

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр

ДИПЛОМНА РОБОТА

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Психологічні особливості самооцінки в підлітковому віці»

Виконав: студентка групи ТУЗк-4-22-БПС(4.0здс) Менжул Ангеліна Василівна

Науковий керівник: Прокопенко Л.В.

Допущено до захисту, протокол №45-Ср від «09» березня 2026

Київ 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичні аспекти дослідження впливу самооцінки у підлітків.....	7
1.1 Загальні поняття самосприйняття та самооцінки.....	7
1.2 Психологічні аспекти розвитку самооцінки в підлітковому віці...	16
1.3 Вплив самооцінки підлітків на міжособистісні взаємодії.....	24
1.4 Постановка проблеми, цілі, дослідницькі питання та гіпотези дослідження	29
Розділ II. Організація та методи дослідження самооцінки в підлітковому віці.....	31
2.1 Учасники та організація дослідження.....	31
2.2 Методи дослідження.....	35
2.3 Характеристика використаних діагностичних методів.....	36
2.4 Методи статистичного аналізу емпіричних даних... ..	39
Розділ III. Результати дослідження та обговорення.....	45
3.1 Дослідження відмінностей у вираженні характеристик стосунків у підлітків залежно від самооцінки.....	45
3.2 Аналіз взаємозв'язків між характеристиками стосунків у підлітків з високою та низькою самооцінкою.....	50
Висновки.....	58
Список використаних джерел	
додатки	

Вступ

Потреби сучасного суспільства постійно зростають; світ розвивається і вимагає відповідного розвитку людського потенціалу. Одним із найважливіших завдань системи освіти є виховання покоління активних, мобільних та різнобічних особистостей, здатних розпізнавати нові проблеми та знаходити оптимальні рішення в умовах невизначеності, безлічі варіантів вибору та постійно зростаючого обсягу суспільних знань. Зміни в усіх сферах сучасного суспільства відбуваються стрімкими темпами. Суспільство постійно розвивається, і багато соціально важливих якостей є необхідними для успішного життя та взаємодії в сучасному світі. Психологічно зріла особистість повинна постійно готуватися до змін, зберігаючи свою унікальність.

Особистість як психологічна сутність визначається не стільки тим, що людина може робити та чому її навчили, скільки її ставленням до світу, інших людей та до себе; її системою стосунків; та її потребами, цілями та мотивами, які виникають з її досвіду та стосунків з відповідним соціальним середовищем.

Індивіди розвиваються через спілкування та взаємодію з іншими. Недостатньо розвинена самооцінка може мати широкий спектр впливу на особистість. Це безпосередньо впливає на якість їхніх стосунків та їхній майбутній розвиток. Це безпосередньо сприяє ризикам для психічного здоров'я та може призвести до психологічних труднощів та проблем з поведінкою. Розрив стосунків у підлітковому віці часто є природною реакцією на емансипацію. Підлітки, по суті, перебувають у перехідній фазі між дитинством та дорослим життям. Вони вже не користуються перевагами дитинства, але ще не набули навичок дорослої людини. У цьому складному віці розвиток гармонійної, зрілої та активної особистості, і особливо розвиток відповідної самооцінки, важливіший, ніж будь-коли. Навіть дорослі не завжди бажають або здатні свідомо брати на себе відповідальність за власний розвиток, особливо підлітки на такому складному та вирішальному етапі

свого розвитку. Вони ще не готові повністю зрозуміти всі аспекти свого майбутнього життя та потребують підтримки дорослих, психологів, вчителів, батьків та, в ідеалі, суспільства в цілому. Питання самопрезентації в міжособистісних стосунках ще не стало предметом наукових досліджень у українській психології. Розвиток міжособистісних стосунків є актуальним та значущим, оскільки має першорядне значення для тих, хто працює в професіях, де міжособистісні стосунки є ключовим фактором професійної продуктивності.

Актуальність дослідження: Вік від 11 до 15 років формує основу для розвитку самооцінки. Дитина формує систему цінностей, норм та самооцінки. Спираючись на це, вона розвиває відповідну модель поведінки та різні стилі взаємодії з іншими. Дослідження самооцінки особливо важливе в підлітковому віці, оскільки її регуляторні функції посилюються, і вона все більше бере участь в управлінні індивідуальною поведінкою. Оскільки соціальний вплив зростає в підлітковому віці, а школа є основним соціальним інститутом, дослідження самооцінки підлітків та її впливу на міжособистісні стосунки є особливо важливим. Самооцінка є ключовим регулятором поведінки. Вона впливає на стосунки людини з іншими, її критичне мислення, її самодисципліну та її ставлення до успіху та невдачі. Таким чином, вона впливає на її результати та подальший особистісний розвиток.

Тому метою нашого дослідження є визначення зв'язку між самооцінкою та характеристиками міжособистісних стосунків.

Для досягнення цієї мети були сформульовані наступні завдання:

1. Визначити групи з високою та низькою самооцінкою за допомогою методу Дембо-Рубенштейна.
2. Визначити, чи відрізняються характеристики міжособистісних стосунків підлітків залежно від їхньої самооцінки.
3. Дослідити зв'язок між самооцінкою, характеристиками міжособистісних стосунків та відчуттям прийняття з боку інших.

4. Проаналізувати результати.

5. Розробити практичні рекомендації для педагогів та батьків щодо сприяння здоровій самооцінці у підлітків.

Предметом дослідження є психологічні характеристики особистості підлітків.

Предмет дослідження: Характеристики міжособистісних стосунків у зв'язку з різним рівнем самооцінки.

Гіпотези дослідження:

1. Існує зв'язок між самооцінкою та характеристиками міжособистісних стосунків підлітків.

