувача освіти [20]. Орієнтація на індивідуальні здібності, інтереси та темп засвоєння створює умови для більш ефективного розвитку і досягнення результатів.

Навчальна успішність мірою залежить від особистісних характеристик, серед яких особливе місце займає відповідальність. Усвідомлення значущості власних дій і готовність брати на себе відповідальність за результат пов’язані з розвитком внутрішнього локусу контролю, що забезпечує розуміння зв’язку між зусиллями та досягненнями.

Логічним продовженням цього є здатність до цілепокладання, оскільки визначення реалістичних і водночас достатньо складних цілей сприяє підвищенню мотивації та організованості. Чітке розуміння власних навчальних орієнтирів дозволяє ефективніше планувати діяльність, тоді як розвиток довільності поведінки забезпечує здатність послідовно реалізовувати поставлені завдання та зберігати цілеспрямованість у процесі навчання [37].

Проблема прокрастинації виступає одним із чинників, що негативно впливають на навчальну успішність, оскільки відкладання виконання завдань призводить до зниження їх якості та підвищення рівня напруження. Причини такого явища часто пов’язані з недостатньою саморегуляцією, страхом невдачі або низькою мотивацією. Подолання прокрастинації потребує розвитку навичок планування часу, усвідомлення пріоритетів і формування відповідального ставлення до навчальної діяльності. Індивідуальні когнітивні стилі визначають особливості сприйняття та обробки інформації, що впливає на ефективність засвоєння знань і характер навчальної діяльності. Аналітичний підхід сприяє глибокому розумінню матеріалу та деталізації, тоді як глобальний дозволяє швидко охоплювати загальну структуру інформації. Урахування цих особливостей у навчальному процесі дає змогу підвищити результативність і сприяти розвитку індивідуальних здібностей [13].

Рівень розвитку емоційного інтелекту також має суттєвий вплив на навчальну успішність, тому що він забезпечує здатність розуміти власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими. Високий рівень емоційної компетентності сприяє кращій адаптації до освітнього середовища, зниженню рівня стресу та налагодженню

продуктивної комунікації. Низький рівень, навпаки, може ускладнювати взаємодію, спричиняти конфлікти та знижувати мотивацію до навчання. Здатність до самоорганізації виступає важливою умовою досягнення стабільних результатів, оскільки вона передбачає ефективне планування діяльності, раціональне використання часу та визначення пріоритетів. У сучасних умовах, коли значна частина навчання передбачає самостійну роботу, розвиток цієї якості стає необхідною передумовою успішності та самореалізації особистості.

Рівень розвитку креативності суттєво впливає на ефективність навчальної діяльності, оскільки саме вона забезпечує здатність знаходити нестандартні рішення, генерувати нові ідеї та гнучко реагувати на зміну умов. У сучасному освітньому середовищі, орієнтованому на формування компетентностей, креативність розглядається як важливий ресурс, що сприяє глибшому засвоєнню знань і розвитку індивідуального потенціалу [4].

Взаємозв’язок між навчальною успішністю та психологічним благополуччям проявляється у тому, що емоційна стабільність, задоволеність життям і позитивне ставлення до себе створюють сприятливі умови для активної навчальної діяльності. Високий рівень благополуччя підсилює мотивацію, сприяє стійкості до труднощів і підтримує інтерес до навчання, тоді як його зниження може призводити до апатії, втрати зацікавленості та погіршення результатів [30]. Вплив стресу на навчальну діяльність має подвійний характер, оскільки помірне напруження може стимулювати активність і мобілізувати ресурси, тоді як надмірний або тривалий стрес негативно позначається на когнітивних процесах і емоційному стані. Погіршення концентрації уваги, зниження ефективності пам’яті та емоційне виснаження ускладнюють процес навчання, що підкреслює необхідність формування навичок управління стресом і забезпечення психологічної підтримки.

Узагальнення основних положень дозволяє розглядати навчальну успішність як складний і багатовимірний феномен, що формується під впливом різноманітних психологічних, соціальних і педагогічних чинників. Досягнення високих

результатів передбачає не лише розвиток інтелектуальних здібностей, а й формування мотивації, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та соціальної взаємодії. Комплексний підхід до організації навчального процесу створює умови для гармонійного розвитку особистості та її подальшої самореалізації.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми самооцінки та навчальної успішності в підлітковому віці, що дозволило системно розкрити сутність досліджуваних феноменів, визначити їх структурні компоненти, функції, а також окреслити основні психологічні детермінанти та закономірності їх взаємозв'язку.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави стверджувати, що самооцінка є складним і багатокомпонентним утворенням особистості, яке відображає уявлення людини про власні можливості, риси та місце в соціальному середовищі. Вона формується поступово в процесі взаємодії з іншими людьми та участі в різних видах діяльності, виконуючи важливу роль у регуляції поведінки. Її структура охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти, що взаємодіють між собою, а рівень адекватності визначається тим, наскільки уявлення про себе відповідають реальним досягненням .

Функціональне значення самооцінки проявляється у впливі на мотивацію, рівень домагань і вибір поведінкових стратегій, що визначає активність особистості в різних сферах життя. Вона виконує адаптивну, регулятивну та захисну функції, забезпечуючи здатність людини орієнтуватися в соціальному середовищі. Особливо вагомого значення вона набуває у підлітковому віці, коли відбувається формування самосвідомості, цінностей та уявлень про власну ідентичність .

Особливості підліткового віку пов'язані з інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній і соціальній сферах, що безпосередньо впливають на становлення самооцінки. Прагнення до самоствердження, потреба у визнанні та зростання самостійності поєднуються з підвищеною чутливістю до оцінок оточення, що може спричиняти її нестабільність. Коливання самооцінки в цей період відображаються на навчальній діяльності та загальному психологічному стані підлітка .

Розуміння навчальної успішності як комплексного показника дозволяє розглядати її не лише через призму оцінок, а як результат цілісного розвитку особистості, що

включає пізнавальні процеси, мотивацію, саморегуляцію та рефлексію. Вона проявляється як у кількісних показниках, так і в якісних характеристиках, серед яких важливе місце займають глибина розуміння, самостійність мислення та креативність .

Сукупність психологічних чинників, що визначають навчальну успішність, охоплює мотивацію, розвиток пізнавальних процесів, емоційний стан, рівень тривожності, самооцінку та вплив соціального середовища, які перебувають у тісній взаємодії. Саме поєднання цих факторів формує індивідуальні особливості навчальної діяльності та її результати . Взаємозв’язок між самооцінкою та навчальною успішністю має двосторонній характер, оскільки самооцінка впливає на ефективність навчальної діяльності, а результати навчання, у свою чергу, формують уявлення особистості про себе. Позитивний досвід сприяє зміцненню впевненості та мотивації, тоді як негативний може знижувати активність і формувати невпевненість .

Застосування різних методологічних підходів дозволяє комплексно розглядати проблему, враховуючи як індивідуальні особливості підлітка, так і умови його розвитку, що забезпечує більш глибоке розуміння механізмів формування самооцінки та навчальної успішності .

Формування адекватної самооцінки виступає важливою умовою підвищення навчальної успішності, що передбачає створення сприятливого освітнього середовища, у якому поєднуються підтримка, визнання та можливості для самореалізації. Вплив дорослих і соціального оточення відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки саме вони формують уявлення підлітка про власні можливості .