2. Групи з високою та низькою самооцінкою відрізняються характеристиками своїх міжособистісних стосунків.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, вимірювання самооцінки за допомогою методу Дембо-Рубенштейна у модифікації А.М. Прихожан, дослідження міжособистісних стосунків за методом Лірі та вимірювання прийняття за В. Феєм.

Статистична обробка даних: U-тест Манна-Вітні, кореляційний аналіз Спірмена. Результати дослідження проаналізовано за допомогою статистичного програмного забезпечення Statistica 10.0.

Учасники дослідження: Для досягнення поставлених цілей було проведено емпіричне дослідження за участю 60 підлітків віком від 13 до 14 років у середній школі № 19 м. Ужгород

Практичне значення дослідження: Це дослідження доповнює та розширює існуючі знання про характеристики самооцінки, її внесок у міжособистісні взаємодії та психологічний розвиток підлітків. Результати є актуальними для практики та можуть бути використані вчителями та батьками у роботі з молоддю для формування відповідного почуття власної гідності та розробки психологічних рекомендацій для батьків школярів, вчителів та вихователів.

Розділ І. Теоретичні аспекти дослідження впливу самооцінки у підлітків

1.1 Загальні поняття самосприйняття та самооцінки

Внутрішній світ особистості та її самосвідомість здавна привертають увагу філософів, науковців та митців. Свідомість та самосвідомість є одними з центральних проблем філософії, психології та соціології. Їх значення випливає з того, що теорія свідомості та самосвідомості формує методологічну основу для вирішення багатьох важливих теоретичних питань, а також практичних проблем, пов'язаних з розвитком життєвої позиції людини.

Самосвідомість – це сприйняття та оцінка себе як суб'єкта практичної та пізнавальної діяльності, як особистості (тобто своїх моральних рис та інтересів, цінностей, ідеалів та мотивів поведінки). Самосвідомість характерна не лише для окремих осіб, а й для суспільств, класів, соціальних груп та націй, коли вони набувають розуміння свого місця в системі суспільних відносин, своїх спільних інтересів та ідеалів. Завдяки самосвідомості особистість вирізняє себе з навколишнього світу та визначає своє місце в циклі природних та соціальних подій. Самосвідомість тісно пов'язана з рефлексією та на цьому рівні досягає рівня теоретичного мислення. Оскільки мірилом і відправною точкою ставлення людини до себе є, перш за все, інші люди, самосвідомість за своєю суттю є соціальною.

У науковій психології проблема самосвідомості є предметом широких досліджень у українській психології. Аналіз цих робіт показує, що було запропоновано понад три можливі пояснення розвитку самосвідомості. Ці можливості іноді називають етапами розвитку самосвідомості, проте не пояснюючи достатньо, чому ці етапи є віхами в одному й тому ж процесі розвитку. Інші автори розглядають їх радше як самостійні відправні точки для розвитку самосвідомості. Феномен самопізнання стосується питання про те, як виникає самопізнання, що вже було засвоєно або набуто та трансформовано в «я» та особистість суб'єкта, і які форми набувають результати цього процесу в самосвідомості (Столін, 2006).

У сучасній психологічній літературі можна знайти різні підходи до вивчення самосвідомості. Один з них базується на аналізі кінцевих продуктів

самосвідомості, які виражаються в структурі самоконцепцій, «образі Я» або «Я-концепції». Це можна представити як пошук типів та класифікацій образів Я або як пошук «вимірів» (тобто параметрів змісту) цього образу. Я-концепцію можна вважати кінцевим результатом розвитку самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, є проявом свідомості, пов'язаної з диференціацією себе та власного «я» від навколишнього світу. Суб'єктивні переживання присутності власного «я» виражаються, перш за все, в розумінні власної ідентичності в теперішньому, минулому та майбутньому. Розвиток самосвідомості призводить до формування образу себе. Цей образ себе, інтегрований у структуру особистості, функціонує як ставлення до себе (Виготський, 1984).

Як і будь-яке ставлення, образ себе складається з трьох компонентів:

- Когнітивний: Через мислення людина формує образ себе, своїх індивідуальних та професійних якостей, здібностей та соціальної значущості. Вона формує ставлення до себе, приймаючи відповідні рішення в процесі своєї діяльності. Людина отримує інформацію про свої емоції, ставлення та переконання, сприймаючи свій внутрішній стан та спостерігаючи за своєю поведінкою, результатами та успіхом своєї діяльності. Людина може свідомо змінювати свої початкові установки;

- емоційний або оціночний компонент; Це охоплює не лише розпізнавання та опис власних рис особистості, але й весь спектр характеристик, самооцінку та пов'язані з ними переживання. Афективний компонент ставлення існує тому, що його когнітивний компонент сприймається людиною з певним ставленням. Людина усвідомлює оціночне значення різних характеристик свого образу себе. Мотиваційні та установчі структури мають першорядне значення для особистісного та професійного розвитку.

Поведінкова поведінка стосується зовнішнього прояву мотивів та установок у формі поведінки, яка модифікується, схвалюється або обмежується через соціальну неприйнятність. Методи регуляції поведінки

відрізняються не лише ступенем інтерналізації поведінки та методами успішного досягнення цілей, але й відповідними контекстами.

У психології образ себе зазвичай визначається як реальне «я», тобто як репрезентація власного «я» в момент безпосереднього досвіду. Однак, більш точним терміном для цього явища може бути миттєве або теперішнє «я» (Craig, 2013).

Образ себе є одночасно передумовою та наслідком міжособистісних стосунків. Тому психологи визначають не просто один образ себе, а кілька послідовних образів себе. Вони по черзі виходять на перший план самосвідомості або відходять на другий план під час певної взаємодії. «Образ себе» — це не статичний, а динамічний особистісний конструкт (Абульханова-Славська, 1991).

У своїй роботі Бернс зазначає, що самосприйняття людиною формується під впливом поглядів інших. Самооцінка, що виникає в цьому контексті, формує позитивне почуття власної гідності та, як наслідок, позитивну самооцінку (Корнілова, 2012). Незалежно від віку та індивідуальних особливостей, підлітки часто стикаються з труднощами в саморозвитку, подолання яких вимагає втручання або підтримки з боку психологів, педагогів, дорослих та однолітків. До цих труднощів належать:

- недостатньо розвинена мотивація до саморозвитку та відсутність бажання самовдосконалюватися. Підліткам важко ставити цілі для глибшого самопізнання та самовдосконалення. Все це призводить до того, що процеси саморозвитку відбуваються спонтанно, підпорядковуючись лише законам адаптації до суспільства та діяльності, а кожна перешкода сприймається як складність;

- недостатньо розвинений репертуар методів та інструментів саморозвитку. Слабке візуальне уявлення про власну самооцінку та образ себе. Це проявляється як надмірна впевненість або, навпаки, невпевненість, що призводить до активації різних механізмів психологічного захисту та форм захисної поведінки (Craig, 2013). Це призводить до низької або високої

самооцінки, прагнення до домінантної або підлеглої позиції, а отже, до агресивної або пасивної поведінки в соціальних взаємодіях;

- Проблеми, що виникають у підлітків з низькою самооцінкою та нездатністю повністю прийняти себе. Це проявляється як нездатність прийняти та зрозуміти інших та у розвитку захисних механізмів, які дозволяють їм приховати власну безпорадність та невпевненість за маскою успіху та впевненості в собі;

- Недорозвинений репертуар методів саморозвитку та самосвідомості. Цілеспрямована самосвідомість та саморозвиток – це надзвичайно вимогливі починання, що потребують сили волі та концентрації. Це створює парадокс: лише психологічно зріла людина, яка чітко розуміє свої життєві потреби, зможе цілеспрямовано розвивати себе. І навпаки, щоб стати психологічно зрілою, людина повинна займатися самоосвітою та саморозвитком (Polivanova, 2015).

Самооцінка вважається одним із компонентів самоконцепції та відіграє центральну роль у вивченні самосвідомості. Дослідники розглядали не лише питання самооцінки, а й фактори, що впливають на її розвиток.

У психологічній літературі самооцінка визначається як оцінка людиною себе, своїх здібностей, характеристик та свого становища стосовно інших — цінність, яку вона надає собі або своїм індивідуальним якостям. Як центральний компонент особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Вона впливає на стосунки людини з іншими, її навички критичного мислення, її самодисципліну та ставлення до успіху та невдачі. Таким чином, вона впливає на її результативність та подальший особистісний розвиток. Система особистісних значень індивіда слугує основним критерієм для цієї оцінки. Основними функціями самооцінки є:

1. Регулятивна – основа для особистих рішень;
2. Захисна функція – забезпечення відносної стабільності та незалежності особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з прагненнями людини – складністю досягнення нею поставлених цілей. Розбіжність між прагненнями та реальними здібностями призводить до надмірної впевненості, що, у свою чергу, може призвести до неадекватної поведінки, такої як емоційні зриви або підвищена тривожність. Самооцінка виражається зовні через оцінку здібностей та досягнень інших (наприклад, через їх приниження через завищену самооцінку). Оцінка інших та власних досягнень відіграє значну роль у розвитку самооцінки (Головін, 1998).

Соціально-психологічна природа та моральна основа самооцінки, її структура та роль у психіці кожної особистості є одними з найбільш часто досліджуваних проблем у психології. Важливо розуміти, що самооцінка – на відміну від самосприйняття – завжди диференційована, осмислена, зазвичай усвідомлена та формується через саморефлексію. Виникає питання: як людина розвиває самооцінку? Людина стає особистістю лише через взаємодію та спілкування з іншими, своїм оточенням та суспільством. Без суспільства особистість не існує.

Все, що розвиває та формує людину, виникло завдяки спільній діяльності, яка включає інших людей та їх взаємодії. У цій діяльності та взаємодії люди застосовують важливі правила поведінки, аналізують свої дії, виходячи з очікувань свого оточення, та мають справу з його думками, почуттями та вимогами. Пізнаючи інших, люди отримують необхідну інформацію, яка дозволяє їм сформувати самооцінку. Самооцінка людини є результатом постійного порівняння того, що вона спостерігає в собі, з тим, що вона бачить в інших. Людина, яка сформувала власну думку про себе, спостерігає за іншими та порівнює себе з ними. Вона припускає, що інші не байдужі до її особистих характеристик, дій, поведінки та емоційних проявів; все це сприяє самооцінці особистості та визначає її психологічний стан та здоров'я.

Іншими словами, кожна людина орієнтується на певну референтну групу (реальну чи ідеалізовану), чиї ідеали є її власними, чиї інтереси є її

власними тощо. У спілкуванні вони постійно порівнюють себе з цим стандартом і, залежно від результату цього порівняння, або задоволені, або незадоволені собою (Ананьєв, 2001). Можна припустити, що кожна людина має своєрідний «внутрішній манометр», показання якого вказують на те, як вона оцінює себе, як себе почуває та чи задоволена вона собою. Значення цієї загальної самооцінки власних якостей має велике значення для особистості.