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація, база та методи емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності підлітків

Організація емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності підлітків здійснювалася з урахуванням сучасних вимог до проведення психологічних досліджень у межах освітнього середовища та передбачала логічно вибудувану послідовність етапів, що забезпечують наукову обґрунтованість, достовірність і практичну значущість отриманих результатів. Важливим компонентом організації дослідження є визначення бази його проведення, оскільки саме вона забезпечує доступ до емпіричного матеріалу, створює відповідні умови для взаємодії з досліджуваними та впливає на специфіку отриманих даних.

Базою проведення емпіричного дослідження виступив Центр психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом, який функціонує як структурний підрозділ закладу вищої освіти та забезпечує надання психологічної допомоги, проведення психодіагностичних процедур і реалізацію психокорекційних програм для різних категорій клієнтів, зокрема підлітків. Діяльність Центру ґрунтується на принципах науковості, системності, конфіденційності та добровільності участі, що створює сприятливі умови для проведення досліджень психологічного характеру та забезпечує етичність взаємодії з респондентами.

Специфіка функціонування Центру психологічного консультування та психокорекції полягає у поєднанні теоретичних і практичних аспектів психологічної діяльності, що дозволяє здійснювати не лише надання психологічної допомоги, але й проведення наукових досліджень у природних умовах. У межах діяльності Центру реалізуються основні напрями роботи практичного психолога, зокрема психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція та

психопрофілактика, що забезпечує можливість комплексного вивчення особистості підлітка, його індивідуально-психологічних особливостей, рівня розвитку самосвідомості та проявів у навчальній діяльності.

Контингент досліджуваних становили підлітки віком від 13 до 15 років, що відповідає середньому підлітковому віку, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням уявлень про власні можливості та місце в соціальному середовищі, а також підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших. Саме в цей період відбувається активне становлення самооцінки як центрального компонента структури особистості, що визначає поведінку, мотивацію та ставлення до навчальної діяльності. Вибір цієї вікової категорії обумовлений тим, що взаємозв’язок між самооцінкою та навчальною успішністю у підлітковому віці набуває особливої виразності та має значний вплив на подальший розвиток особистості.

Організація дослідження передбачала реалізацію кількох взаємопов’язаних етапів, що забезпечують системність і послідовність наукового пошуку. На першому, підготовчому етапі, здійснювався теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми самооцінки та навчальної успішності підлітків, визначалися мета, завдання та гіпотеза дослідження, а також підбиралися психодіагностичні методики, що відповідають віковим особливостям досліджуваних та дозволяють отримати комплексну інформацію щодо досліджуваних явищ. Особлива увага приділялася відбору методик, які характеризуються високим рівнем валідності та надійності, а також доступністю для сприйняття підлітками [31].

Другий етап дослідження, емпіричний, передбачав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур із використанням обраного методичного інструментарію. Проведення дослідження здійснювалося у формі групового та індивідуального опитування, що дозволило забезпечити зручність для респондентів та отримати більш повні та достовірні дані. У процесі роботи з підлітками

створювалися умови психологічного комфорту, що сприяло відкритості відповідей і зменшенню впливу соціально бажаних реакцій.

Третій етап дослідження був спрямований на обробку та інтерпретацію отриманих результатів із використанням методів математичної статистики, що дозволяє виявити закономірності та встановити характер взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками навчальної успішності підлітків. На цьому етапі здійснювалося узагальнення результатів, їх систематизація та підготовка до подальшого аналізу в наступних підрозділах роботи.

Для реалізації поставлених завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно дослідити самооцінку підлітків та її зв'язок із навчальною діяльністю. Зокрема, у дослідженні застосовано методику «Сходинки самооцінки», опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II) за Herbert W. Marsh та авторську методику «Самооцінка та навчальна активність підлітків», що у сукупності забезпечують можливість отримання як кількісних, так і якісних показників досліджуваних характеристик.
Методика «Сходинки самооцінки» використовується для визначення загального рівня самооцінки підлітка та його уявлень про себе у порівнянні з іншими людьми, що дозволяє виявити як реальний, так і бажаний рівень самооцінки, а також ступінь її адекватності [47]. Простота та наочність цієї методики робить її особливо ефективною у роботі з підлітками, оскільки вона не викликає труднощів у розумінні інструкції та дозволяє швидко отримати первинні дані.

Опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II), розроблений Herbert W. Marsh, спрямований на дослідження багатовимірної структури самооцінки та дозволяє оцінити різні її компоненти, зокрема академічну, соціальну, емоційну та фізичну складові. Використання даної методики дозволяє отримати більш глибоке уявлення про особливості самосприйняття підлітків і визначити, які саме аспекти самооцінки найбільш тісно пов'язані з навчальною успішністю.

Авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків» була розроблена з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми та спрямована на виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками навчальної активності, такими як мотивація до навчання, рівень залученості у навчальний процес, ставлення до навчальних завдань та готовність до подолання труднощів. Використання авторської методики дозволяє доповнити дані, отримані за допомогою стандартизованих інструментів, та забезпечує більш повне розкриття досліджуваного феномена.

Застосування обраного психодіагностичного інструментарію у межах емпіричного дослідження передбачало не лише фіксацію кількісних показників, але й глибше розуміння індивідуально-психологічних особливостей підлітків, що зумовлює необхідність детального опису кожної методики, її діагностичних можливостей, процедури проведення та особливостей інтерпретації результатів. Комплексне використання трьох методик дозволяє забезпечити багатовимірний підхід до вивчення самооцінки та її взаємозв'язку з навчальною активністю, що є важливим для досягнення мети дослідження.

Методика «Сходинки самооцінки» є проективно-опитувальним інструментом, спрямованим на визначення загального рівня самооцінки підлітка, а також на виявлення співвідношення між реальним і ідеальним «Я». Дана методика передбачає використання візуального стимульного матеріалу у вигляді зображення сходів, що складаються, як правило, із семи щаблів, де кожен рівень символізує певний ступінь розвитку позитивних або негативних якостей особистості. Верхні сходинки асоціюються з високими моральними, інтелектуальними та особистісними характеристиками, тоді як нижні - з їх недостатнім проявом.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальну або групову форму роботи з підлітками, під час якої досліджуваним пропонується уважно розглянути зображення сходів і відповісти на низку запитань. Інструкція формулюється у доступній формі та передбачає, що підліток має визначити, на якій сходинці він

розміщує себе, виходячи з уявлень про власні якості та досягнення. Додатково пропонується позначити сходинку, на якій, на його думку, його розміщують значущі дорослі або однолітки, а також ту, на якій він хотів би перебувати. Такий підхід дозволяє виявити не лише рівень самооцінки, але й рівень домагань, а також ступінь узгодженості між самосприйняттям і соціальною оцінкою.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом кількісного визначення обраних позицій на шкалі сходинок, що дозволяє віднести респондента до певного рівня самооцінки: високого, середнього або низького. Водночас важливим є якісний аналіз відповідей, який передбачає врахування аргументації підлітка, особливостей його самоопису та ступеня рефлексії. Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням співвідношення між реальним і бажаним рівнем самооцінки, що дозволяє визначити адекватність самооцінки та наявність внутрішніх конфліктів.
Наступною методикою, використаною у дослідженні, є опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II), розроблений Herbert W. Marsh, який є одним із найбільш валідних і надійних інструментів для дослідження багатовимірної структури самооцінки. Даний опитувальник ґрунтується на концепції диференційованого підходу до самооцінки, відповідно до якого вона розглядається як система взаємопов’язаних, але відносно автономних компонентів, що відображають різні аспекти самосприйняття особистості.

Структура опитувальника включає низку шкал, серед яких особливе значення для даного дослідження мають академічна самооцінка, соціальна самооцінка, емоційна стабільність, фізичне самосприйняття та загальна самооцінка. Кожна шкала представлена набором тверджень, які респондент має оцінити за визначеною шкалою, що відображає ступінь згоди або незгоди з кожним із них. Формулювання тверджень є зрозумілими для підлітків і охоплюють різні аспекти їхнього повсякденного досвіду [24].

Процедура проведення опитувальника передбачає групову форму роботи, що забезпечує економію часу та можливість одночасного обстеження значної кількості

респондентів. Перед початком дослідження підліткам надається інструкція, у якій наголошується на відсутності правильних або неправильних відповідей, а також на важливості щирості при заповненні бланків. Такий підхід сприяє зниженню рівня соціальної бажаності відповідей і підвищує достовірність отриманих даних.

Обробка результатів опитувальника здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою з подальшим переведенням їх у стандартизовані показники, що дозволяє порівнювати результати між респондентами. Інтерпретація отриманих даних передбачає визначення рівня розвитку кожного компонента самооцінки, а також аналіз їх взаємозв'язку між собою та з показниками навчальної успішності. Особливу увагу приділяють академічній самооцінці, яка безпосередньо пов'язана з навчальною діяльністю та може виступати предиктором успішності.

Авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків» була розроблена з метою уточнення та поглиблення результатів, отриманих за допомогою стандартизованих методик, і спрямована на виявлення особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та навчальною поведінкою підлітків у конкретних умовах освітнього середовища. Розробка методики здійснювалася з урахуванням теоретичних положень про роль самооцінки у регуляції діяльності, а також специфіки підліткового віку.

Методика має форму опитувальника, що містить твердження, які відображають різні аспекти навчальної активності, зокрема мотивацію до навчання, рівень залученості у виконання навчальних завдань, ставлення до успіхів і невдач, а також готовність до подолання труднощів. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою, що дозволяє отримати кількісні показники за кожним із зазначених параметрів.

Процедура проведення авторської методики аналогічна до проведення інших опитувальників і передбачає створення умов, що забезпечують добровільність участі, анонімність і психологічний комфорт респондентів. Особливістю є те, що твердження сформульовані з урахуванням реального досвіду підлітків, що

підвищує їхню зрозумілість і сприяє більш точному відображенню особливостей навчальної активності.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити рівень розвитку окремих компонентів навчальної активності, а також їх загальний рівень. Інтерпретація результатів передбачає встановлення взаємозв’язку між показниками самооцінки та навчальної активності.

Основним елементом організації емпіричного дослідження є характеристика вибірки, оскільки саме вона визначає межі узагальнення отриманих результатів і впливає на їх інтерпретацію. До участі у дослідженні було залучено підлітків середнього шкільного віку, які перебувають на етапі активного особистісного розвитку та формування ключових компонентів самосвідомості. Загальна кількість респондентів забезпечує можливість проведення кількісного аналізу даних і виявлення статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними змінними.
Відбір учасників здійснювався з урахуванням таких критеріїв, як вік, включеність у навчальний процес та відсутність виражених психофізіологічних порушень, що можуть впливати на результати психодіагностики. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах, із дотриманням принципів інформованої згоди та конфіденційності отриманої інформації. Додатково враховувалися умови проведення дослідження, які передбачали мінімізацію зовнішніх впливів та створення сприятливого психологічного клімату, що забезпечує достовірність відповідей.

З метою дослідження навчальної успішності підлітків було використано показники їхніх навчальних досягнень, отримані на основі аналізу шкільної документації, зокрема середнього балу успішності за визначений період. Такий підхід дозволяє отримати об’єктивні дані щодо рівня навчальних досягнень і співвіднести їх із показниками самооцінки. При цьому враховувалося, що навчальна успішність є інтегральним показником, який відображає не лише

інтелектуальні можливості учня, але й його мотивацію, рівень саморегуляції та ставлення до навчальної діяльності [15].

Отримані в процесі дослідження дані підлягали кількісній та якісній обробці, що забезпечує комплексний аналіз досліджуваних явищ. Кількісна обробка передбачала використання методів математичної статистики, зокрема визначення середніх значень, стандартних відхилень та кореляційного аналізу, що дозволяє встановити характер і силу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та навчальною успішністю підлітків. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів та специфіки підліткового віку.

Для визначення взаємозв'язку між досліджуваними показниками було використано кореляційний аналіз, який дозволяє встановити ступінь узгодженості змін між змінними. Застосування цього методу дає можливість виявити, чи супроводжується підвищення рівня самооцінки зростанням навчальної успішності, або навпаки, а також визначити напрямок і силу цього зв'язку. Отримані коефіцієнти кореляції інтерпретуються з урахуванням їх статистичної значущості, що дозволяє робити обґрунтовані висновки щодо характеру взаємодії досліджуваних змінних.

Поряд із кореляційним аналізом використовувалися методи порівняння груп, що дозволяє виявити відмінності у рівні навчальної успішності залежно від рівня самооцінки підлітків. Такий підхід дає змогу уточнити результати дослідження та розкрити специфіку впливу самооцінки на навчальну діяльність. Зокрема, порівнювалися показники підлітків із високим, середнім та низьким рівнем самооцінки, що дозволяє виявити закономірності, характерні для кожної з цих груп.
Під час опрацювання отриманих результатів значний акцент було зроблено на забезпеченні їхньої надійності та валідності, що досягалося завдяки використанню стандартизованих інструментів дослідження, дотриманню уніфікованих умов його проведення, а також добору релевантних статистичних методів. Водночас бралися

до уваги потенційні похибки вимірювання, які могли виникати під впливом індивідуальних характеристик учасників, рівня їхньої зацікавленості у дослідженні та дії зовнішніх чинників [21].

У структурі емпіричного дослідження вагоме місце посідає опис вибірки, адже саме вона визначає межі поширення отриманих результатів і впливає на особливості їх подальшого тлумачення. До дослідження було залучено підлітків середнього шкільного віку, для яких характерні інтенсивні процеси особистісного становлення та формування базових аспектів самосприйняття. Кількісний склад учасників давав змогу застосувати методи статистичного аналізу та виявити суттєві взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням низки визначених параметрів, серед яких ключовими були вікові особливості, активна участь у навчальному процесі та відсутність виражених порушень, здатних вплинути на результати психодіагностики. Участь у дослідженні мала добровільний характер і супроводжувалася дотриманням етичних норм, зокрема отриманням інформованої згоди та забезпеченням конфіденційності. Крім того, організаційні умови були спрямовані на зниження впливу сторонніх факторів і створення комфортного психологічного середовища, що сприяло отриманню більш точних відповідей.
Оцінювання навчальної успішності підлітків здійснювалося на основі аналізу їхніх академічних показників, зафіксованих у шкільній документації, зокрема середнього бала за визначений період. Застосування такого підходу дозволяє спиратися на об'єктивні дані та співвідносити їх із рівнем самооцінки. Водночас успішність розглядалася як комплексний показник, що відображає не лише інтелектуальні ресурси учня, але й особливості його мотивації, здатність до саморегуляції та ставлення до навчальної діяльності.