Дуже висока та дуже низька самооцінка може призвести до внутрішніх конфліктів. Природно, що ці самооцінки проявляються дуже по-різному. Завищена самооцінка призводить до переоцінки себе в ситуаціях, що суперечать дійсності. В результаті людина часто стикається з опором, оскільки її претензії відкидаються. Людина стає озлобленою, недовірливою або реагує навмисно зарозуміло та агресивно. Зрештою, людина може втратити важливі міжособистісні стосунки та замкнутися. Низька самооцінка може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, брак впевненості в собі, сумніви в собі та власні здібності, що, у свою чергу, може призвести до апатії, байдужості, самодокорів та тривожності.

Самооцінка – це складний процес розвитку в людській психіці. Вона базується на самосприйнятті, яке проходить різні стадії та досягає різних рівнів розвитку під час розвитку особистості. Тому самооцінка постійно змінюється та вдосконалюється. Розвиток самооцінки – це безперервний процес, оскільки люди безперервно розвиваються, що призводить до змін у їхніх сприйняттях, самоконцепції та емоційно-ціннісному ставленні до себе. З усіх цих причин зміст та метод розвитку самооцінки, а також її вплив на регуляцію поведінки постійно змінюються.

Самооцінка багатогранна, відображає складність та різноманітність людських істот. Вона охоплює світ моральних цінностей, міжособистісних стосунків та потенціалу. Цілісне почуття самооцінки людини формується з її самооцінки окремих аспектів своєї психіки. Кожен компонент самооцінки, що відображає знання та ставлення індивіда до своїх відповідних характеристик, має свій власний шлях розвитку. Тому розвиток

комплексного почуття самооцінки є суперечливим та нерівномірним. Різні компоненти самооцінки можуть відрізнятися стабільністю, доречністю та зрілістю.

Самооцінка постійно взаємодіє із системами цінностей, мотивацією, стосунками, вираженням певних психологічних рис тощо. Ця взаємодія може приймати різні форми — єдність, узгодженість та взаємодоповнюваність — але ці аспекти часто суперечать один одному. Розвитку цілісного почуття самооцінки передують складні взаємозв'язки між індивідуальними самооцінками.

Вони супроводжують пошук ідентичності особистості та виражаються в цій постійній взаємодії з її внутрішнім світом, з метою розуміння власної значущості в суспільстві та знаходження й визначення свого місця в системі складних соціальних, професійних, сімейних та особистих зв'язків і стосунків (Бреслав, 1990). Раціональний компонент відіграє центральну роль у розвитку єдиного почуття власної гідності. За допомогою самоаналізу нечіткі компоненти самоцінності виводяться з несвідомого у свідомість. Згодом, за допомогою раціонального компонента самоцінності, узагальнюються та синтезуються найважливіші індивідуальні самооцінки, а також розробляються цінності самоцінності, які відображають саморозуміння особистості.

Структура самоцінності складається з двох компонентів: когнітивного та емоційного. Когнітивний компонент відображає знання людини про себе, тоді як емоційний компонент відображає її ставлення до себе. У самооцінці людини ці компоненти нерозривно пов'язані: жоден з них не можна розглядати окремо. Самопізнання здобувається через взаємодію з іншими. Ці знання супроводжуються емоціями, сила та інтенсивність яких залежать від значущості отриманої інформації для особистості. Якісна унікальність когнітивного та емоційного компонентів надає їхній єдності внутрішньо диференційованого характеру та визначає особливості розвитку кожної

особистості. В. М. Мельников виділив три стадії розвиненого когнітивного компонента самооцінки:

1) Найвища стадія. Ця стадія характеризується реалістичним почуттям самооцінки: Підлітки переважно зосереджуються та обґрунтовують свої самооцінки на основі знань про власні характеристики; здатність узагальнювати з ситуацій, у яких проявляються оцінювані характеристики; причинна атрибуція, що базується на внутрішніх умовах; глибокий та багатогранний зміст самооцінок; та їх застосування переважно проблемним чином.

2) Середній рівень характеризується суперечливими проявами реалістичних самооцінок: Підлітки переважно базують свої самооцінки на думках інших, аналізі конкретних фактів та ситуацій, а також причинні атрибуції, що базуються на зовнішніх умовах. Самооцінки мають відносно вузький зміст і представлені як у проблемно-орієнтованій, так і в категоріальній формі.

3) Низький рівень характеризується переважно неадекватними самооцінками: самооцінка базується на емоційних уподобаннях і не підтверджується аналізом реальних фактів; причинно-наслідкові атрибуції базуються на суб'єктивно неконтрольованих умовах; самооцінки мають поверхневий зміст і переважно представлені в категоріальній формі.

Первинна функція самооцінки в житті кожної людини полягає в тому, щоб служити необхідною внутрішньою передумовою для регуляції поведінки та діяльності. Інтегруючи самооцінку в мотиваційну структуру дій, люди постійно порівнюють свої здібності та внутрішні психологічні резерви з цілями та засобами своєї діяльності. У власній поведінці люди постійно оцінюють себе зі специфікою ситуації, поведінкою інших, реакціями на їхню поведінку тощо. Отже, можна зробити висновок, що самооцінка – це цілісна, постійно активна система, яка визначає позитивні та негативні аспекти намірів та дій особистості. Вища форма саморегуляції, що базується на самооцінці, складається з унікального, творчого ставлення до себе – бажання

змінюватися, розвиватися і тим самим вдосконалюватися, щоб реалізувати це бажання.

Самооцінка в кожному конкретному віковому етапі розвитку особистості відображає, по-перше, етап розвитку емоційно-ціннісного ставлення до себе (а також ступінь самосвідомості), а по-друге, вона інтегрована в процес подальшого розвитку ставлення особистості до себе. Важливо дослідити розвиток самооцінки на різних фазах онтогенезу. Психологи припускають, що до кінця дошкільного віку розвиток психічних функцій, таких як інтелектуальні, вольові та емоційні здібності, підвищує самопізнання дитини до рівня, на якому стає можливим розвиток відносно стабільного почуття самооцінки, що більш-менш об'єктивно відображає поточний етап розвитку дитини.