Отримані в процесі дослідження дані підлягали кількісній та якісній обробці, що забезпечує комплексний аналіз досліджуваних явищ. Кількісна обробка передбачала використання методів математичної статистики, зокрема визначення

середніх значень, стандартних відхилень та кореляційного аналізу, що дозволяє встановити характер і силу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та навчальною успішністю підлітків. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів та специфіки підліткового віку [21].

У межах аналізу отриманих даних для з'ясування характеру взаємозв'язків між досліджуваними показниками було застосовано кореляційний підхід, який дає змогу оцінити узгодженість змін між змінними. Використання цього інструменту дозволило простежити, чи пов'язане підвищення рівня самооцінки зі змінами у навчальній успішності, а також визначити напрям і інтенсивність такого зв'язку. Інтерпретація розрахованих коефіцієнтів здійснювалася з урахуванням їхньої статистичної значущості, що створює підґрунтя для обґрунтованих висновків щодо взаємодії аналізованих характеристик.

Поглиблення результатів дослідження забезпечувалося також через застосування методів порівняння груп, які дозволяють виявити відмінності у рівні навчальних досягнень залежно від сформованості самооцінки підлітків. Такий підхід дає змогу не лише підтвердити виявлені зв'язки, а й деталізувати особливості впливу самооцінки на навчальну діяльність [14]. У межах цього аналізу зіставлялися показники учасників із різними рівнями самооцінки - високим, середнім і низьким, що дозволило окреслити характерні тенденції для кожної з цих груп.

У процесі обробки результатів значна увага приділялася забезпеченню їхньої достовірності, що досягалося через використання перевірених психодіагностичних інструментів, дотримання однакових умов проведення дослідження та застосування відповідних статистичних процедур. Поряд із цим враховувалися можливі джерела похибок, зокрема індивідуальні особливості респондентів, рівень їхньої мотивації до участі та вплив зовнішніх чинників, здатних позначитися на точності отриманих результатів.

Узагальнення організації емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що вивчення взаємозв’язку між самооцінкою та навчальною успішністю підлітків здійснювалося на основі комплексного підходу, який поєднує обґрунтований добір вибірки, застосування валідних методик, дотримання етичних принципів і використання сучасних способів аналізу даних. Така цілісність підходу забезпечує надійність отриманих результатів і створює можливості для їх подальшого використання як у теоретичному осмисленні проблеми, так і в розробці практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки підлітків і підвищення їхньої навчальної результативності.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня самооцінки і навчальної успішності підлітків

Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня самооцінки та навчальної успішності підлітків здійснювався відповідно до логіки поставлених завдань та передбачав послідовне вивчення отриманих даних за кожною з використаних методик, а також встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Узагальнення результатів дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості самооцінки підлітків, рівень їхньої навчальної активності та характер взаємодії між зазначеними характеристиками.

Для отримання даних використовувалися такі методики: «Сходинки самооцінки», опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II) та авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків». У дослідженні брали участь підлітки віком 13-15 років.

Спочатку було визначено рівень самооцінки за методикою «Сходинки самооцінки». Отримані результати показали, що рівень самооцінки серед підлітків відрізняється. Високий рівень самооцінки мають 28% підлітків. Вони зазвичай впевнені у собі, позитивно ставляться до себе та своїх можливостей. Такі підлітки частіше вважають, що можуть досягти хороших результатів у навчанні.

Середній рівень самооцінки мають 48% підлітків. Це найбільша група. Такі учні більш реально оцінюють себе, можуть помічати як свої сильні сторони, так і недоліки. Вони не завжди впевнені, але й не мають сильно заниженої думки про себе.

Низький рівень самооцінки виявлено у 24% підлітків. Вони частіше сумніваються у собі, не впевнені у своїх знаннях і можливостях. Це може впливати на їхню поведінку під час навчання.

Таблиця 2.1

Рівні самооцінки підлітків (за методикою «Сходинки самооцінки»)

Рівень самооцінки	Відсоток (%)	Характеристика
Високий	28%	Підлітки впевнені у собі, позитивно ставляться до себе та своїх можливостей. Вважають, що здатні досягти хороших результатів у навчанні.
Середній	48%	Найбільш поширений рівень. Підлітки досить реально оцінюють себе, бачать як свої сильні сторони, так і недоліки.
Низький	24%	Підлітки сумніваються у собі, не впевнені у своїх знаннях і можливостях, що може впливати на їхню поведінку під час навчання.

Також було проаналізовано, як підлітки бачать себе зараз і якими вони хочуть бути. У 64% є різниця між цими показниками. Це означає, що більшість хоче бути кращими, ніж вони себе оцінюють зараз. У 36% ці показники майже співпадають, що говорить про більш стабільну самооцінку.

Далі було проаналізовано результати за опитувальником самосприйняття підлітків. За шкалою академічної самооцінки високий рівень мають 32% підлітків, середній - 44%, а низький - 24%. Це означає, що не всі підлітки впевнені у своїх навчальних здібностях.

Соціальна самооцінка у більшості знаходиться на середньому рівні - 52%. Високий рівень мають 28%, а низький - 20%.

Це показує, що більшість підлітків нормально почуваються серед однолітків, але є ті, кому складніше у спілкуванні.

За емоційною стабільністю результати такі: 36% мають високий рівень, 40% - середній, а 24% - низький. Це означає, що частина підлітків є більш спокійними та врівноваженими, а частина - більш емоційними та нестабільними.

Таблиця 2.2

Рівні соціальної самооцінки підлітків

Рівень соціальної самооцінки	**Відсоток (%)**	**Характеристика**
Високий	28%	Підлітки впевнено почуваються у спілкуванні з однолітками, легко встановлюють контакти та активно взаємодіють у колективі.
Середній	52%	Підлітки в цілому нормально взаємодіють з іншими, але не завжди проявляють ініціативу у спілкуванні.
Низький	20%	Підлітки можуть відчувати труднощі у спілкуванні, бути менш впевненими у соціальних ситуаціях.

Результати авторської методики «Самооцінка та навчальна активність підлітків» показали, що високий рівень навчальної активності мають 32% підлітків. Вони активно працюють на уроках, виконують завдання та проявляють інтерес до навчання.

Середній рівень навчальної активності мають 44% підлітків. Вони виконують завдання, але не завжди проявляють ініціативу.

Низький рівень навчальної активності мають 24% підлітків. Вони менш зацікавлені у навчанні, можуть не виконувати завдання або робити це без особливого бажання.

Таблиця 2.3

Рівні навчальної активності підлітків (за авторською методикою)

Рівень навчальної активності	**Відсоток (%)**	**Характеристика**
Високий	32%	Підлітки активно працюють на уроках, виконують завдання та проявляють інтерес до навчання.
Середній	44%	Підлітки виконують завдання, але не завжди проявляють ініціативу у навчальному процесі.
Низький	24%	Підлітки менш зацікавлені у навчанні, можуть не виконувати завдання або робити це без бажання.