На початку шкільного віку самооцінка дитини охоплює усвідомлення практичних знань, дій та моральних якостей, які дитина відкриває в собі, узгоджуючи свої дії з очікуваннями дорослих. На цьому етапі самооцінка дитини все більше бере участь у регуляції поведінки та контролі своєї діяльності. Через самооцінку самопізнання сприяє регуляційній функції самосвідомості (Gippenreiter, 1998). Самосвідомість можна онтогенетично розуміти як поступово розгортаючийся, інтегративний психічний процес, заснований на дедалі складнішій діяльності самопізнання та здатності до регуляції поведінки (Breslav, 1990). Як один із фундаментальних внутрішніх компонентів регуляції поведінки та діяльності особистості, самооцінка суттєво визначає ступінь її автономії та незалежності в найрізноманітніших та найскладніших реляційних системах суспільства, у міжособистісних стосунках та в міжособистісному спілкуванні.

Підсумовуючи, самосвідомість є проявом свідомості. Вона пов'язана з диференціацією себе та власного «я» від навколишнього середовища та проявляється в усвідомленні людиною себе, свого місця у світі, своїх інтересів, досвіду та поведінки. Розвиток самосвідомості можна розглядати як результат розвитку «Я-концепції». Самооцінка, у свою чергу, є однією з

найважливіших рис емоційно-оцінного компонента «Я-концепції». Її внутрішня структура є складною не лише тому, що вона багатогранна та охоплює різні змістовні елементи, але й тому, що ці елементи можуть відрізнятися за рівнем усвідомлення. Загальна оцінка власних якостей має велике значення.

Самооцінка пов'язана з рівнем прагнень людини, тобто ступенем складності досягнення поставлених перед собою цілей. Розбіжність між прагненнями людини та її реальними здібностями призводить до неточної самооцінки, що, у свою чергу, може призвести до неадекватної поведінки, комплексу неповноцінності, постійних невпевненостей у собі, безініціативності, байдужості, самодокорів та тривожності. Надмірно висока або низька самооцінка може призвести до внутрішніх конфліктів. Самооцінка є ключовим фактором у структурі регуляції поведінки.

Її важливість часто недооцінюється, проте самооцінка формує основу для самопорівняння — порівняння власних здібностей з вимогами та викликами, що виникають у результаті різних соціальних взаємодій. Успіх саморегуляції залежить від доречності, стабільності та глибини самооцінки. Висока самооцінка та її інтеграція забезпечують доречну та ефективну саморегуляцію. Протягом життя самооцінка відображає самопізнання та позитивне емоційне ставлення до себе; вона є важливою внутрішньою передумовою для росту та розвитку.

1.2 Психологічні аспекти розвитку самооцінки у підлітковому віці

«Одну хвилину вони дорослі, наступну — діти». Робін Скіннер.

У психології середній шкільний вік (10–15 років) зазвичай називають підлітковим віком. Підлітковий вік — це життєва фаза між дитинством та дорослим віком. По суті, підліток перебуває в перехідній фазі між двома фундаментальними станами: дитинством та дорослим віком. Він більше не має переваг дитини, але ще не досяг можливостей дорослого.

Початок цієї фази характеризується появою кількох специфічних рис. Серед найважливіших – прагнення до взаємодії з однолітками та поява поведінкових рис, що сигналізують про прагнення до незалежності, автономії та особистого самовизначення. Усі ці риси з'являються в ранньому підлітковому віці (10–11 років), але найінтенсивніше розвиваються в середньому (11–12 років) та пізньому підлітковому віці (13–14 років) (Прихожан, 2007).

У підлітковому віці поступово виникає нова суб'єктивна реальність, яка змінює попередні уявлення індивіда про себе та інших. Розвиток психосоціальної ідентичності, що лежить в основі феномену підліткової самосвідомості, охоплює три центральні завдання розвитку:

- 1) усвідомлення часового поширення власного «я», яке включає дитячий досвід і визначає проєкцію «я» в майбутнє;
- 2) усвідомлення сприйняття себе як окремого від інтерналізованих батьківських образів;
- 3) Здатність впроваджувати систему рішень, що захищає цілісність індивіда, включаючи вибір кар'єри, гендерні ролі та ідеологічні установки. Початок підліткового віку позначений кризою, саме тому всю наступну фазу часто називають «критичною» або «переломною», хоча ця фаза не є такою гострою для сучасних підлітків, як прийнято вважати (Сапогова, 2001).

Існує безліч фундаментальних досліджень, гіпотез і теорій щодо підліткового віку. С. Холл першим запропонував концепцію цього життєвого етапу та описав пов'язані з ним проблеми у 1904 році. Холл вважав, що фаза розвитку особистості відповідає романтичному періоду в історії людства. Ця фаза знаменує перехід від дитинства — епохи мисливців-збирачів — до дорослого віку — епохи розвиненої цивілізації. Вона викликає в уяві хаотичну епоху, в якій тваринні, гуманоїдні та напівварварські тенденції стикаються з вимогами соціального життя. Концепція Холла про «бунтівну» підліткову дитину, що характеризується стресом і конфліктами, в якій

домінують нестабільність, ентузіазм і плутанина, і яка визначається законом протилежностей, міцно утвердилася не лише в психології, а й у культурі.

С. Холл першим описав амбівалентність та парадоксальну природу підліткового характеру та визначив низку фундаментальних суперечностей, властивих цьому віку. Надмірна активність у підлітковому віці може призвести до виснаження, буйна радість поступається місцем відчаю, самовпевненість перетворюється на сором'язливість та боягузтво, егоїзм поступається місцем альтруїзму, високі моральні стандарти поступаються місцем низьким інстинктам, пристрасть до спілкування поступається місцем замкнутості, тонка чутливість перетворюється на апатію, жива допитливість на інтелектуальну байдужість, пристрасть до читання на презирство до нього, прагнення до реформ — на любов до рутини, а захоплення спостереженням — на нескінченні плітки.

Холл назвав цей період фазою «Бурі та тиску» та описав її сутність як кризи самосвідомості, завдяки якій людина набуває почуття індивідуальності (Rice & Dolgin, 2012). Л. С. Виготський вважав становлення дорослим — зростаюче усвідомлення того, що він більше не дитина — центральним та специфічним етапом розвитку підліткового віку. У підлітковому віці діти починають відчувати себе дорослими та прагнуть бути визнаними такими. Відмінною рисою є те, що підлітки відкидають свою дитячу природу, але ще не є повністю дорослими, хоча виникає потреба у визнанні з боку інших. Цей процес становлення дорослим ґрунтується як на усвідомленні фізіологічних змін у власному тілі, так і на суб'єктивному досвіді соціальних змін (особливо у стосунках з батьками).

Цей процес становлення дорослим виражає нове ставлення підлітка до себе, інших та світу, визначає зміст його соціальної діяльності та характеристики його внутрішнього життя. Специфічна соціальна активність підлітків полягає у високій сприйнятливості до прийняття норм, цінностей та моделей поведінки дорослих, тим самим визначаючи нові сфери інтересів (Виготський, 1984). Вимоги підлітків щодо нових прав стосуються, перш за

все, їхніх стосунків з дорослими. Вони активно чинять опір вимогам, які раніше беззастережно виконували. Підліток відчувається пригнобленим і протестує проти спроб обмежити його незалежність та ігнорувати його інтереси, потреби та бажання. Його самооцінка зростає, і він вимагає більшої рівності з дорослими.

Типи стосунків, які вони мали в минулому, що відображали його асиметричне, нерівне становище, стають неприйнятними та більше не відповідають його уявленню про дорослість. Виникає специфічна для цього віку ситуація: вони починають обмежувати права дорослих і розширювати свої власні, вимагаючи поваги до своєї особистості та людської гідності. Вони вимагають довіри та незалежності, тобто визнання дорослими своїх рівних прав.

Ця фаза пов'язана з переходом від характерних для дитинства стосунків дорослий-дитина до якісно нових стосунків, специфічних для взаємодії з дорослими. Найважливішою психологічною метою підліткового віку є звільнення дитини від батьківської опіки. Підлітковий вік пов'язаний з поступовим зниженням батьківської опіки, і у молоді формується залежність від інших важливих соціальних зв'язків. Цей значущий і складний перехід створює труднощі як для дорослих, так і для самої молоді.

Кілька факторів ускладнюють дорослим побудову рівноправних стосунків з підлітками:

- 1) незмінний соціальний статус підлітків — вони все ще студенти;
- 2) їхня повна фінансова залежність від батьків;
- 3) звичний стиль виховання дорослих — направляти та контролювати дитину;
- 4) збереження дитячої поведінки у підлітків.

Тому успіх виховання підлітків значною мірою залежить від того, чи долають дорослі свої стереотипні уявлення про них як про дітей.

У підлітковому віці розвиваються стосунки різної інтенсивності: з'являються випадкові друзі, близькі знайомі, друзі і навіть найкращий друг.

Спілкування в цих стосунках виходить за межі школи та стає самостійною, важливою сферою життя. Взаємодія з однолітками має велику цінність для підлітків і іноді відсуває на другий план їхню успішність та взаємодію з родинами.

Матері зазвичай першими помічають цю «дистанцію» від своїх дітей.

Стосунки з однолітками стають приватною сферою, окремою від впливу та втручання дорослих. Виникають такі потреби:

1) бажання спілкуватися та брати участь у спільних заходах з однолітками, бажання близької дружби та спільного життя;

2) бажання бути прийнятим, визнаним та поважаним однолітками за власні якості. З віком все більшого значення набуває «спорідненість душ» — спільне внутрішнє життя, спільний світогляд, спільні цінності та цілі. Спільно вироблена перспектива визнається своєю власною, формуються переконання. Стосунки досягають ще вищого рівня, коли виникають спільні та значущі цілі та прагнення, пов'язані з кар'єрними амбіціями, особистісним зростанням та подальшою освітою.

Це найцінніша форма дружби для людини. Підлітки зазвичай не вважають дружбою стосунки, засновані на нерівності будь-якого роду. У однолітках підлітки цінують такі якості, як інтелект та знання (не академічні досягнення), сміливість та самоконтроль. У різному віці існує ієрархія цих цінностей, але одна завжди стоїть на першому місці: дружба. У дружбі друг часто стає для підлітка взірцем для наслідування та джерелом нових інтересів. Дружба в цьому віці міцна та безкорислива, і підлітки високо цінують її. Розмови, взаємна відкритість та емпатія відіграють важливу роль у стосунках близьких друзів. Ідеалом такої дружби є рівність — завжди ділитися всім, все на рівних, спільне життя.