Якщо порівняти результати, можна побачити, що підлітки з вищою самооцінкою частіше мають і вищу навчальну активність. Вони більш впевнені у собі, тому активніше включаються у навчальний процес. Ті ж, у кого самооцінка низька, частіше мають проблеми з навчанням і не дуже активно працюють.

Комплексне зіставлення результатів, отриманих за різними діагностичними методиками, відкриває можливість глибше зрозуміти специфіку самооцінки підлітків і простежити її зв'язок із особливостями навчальної діяльності. Аналіз свідчить про те, що рівень самооцінки не є однорідним: він варіюється у різних учнів, що, у свою чергу, позначається на їхній поведінці, активності та ставленні до навчального процесу.

Для підлітків із високою самооцінкою характерна виражена впевненість у власних силах, що проявляється в активній участі в освітній діяльності, готовності відповідати під час занять і спокійному ставленні до можливих помилок. Вони зазвичай сприймають труднощі як робочі ситуації, які потребують зусиль для подолання, а не як перешкоди, що викликають уникання. Подібне ставлення супроводжується більш позитивним емоційним фоном щодо навчання та, як правило, вищими академічними результатами [23].

Поведінкові особливості підлітків із середнім рівнем самооцінки вирізняються поміркованістю та певною обережністю у проявах ініціативи. Незважаючи на здатність якісно виконувати поставлені завдання, вони не завжди демонструють активність без додаткового стимулювання. Їхня включеність у навчальний процес часто залежить від конкретних обставин, емоційного стану або підтримки з боку педагога. Водночас саме цей рівень самооцінки можна вважати відносно збалансованим, оскільки він пов'язаний із більш реалістичним усвідомленням власних можливостей.

Натомість підлітки з низькою самооцінкою схильні до сумнівів у власній компетентності, що нерідко супроводжується страхом допустити помилку та уникненням активної участі у навчанні. Відчуття невпевненості може обмежувати

прояв їхніх знань і здібностей навіть у тих випадках, коли вони наявні, тому така категорія учнів потребує додаткової підтримки та заохочення [32].

Результати аналізу опитувальника самосприйняття вказують на те, що ключову роль у навчальній діяльності відіграє академічний компонент самооцінки. Уявлення підлітка про власні навчальні можливості безпосередньо пов’язане з його реальною поведінкою в освітньому середовищі: переконаність у здатності досягати успіху зазвичай стимулює відповідні зусилля та активність.

Соціальний аспект самооцінки також є значущим, проте його вплив більшою мірою проявляється у сфері взаємодії з оточенням. Упевненість у спілкуванні сприяє легшому встановленню контактів із однолітками та педагогами, що опосередковано може позитивно позначатися і на навчальній діяльності загалом.

Аналіз матеріалів дослідження свідчить, що рівень емоційної врівноваженості відіграє суттєву роль у здатності підлітків регулювати власні переживання та справлятися з навчальними навантаженнями. Більш стабільний емоційний стан сприяє зосередженості та витривалості у процесі навчання, тоді як підвищена емоційна лабільність може призводити до втрати інтересу, зниження мотивації та труднощів у подоланні навчальних завдань .

Інтерпретація результатів, отриманих за авторською методикою, дозволяє деталізувати поведінкові прояви підлітків у навчальній діяльності. Високий рівень навчальної активності пов’язаний із вираженим інтересом до навчання, прагненням виконувати завдання та досягати результатів, тоді як середній рівень відображає виконання необхідного мінімуму без вираженої зацікавленості. Низький рівень, у свою чергу, характеризується слабкою мотивацією або її відсутністю, що безпосередньо позначається на включеності у навчальний процес.

Взаємозв’язок між самооцінкою та навчальною активністю проявляється у тому, що підлітки з більш позитивним уявленням про себе частіше демонструють відкритість до нових знань, готовність долати труднощі та активність у виконанні

завдань. Натомість занижене самосприйняття нерідко супроводжується уникненням складних ситуацій і нереалізованістю наявного потенціалу [5].

Поглиблений розгляд індивідуальних профілів показує, що навіть за однакового рівня самооцінки навчальна поведінка може суттєво відрізнятися, що вказує на багатофакторність впливу на успішність. До таких чинників належать інтерес до навчальних предметів, підтримка з боку педагогів і батьків, а також особистісні характеристики підлітка.

Попри індивідуальні відмінності, простежується загальна тенденція: більш висока самооцінка пов’язана з активнішою участю у навчанні, відповідальнішим ставленням до завдань і менш вираженим страхом помилок. Водночас підлітки з низькою самооцінкою можуть демонструвати знання, але не реалізовувати їх повною мірою через невпевненість.

Окремої уваги заслуговує співвідношення між реальним і бажаним образом «Я», оскільки значна розбіжність між ними може спричиняти внутрішнє напруження. У таких випадках прагнення до самовдосконалення поєднується із сумнівами у власних можливостях, що може як стимулювати розвиток, так і гальмувати активність.

Більш узгоджена структура самооцінки, за якої реальне та ідеальне уявлення про себе є близькими, сприяє формуванню впевненості та адекватному розумінню власних можливостей, що позитивно позначається на навчальній діяльності.

Деталізація результатів дозволяє стверджувати, що провідне значення має академічна складова самооцінки, оскільки саме вона безпосередньо пов’язана з уявленням підлітка про власні навчальні здібності та рівень досягнень. Переконаність у власній спроможності до навчання стимулює активність і наполегливість, тоді як її недостатність може знижувати мотивацію.

Соціальний компонент самооцінки проявляється передусім у сфері міжособистісної взаємодії, однак через комфорт або дискомфорт у колективі він також опосередковано впливає на навчальну діяльність. Впевненість у спілкуванні

полегшує включення у спільну роботу, взаємодію з учителем та участь у навчальному процесі.

Емоційна врівноваженість доповнює цю систему, забезпечуючи здатність долати труднощі, зберігати мотивацію та продовжувати навчання навіть у ситуаціях невдач. Тому, навчальна активність постає як інтегральний показник, що відображає реальну включеність підлітка у навчальний процес і тісно пов'язаний із рівнем його самооцінки [14].

Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня самооцінки серед підлітків, що вказує на відносно адекватне самосприйняття, водночас наявність як високих, так і низьких показників підкреслює неоднорідність вибірки. Встановлено також, що для більшості характерна певна різниця між реальним і бажаним образом себе, що відображає прагнення до саморозвитку.

Загалом отримані дані підтверджують, що структура самооцінки є складною та багатовимірною, а її окремі компоненти - академічний, соціальний та емоційний - мають різний ступінь впливу на навчальну діяльність підлітків і формують індивідуальну траєкторію їхнього розвитку.

Аналіз навчальної активності показав, що більшість підлітків мають середній рівень активності у навчанні, що проявляється у виконанні основних вимог, але без значної ініціативи. Водночас частина підлітків демонструє високий рівень навчальної активності, тоді як інша - низький.

Порівняння результатів дозволило встановити, що між рівнем самооцінки та навчальною активністю існує зв'язок. Підлітки з вищим рівнем самооцінки частіше проявляють активність у навчанні, тоді як низька самооцінка пов'язана зі зниженням мотивації та участі у навчальному процесі.

2.3 Розробка та обґрунтування практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки як чинника підвищення навчальної успішності

Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що рівень самооцінки підлітків тісно пов’язаний із їхньою навчальною активністю та досягненнями. Зокрема, більш сформоване та позитивне уявлення про себе сприяє підвищенню інтересу до навчання, активнішій участі у виконанні завдань і більшій впевненості у власних діях під час освітнього процесу. Натомість занижена самооцінка може супроводжуватися невпевненістю, зниженням внутрішньої мотивації та схильністю до пасивної поведінки. Така залежність зумовлює потребу у впровадженні практичних підходів, спрямованих на формування збалансованого й реалістичного самосприйняття підлітків.

Формування адекватної самооцінки передбачає створення умов, за яких підліток здатен усвідомлювати власні можливості, помічати як сильні сторони, так і зони для розвитку, а також орієнтуватися на поступове самовдосконалення. У цьому процесі значущу роль відіграє оточення, насамперед дорослі, з якими взаємодіє підліток, оскільки саме через їхні оцінки, підтримку та зворотний зв’язок формується уявлення про себе [7].

Організація навчального середовища, що передбачає підтримку й визнання зусиль учнів, сприяє підвищенню впевненості та формуванню більш стійкої самооцінки. Водночас надмірно критичні зауваження, особливо у публічному форматі, можуть мати протилежний ефект, знижуючи віру у власні можливості та стримуючи активність.

Розвиток здатності до саморефлексії також є важливою складовою цього процесу, оскільки вміння аналізувати власні дії, оцінювати результати та робити висновки сприяє більш усвідомленому ставленню до власного розвитку. Завдяки цьому підлітки поступово формують більш реалістичне уявлення про себе та свої можливості.

Стимулювання позитивної мотивації до навчання передбачає створення умов, у яких учень має можливість відчути власні досягнення. Навіть незначні успіхи, за умови їх своєчасного й доречного підкріплення, можуть виступати чинником зміцнення самооцінки та підвищення зацікавленості у навчанні.

З урахуванням індивідуальних відмінностей між учнями доцільним є застосування диференційованого підходу, який дозволяє враховувати рівень сформованості самооцінки. У випадку її зниженого рівня важливо поступово формувати впевненість через досяжні завдання та підтримку, тоді як при завищеній самооцінці доцільно сприяти розвитку більш об'єктивного бачення власних можливостей [12].

Ефективним доповненням до навчального процесу можуть бути різні інтерактивні форми роботи, зокрема групові заняття, тренінгові вправи, обговорення та рольові ситуації, які створюють умови для самопізнання, розвитку взаємодії та отримання зворотного зв'язку від інших.

Розвиток комунікативних умінь також має вагоме значення, оскільки впевненість у взаємодії з оточенням позитивно позначається на загальному рівні самооцінки. Підлітки, які почуваються комфортно у колективі, частіше проявляють ініціативу та активність і в навчальній діяльності.

Дуже важливою є взаємодія з батьками, адже саме сімейне середовище значною мірою впливає на формування самосприйняття. Підтримка, уважне ставлення до досягнень і збалансована оцінка з боку батьків сприяють формуванню позитивного ставлення підлітка до себе та підвищенню його впевненості у власних сила[4].

Поряд із загальними підходами до формування самооцінки доцільно зосередитися на конкретних прийомах роботи з підлітками в умовах освітнього середовища. Одним із дієвих способів є систематичне використання позитивного підкріплення, яке передбачає фіксацію навіть незначних досягнень, акцентування уваги на успіхах і стимулювання подальшої активності. Такий підхід поступово зміцнює впевненість у власних можливостях і сприяє більш стабільному самосприйняттю.

Формування конструктивного ставлення до помилок також займає важливе місце, оскільки сприйняття їх як природної складової процесу навчання знижує рівень тривожності та страху невдач. Усвідомлення того, що помилки є джерелом досвіду, сприяє більшій відкритості до нових завдань і активнішому включенню в навчальну діяльність.

Залучення підлітків до різних видів діяльності, у яких вони можуть реалізувати власні сильні сторони, створює додаткові умови для позитивного самосприйняття. Успішний досвід, отриманий як у навчальній, так і позанавчальній сфері, підсилює віру у власні можливості та формує відчуття компетентності.

Суттєвим напрямом роботи є розвиток уміння ставити досяжні цілі, що дозволяє підліткам поступово просуватися до результату без надмірного розчарування. Орієнтація на реалістичні завдання допомагає сформувати більш адекватне уявлення про власні ресурси та підтримує мотивацію. Використання елементів психологічних тренінгів у навчальному процесі розширює можливості самопізнання, оскільки вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, аналіз досягнень і труднощів, сприяють формуванню позитивного ставлення до себе. Такий формат роботи створює безпечний простір для обміну досвідом і розвитку особистісної рефлексії [16].

Організація зворотного зв’язку має будуватися на принципах чіткості, зрозумілості та конструктивності, коли поряд із вказівкою на помилки пропонуються способи їх подолання. Такий підхід не лише сприяє корекції діяльності, але й підтримує впевненість у власних можливостях і бажання вдосконалюватися. Групові форми роботи створюють умови для взаємодії між підлітками, взаємної підтримки та обміну досвідом, що позитивно впливає на розвиток соціальних умінь і формування самосприйняття через комунікацію з іншими.

Урахування індивідуальних особливостей кожного підлітка залишається необхідною умовою ефективності такої роботи, оскільки рівень потреби у підтримці чи самостійності може суттєво відрізнятися. Відповідно, педагогічний

вплив має бути гнучким і адаптованим до конкретних умов та особистісних характеристик учнів.

Поряд із уже окресленими підходами доцільно впроваджувати цілеспрямовану та систематичну психологічну роботу з підлітками, орієнтовану на розвиток збалансованого самосприйняття. Така діяльність може реалізовуватися у форматі короткотермінових занять або тренінгових програм, які проводяться як у межах освітнього процесу, так і поза ним. Визначальною умовою ефективності є регулярність, оскільки формування самооцінки відбувається поступово й потребує тривалого впливу.

Одним із ключових напрямів цієї роботи виступає розвиток позитивного ставлення до себе через усвідомлення власних ресурсів. З цією метою можуть застосовуватися вправи, спрямовані на виявлення сильних сторін, досягнень і значущих особистісних якостей. Залучення підлітків до аналізу власного досвіду дозволяє змістити фокус уваги з недоліків на можливості, що сприяє підвищенню впевненості. Рольові ситуації, моделювання життєвих обставин та обговорення різних варіантів поведінки створюють умови для відпрацювання навичок самовираження, відстоювання власної позиції та ефективної взаємодії з оточенням.

Значущим аспектом є також розвиток адекватного ставлення до результатів діяльності, коли оцінюється не лише кінцевий підсумок, а й зусилля, вкладені у його досягнення. Такий підхід дозволяє зменшити залежність самооцінки від окремих невдач і сприяє формуванню більш стійкого внутрішнього балансу [21].

У процесі роботи доцільно приділяти увагу формуванню навичок цілепокладання та планування, оскільки здатність визначати досяжні цілі й послідовно рухатися до них допомагає підліткам відчувати контроль над власною діяльністю та підвищує рівень впевненості у власних можливостях.

Окремим напрямом є переосмислення ставлення до оцінювання, адже підлітки нерідко ототожнюють навчальні результати із загальною оцінкою власної особистості [11]. Усвідомлення того, що оцінка відображає лише виконання

конкретного завдання, а не особистісну цінність, сприяє зниженню емоційної напруги та більш адекватному самосприйняттю.