Розвиваються різні ставлення до вчителів, і водночас дозріває здатність розуміти інших, з'являються нові критерії оцінки успішності та особистості дорослої людини. Один набір критеріїв стосується якості навчання, інший —

характеру стосунків між вчителем і підлітком. Молодші підлітки схильні тяжіти до останніх, тоді як старші вчителі цінують тих, хто компетентний і суворий, але водночас справедливий, добрий і тактовний. Вони здатні викладати матеріал у захопливій та зрозумілій формі, ефективно структурувати уроки, залучати учнів та робити їх максимально продуктивними для всіх.

Підлітковий вік також характеризується появою початкових кар'єрних інтересів та життєвих планів. Однак найзначніші зміни відбуваються в особистій сфері. Перш за все, розвиваються риси характеру дорослих та відчуття дорослості. Це включає наслідування зовнішніх ознак дорослості, наслідування психосексуальних взірців для наслідування тієї ж статі та досягнення соціальної та інтелектуальної зрілості (Драгунова, 1961).

Підлітковий вік знаменує собою якісний зсув у розвитку самосвідомості. Розвиток позиції дорослого ще не відповідає об'єктивним життєвим обставинам підлітка, але її поява сигналізує про те, що він суб'єктивно вступив у нові стосунки зі світом дорослих та його цінностями. Підліток активно привласнює ці цінності, і вони формують новий зміст його свідомості; вони стають цілями та мотивами поведінки та діяльності, вимогами до себе та інших, критеріями оцінки та самооцінки. По суті, самосвідомість – це інтерналізоване соціальне усвідомлення. У передпубертатному віці самоуявлення та самооцінка переважно базуються на ціннісних судженнях дорослих. Підлітки розвивають потребу розуміти власні особливості та цікавитися собою.

Ця потреба виникає з бажання задовольняти зовнішні та внутрішні вимоги та розвивати стосунки з іншими.

Основною функцією самосвідомості в підлітковому віці є соціальна регуляція. У самоаналізі підлітки спочатку зосереджуються на своїх слабких сторонах та відчують потребу їх усунути. Пізніше вони переключають свою увагу на характеристики своєї особистості, свою індивідуальність, свої сильні сторони та свій потенціал. Ця особлива увага до слабких сторін триває

протягом усього підліткового віку, а в деяких випадках навіть посилюється. Рефлексія стає свідомим процесом та самотійною внутрішньою діяльністю.

Підлітки дуже стурбовані стосунками з однолітками та шукають близьких друзів. Вони порівнюють сильні та слабкі сторони інших зі своїми власними. Часто вони хочуть дружити з тими, кого вважають вищими за себе. Більшість підлітків формують свій ідеальний образ себе на основі чеснот інших. Реальні люди, а не персонажі з літератури, кіно чи телебачення, служать взірцями для наслідування, причому однолітки відіграють вирішальну роль. Бажані якості переважають моральні чесноти (особливо товариськість) та мужність (сила волі). Старші однолітки часто втілюють ці якості. Такі взірці для наслідування служать проміжним етапом між підлітковим віком та дорослим віком на шляху до дорослого життя (Сапогова, 2001).

Підліткам легше порівнювати себе з однолітками, ніж з дорослими: у таких порівняннях вони краще усвідомлюють власні слабкості, прогрес та успіхи. Доросла людина служить взірцем для наслідування, якого важко досягти на практиці, тоді як одноліток служить орієнтиром. Це дозволяє підліткам оцінювати себе на основі своїх реальних здібностей, бачачи ці здібності, втілені в іншій людині, якій вони можуть безпосередньо та негайно наслідувати. Самооцінка підлітків легко розвивається через взаємодію з однолітками.

Це включає спостереження, наслідування та розмови про їхні характеристики, дії та стосунки. Важливо, що ця когнітивна та оціночна діяльність спочатку відбувається у зовнішньому, вербальному та міжособистісному контекстах. У підлітковому віці самосприйняття розширюється та поглиблюється, а самотійність у самооцінці зростає. Самосвідомість та самооцінка розвиваються з різною швидкістю у кожного підлітка. Багато хто має завищену самооцінку, а їхні очікування від батьків, вчителів та однолітків перевищують їхні фактичні можливості.

Це часто призводить до почуття несправедливості та нерозуміння. В результаті вони можуть бути озлобленими, недовірливими, а часто й агресивними, і надзвичайно чутливі до ціннісних суджень. Підлітки емоційно реагують на свої перші та повторні невдачі, тоді як хронічні невдачі підживлюють сумніви в собі. Деякі в результаті знижують свої стандарти, інші ж, навпаки, прагнуть довести всім, включаючи себе, що вони можуть подолати все. Підлітки, як правило, мають сильну потребу в позитивному зворотному зв'язку та схваленні інших.

Тому вони дуже чутливі до думок про себе та майже всі прагнуть самоствердження в будь-якій формі. Підлітки особливо цінують свою незалежність та автономію. Чим старший підліток, тим повнішими є його претензії на незалежність; більшість хоче висловити свою самоідентичність через оцінки, судження та дії. У цьому віці вони починають формувати власні позиції щодо різних тем та певних життєвих принципів, що свідчить про початок прагнення до самовдосконалення. Образ тіла відіграє центральну роль у розвитку особистості. Швидкість, з якою відбуваються соматичні зміни, порушує дитячий образ тіла та вимагає побудови нового усвідомлення тіла. Ці зміни прискорюють зрушення психологічних позицій, які повинні пройти підлітки; початок фізичного дозрівання, яке є очевидним як для підлітка, так і для його оточення, унеможливорює підтримку дитячого стану.