Взаємодія із сім'єю також має важливе значення, оскільки підтримка з боку батьків, уважне ставлення до досягнень і вміння конструктивно реагувати на труднощі суттєво впливають на формування впевненості у собі. Узгоджені дії педагогів і батьків створюють більш сприятливі умови для розвитку підлітка. Необхідність урахування індивідуальних відмінностей залишається принциповою, адже кожен підліток має власні особливості розвитку, рівень чутливості до оцінювання та потребу в підтримці чи автономії. Відповідно, підбір методів і форм роботи має бути гнучким і відповідати конкретним умовам.

Узагальнюючи, можна зазначити, що формування адекватної самооцінки потребує системного, послідовного підходу, який поєднує психологічні та педагогічні впливи й враховує багатофакторність розвитку особистості. Запропоновані підходи можуть бути ефективно використані у практиці освітніх закладів і психологічного супроводу, сприяючи не лише підвищенню рівня самооцінки, але й покращенню навчальної діяльності та загального особистісного розвитку підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне вивчення взаємозалежності між самооцінкою підлітків і їхніми навчальними досягненнями. Дослідження проводилося на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП із застосуванням комплексу діагностичних інструментів, до якого увійшли методика «Сходинки самооцінки», опитувальник самосприйняття підлітків (Self Description Questionnaire II), а також авторська розробка «Самооцінка та навчальна активність підлітків».

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найбільш поширеним серед досліджуваних є середній рівень самооцінки, який зафіксовано у 48% підлітків, що свідчить про відносно збалансоване сприйняття власної особистості. Водночас 28% учасників продемонстрували високий рівень самооцінки, що проявляється у впевненості у власних можливостях і позитивному ставленні до себе. Натомість у 24% підлітків виявлено занижену самооцінку, яка супроводжується невпевненістю та схильністю недооцінювати власні ресурси.

Дослідження окремих компонентів самооцінки показало, що соціальний її аспект у більшості підлітків представлений на середньому рівні (52%), що вказує на достатній рівень адаптації у міжособистісній взаємодії. Разом із тим наявність як високих (28%), так і низьких (20%) показників свідчить про виражені індивідуальні відмінності у цій сфері.

Результати, отримані за авторською методикою, продемонстрували, що переважна частина підлітків характеризується середнім рівнем навчальної активності (44%). Високий рівень активності зафіксовано у 32% досліджуваних, тоді як 24% підлітків виявили низьку включеність у навчальний процес, що свідчить про нерівномірність участі у навчальній діяльності.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив виявити закономірний зв’язок між рівнем самооцінки та навчальною активністю. Зокрема, підлітки з більш

високим рівнем самооцінки частіше демонструють активну позицію у навчанні, тоді як занижене самосприйняття супроводжується зниженням інтересу до освітньої діяльності та меншою залученістю.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави розглядати самооцінку як один із ключових чинників, що впливають на навчальну успішність підлітків.

Отримані емпіричні дані стали основою для розроблення практичних підходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки як важливого ресурсу підвищення навчальної активності та результативності.

ВИСНОВОК

У межах дипломного дослідження, присвяченого вивченню впливу самооцінки на навчальну успішність підлітків, було поєднано теоретичний аналіз проблеми та її емпіричне дослідження, що дозволило комплексно розглянути зазначене питання.

У ході опрацювання наукових джерел встановлено, що самооцінка виступає одним із ключових компонентів особистісної структури підлітка, формування якого відбувається під впливом соціального оточення, власного досвіду та результатів діяльності. Підлітковий вік розглядається як період підвищеної чутливості до розвитку самосвідомості, у межах якого самооцінка виконує функцію регуляції поведінки, мотивації та ставлення до навчання. Узагальнення теоретичних підходів дозволило дійти висновку, що збалансоване самосприйняття сприяє активності, впевненості та позитивному ставленню до навчальної діяльності, тоді як його порушення може негативно впливати на освітні результати.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Центру психологічного консультування та психокорекції МАУП із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, дало змогу визначити особливості рівня та структури самооцінки підлітків, а також рівень їхньої навчальної активності . Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня самооцінки, що свідчить про відносно адекватне уявлення підлітків про себе. Водночас виявлено наявність як підвищених, так і занижених показників, що відображає індивідуальні відмінності у самосприйнятті. Підлітки з вищим рівнем самооцінки демонструють більшу впевненість у власних можливостях та активнішу позицію у навчанні, тоді як занижена самооцінка супроводжується невпевненістю, сумнівами та зниженням мотивації.

Аналіз структури самооцінки показав її неоднорідність, оскільки окремі компоненти - академічний, соціальний та емоційний - мають різний ступінь сформованості. Встановлено, що академічний аспект безпосередньо пов’язаний із оцінкою власних навчальних можливостей і має найбільш відчутний вплив на

навчальну діяльність. Соціальна складова визначає особливості взаємодії з оточенням, тоді як емоційна стабільність впливає на здатність долати труднощі та підтримувати мотивацію.

Дослідження навчальної активності дозволило встановити, що більшість підлітків характеризується середнім рівнем залученості у навчальний процес, поряд із наявністю як більш активних, так і менш включених учнів. Співставлення результатів показало, що вищий рівень самооцінки пов’язаний із більшою активністю, впевненістю та кращими навчальними результатами, тоді як її зниження супроводжується пасивністю та меншою зацікавленістю у навчанні. Отримані дані підтверджують припущення про існування взаємозв’язку між самооцінкою та навчальною успішністю підлітків, що узгоджується з метою дослідження та підтверджує висунуту гіпотезу. На основі проведеного аналізу було сформульовано практичні підходи, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, які передбачають створення підтримувального освітнього середовища, розвиток рефлексивних умінь, стимулювання навчальної мотивації, урахування індивідуальних особливостей та активну взаємодію з батьками. Їх реалізація розглядається як умова підвищення впевненості підлітків у собі, їхньої навчальної активності та загальної результативності. Практична цінність роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності педагогів і практичних психологів для вдосконалення організації навчального процесу та надання психологічної підтримки підліткам. Запропоновані підходи можуть застосовуватися у межах індивідуальної та групової роботи, тренінгових занять і консультативної діяльності.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, визначені завдання виконано, а отримані результати мають як теоретичну, так і практичну значущість і можуть бути використані у подальшій науковій та прикладній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Self-esteem research review. Washington, 2020.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 2021.
3. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-esteem and performance // Psychological Science. 2020. Vol. 31. P. 1–10.
4. Бабенко Т. О. Самооцінка і навчання підлітків // Освіта і суспільство. 2022. № 4. С. 80–86.
5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2021. 256 с.
6. Бойко О. В. Самооцінка підлітків як фактор навчальної діяльності // Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 45–52.
7. Бондаренко Ю. В. Самооцінка як фактор соціалізації підлітків // Психологія розвитку. 2021. № 2. С. 34–40.
8. Васютинський В. О. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2021. 384 с.
9. Гнатюк Л. В. Самооцінка як чинник навчальної діяльності // Педагогічний журнал. 2020. № 1. С. 67–73.
10. Гончарук Л. М. Самооцінка в структурі особистості підлітка // Психологічний журнал. 2021. № 3. С. 112–118.
11. Гуменюк О. Є. Психологія розвитку особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 320 с.
12. Dolynska L. V. Psychology of adolescence. Kyiv : Karavela, 2021. 280 p.
13. Duckworth A. L. Grit: The power of passion and perseverance. New York : Scribner, 2020.
14. Dweck C. S. Mindset: The new psychology of success. Updated ed. New York : Random House, 2021.
15. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 304 с.

16. Зливков В. Л. Психологія розвитку. Київ : Ніка-Центр, 2020. 300 с.
17. Harter S. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2021.
18. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 512 с.
19. Киричук О. В. Психологія розвитку підлітків. Київ : Освіта, 2021. 290 с.
20. Климчук В. О. Психологічне благополуччя особистості. Київ : Наукова думка, 2021. 240 с.
21. Коваленко О. М. Самооцінка учнів у навчальній діяльності // Науковий вісник. 2022. № 5. С. 55–61.
22. Ковальчук В. І. Психологія навчання. Львів : ЛНУ, 2022. 260 с.
23. Кокун О. М. Психологія професійного розвитку. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 310 с.
24. Костюк Г. С. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2020. 336 с.
25. Кузьменко В. У. Психологія підлітка. Київ : Академвидав, 2020. 270 с.
26. Ложкін Г. В. Психологія особистості. Київ : Освіта, 2021. 300 с.
27. Marsh H. W., Martin A. J. Academic self-concept and academic achievement // Educational Psychologist. 2020. Vol. 55. P. 1–16.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 400 с.
29. Мельник Ю. Б. Освітня психологія. Харків : ХНУ, 2020. 280 с.
30. Москалець В. П. Загальна психологія. Київ : Каравела, 2020. 400 с.
31. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект особистості. Київ : Либідь, 2021. 250 с.
32. OECD. Student well-being and learning outcomes. Paris : OECD Publishing, 2021.
33. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem // Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 73. P. 123–148.
34. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Академвидав, 2021. 360 с.
35. Пилипенко Л. В. Самооцінка школярів // Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 90–96.

36. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Наукова думка, 2021. 310 с.
37. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton : Princeton University Press, 2020.
38. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
39. Синявський В. В. Самосвідомість підлітка. Київ : Освіта, 2021. 220 с.
40. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ : Либідь, 2020. 280 с.
41. Twenge J. M. Self-esteem trends in the modern world // Journal of Personality and Social Psychology. 2020. Vol. 118. P. 1–12.
42. UNESCO. Education and adolescence: Global report. Paris : UNESCO, 2022.
43. Федоренко О. Ф. Самооцінка школярів // Педагогіка і психологія. 2023. № 1. С. 101–108.
44. Чепелєва Н. В. Психологія особистості. Київ : Либідь, 2020. 320 с.
45. Шевченко Н. Ф. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 290 с.
46. World Health Organization. Adolescent mental health. Geneva : WHO, 2021.
47. Яценко Т. С. Глибинна психологія. Київ : Вища школа, 2020. 350 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Сходинки самооцінки»

Опис методики. Методика є проективною та спрямована на дослідження уявлень підлітка про власне місце серед інших. Вона передбачає використання зображення сходів, які символізують рівні розвитку якостей або успішності.

Інструкція. Респонденту пропонується зображення сходів, що складаються з 7-10 сходинок. Нижня сходинка відповідає найнижчому рівню розвитку якостей або успішності, верхня - найвищому.

Учневі пропонується:

1. визначити, на якій сходинці він знаходиться зараз
2. визначити, на якій сходинці він хотів би знаходитися

Обробка результатів

Аналіз здійснюється за двома показниками:

1. рівень самооцінки (обрана сходинка)
2. рівень домагань (бажана сходинка)

Також враховується різниця між цими показниками.

Інтерпретація результатів

Високі позиції на шкалі свідчать про високу самооцінку, низькі - про занижену. Невелика різниця між реальним і бажаним рівнем свідчить про адекватну самооцінку, значна різниця - про її нестійкість або неадекватність.

ДОДАТОК Б

Методика «Self Description Questionnaire II» (за Herbert W. Marsh)

Опис методики. Методика спрямована на вивчення Я-концепції підлітка і дозволяє оцінити його уявлення про власні здібності, зокрема навчальні.

Інструкція

Респонденту пропонується оцінити твердження за шкалою:

1 - зовсім не про мене

2 - скоріше не про мене

3 - частково про мене

4 - скоріше про мене

5 - повністю про мене

Необхідно обрати один варіант відповіді для кожного твердження.

Приклади тверджень

- Я добре навчаюся в школі
- Я швидко розумію новий матеріал
- Я впевнений у своїх здібностях
- Я вважаю себе здібним учнем
- Я легко справляюся із завданнями
- Іноді я думаю, що я не дуже здібний

Обробка результатів

Відповіді оцінюються від 1 до 5 балів.

Зворотні твердження підлягають реверсивному кодуванню.

Обчислюється середній бал, який відображає рівень самооцінки.

Інтерпретація результатів

Вищі значення свідчать про більш високий рівень самооцінки у навчальній сфері, нижчі - про занижену самооцінку.

ДОДАТОК В

Авторська методика «Самооцінка та навчальна активність підлітків»

Загальні відомості про респондента

Код респондента ____

Вік ___ років

Стать ____

Клас ____

Навчальний заклад _____

Середній бал за останній семестр _____

Інструкція

Прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь своєї згоди з ним за шкалою:

1 — зовсім не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко сказати

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Оберіть лише один варіант відповіді для кожного твердження.

Твердження анкети

Блок 1. Впевненість у навчанні

1. Я вважаю себе здібним до навчання
2. Я впевнений у своїх знаннях
3. Я швидко розумію новий матеріал
4. Я можу впоратися навіть зі складними завданнями
5. Я вірю у свої навчальні можливості

Блок 2. Навчальна активність

6. Я активно працюю на уроках
7. Я регулярно виконую домашні завдання
8. Я готуюся до контрольних робіт
9. Я намагаюся покращити свої результати

Продовження додатку В

10. Я відповідально ставлюся до навчання

Блок 3. Самооцінка результатів

11. Я задоволений своїми оцінками
12. Я вважаю себе успішним учнем
13. Мої результати відповідають моїм можливостям
14. Я досягаю тих результатів, яких очікую
15. Я пишаюся своїми навчальними досягненнями

Блок 4. Реакція на труднощі

16. Я сильно засмучуюся через погані оцінки
17. Я сумніваюся у своїх можливостях
18. Я боюся зробити помилку
19. Після невдач мені важко продовжувати навчання
20. Я втрачаю впевненість після поганих результатів

Обробка результатів

Кожна відповідь оцінюється від 1 до 5 балів.

Для тверджень 16–20 застосовується зворотне кодування, тобто відповіді перераховуються у зворотному порядку.

Після цього обчислюється середній бал за всіма твердженнями. За потреби можуть додатково визначатися середні значення за кожним блоком.

Інтерпретація результатів

4,0–5,0 бала — високий рівень самооцінки

2,5–3,9 бала — середній рівень самооцінки

1,0–2,4 бала — низький рівень самооцінки

Аналіз результатів

Отримані результати порівнюються із середнім балом успішності учнів, що дозволяє визначити наявність зв’язку між рівнем самооцінки та навчальними досягненнями підлітків.