Підсумок. Підлітковий вік – це важливий, але водночас складний етап у житті кожної людини, час рішень, які суттєво формують її майбутнє. Він знаменує перехід від дитинства до дорослого життя. У цьому віці формується світогляд людини, переоцінюються цінності та життєві цілі. Цей етап характеризується розвитком свідомості та самосвідомості. Поведінка визначається самооцінкою, яка є центральним компонентом особистості. Підлітки починають відчувати себе дорослими та прагнуть бути такими й бути сприйнятими такими. Розвиток нових структур, що відрізняють підлітків від дорослих, – це тривалий процес, який може відбуватися

нерівномірно. Це призводить до одночасної присутності в особистості як дитячих, так і дорослих рис. Соціальна діяльність та спілкування з однолітками стають дедалі важливішими в житті підлітка.

Підлітковий вік передбачає перебудову мотиваційної сфери (включаючи переосмислення існуючих мотивів), інтелектуальної сфери, стосунків з дорослими та однолітками, і, найголовніше, особистісної сфери та самосвідомості. Розвиток «я» — ідентичності підлітка — набуває особливого значення в підлітковому віці. Розвиток відповідного почуття власної гідності особливо важливий під час переходу від дитинства до дорослого віку, оскільки він служить передумовою для подальшої позитивної життєдіяльності та взаємодії з суспільством.

1.3 Вплив самооцінки на стосунки в підлітковому віці

Підлітковий вік — це складний та викликаючий час, коли закладаються основи моралі, формуються соціальні установки та розвивається ставлення до себе, інших та суспільства в цілому. Крім того, в підлітковому віці закріплюються риси характеру та фундаментальні форми міжособистісної взаємодії. Всі ці риси розвиваються через спілкування. Спілкування стає центральною діяльністю в підлітковому віці. У цей час легко може статися, що батьки втрачають контакт зі своїми дітьми та потрапляють у непродуктивні конфлікти. Для підлітків велике значення має міжособистісна взаємодія в групах, така як проведення часу з однолітками та друзями.

Термін «міжособистісні стосунки» стосується відносно стабільної системи вибіркового, свідомого та емоційно пережитих зв'язків між членами контактної групи, що характеризується різноманітністю. Ці зв'язки в першу чергу визначаються спільною діяльністю та ціннісними орієнтаціями

окремих членів. Вони постійно розвиваються та виражаються у спілкуванні, діяльності, діях та взаємних оцінках членів групи.

Особливою характеристикою міжособистісних стосунків є їхня емоційна основа. Це означає, що вони виникають та розвиваються на основі певних почуттів, які люди розвивають один до одного.

У той час як так звані риси особистості мають лише дуже незначний вплив на привабливість, параметри самосприйняття мають дуже сильний вплив. Самооцінка відіграє в цьому найважливішу роль.

Зв'язок між самооцінкою та ставленням до інших неодноразово досліджувався як у психології, так і в інших гуманітарних дисциплінах. Зв'язок між образом себе та ставленням до інших надзвичайно важко дослідити емпірично. Результати експериментальних досліджень залежать від безлічі факторів, особливо від того, що розуміється під ставленням до себе та інших. Можливості в області «ставлення до себе» є дуже різноманітними — від загального прийняття чи неприйняття себе до самооцінки на основі певних характеристик.

Конкретний зміст поняття «ставлення до інших» також може варіюватися. Хоча ставлення до себе, незважаючи на можливі відмінності у змісті та відповідно суперечливі методи вимірювання, має дуже специфічний об'єкт — себе, — об'єкт «ставлення до інших» може мати зовсім інше значення в різних дослідженнях.

Це або узагальнений інший, і відповідно, досліджується узагальнене ставлення до людей, насамперед їх когнітивний аспект, або конкретна людина, яка невідома суб'єкту або з якою він має певні стосунки (Гозман, 1987).

Відкриття та прийняття себе як унікальної особистості нерозривно пов'язане з відкриттям соціального світу, в якому ця особистість житиме, розвиватиметься та соціалізуватиметься.

Самооцінка суттєво визначає соціальну адаптацію особистості та регулює її поведінку та діяльність. Важливо розуміти, що самооцінка не є

чимось властивим особистості. Формування самої самооцінки відбувається через діяльність та міжособистісну взаємодію. Суспільство суттєво впливає на розвиток самооцінки особистості. Ставлення людини до себе є найновішим розвитком у системі людських стосунків зі світом. Тим не менш (або, можливо, саме через це), самооцінка займає особливе місце в структурі особистісних стосунків (Прихожан, 2007). Характер самооцінки в підлітковому віці визначає розвиток певних рис особистості, які безпосередньо впливають на розвиток комунікативних навичок та стосунків.

Належна самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі, самокритики та наполегливості у підлітків. Недостатня самооцінка, навпаки, сприяє розвитку надмірної впевненості та відсутності критичного мислення.

Підлітки з належною самооцінкою мають ширше коло інтересів; їхня діяльність різноманітна, а міжособистісні контакти помірні та змістовні, з метою кращого розуміння інших та себе через спілкування.

Підлітки з надмірно високою самооцінкою демонструють більш обмежене коло інтересів та більше зосереджені на поверхневому спілкуванні.

Підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій. Деякі дослідження показали, що низька самооцінка передуює або викликає депресивні реакції, тоді як інші дослідження вказують на те, що депресивні почуття виникають спочатку, а потім інтегруються в низьку самооцінку. Агресивні підлітки, що характеризуються надзвичайно високою самооцінкою (як надзвичайно позитивною, так і надзвичайно негативною), відзначаються надмірними вимогами, страхом інтенсивних соціальних контактів, егоцентризмом та нездатністю знаходити рішення складних життєвих ситуацій (Резніченко, 2000).

Міжособистісні стосунки відіграють вирішальну роль у розвитку та формуванні особистості підлітка. Інтереси молодшої людини базуються на її стосунках з однолітками та друзі; тому її особистість зосереджена саме на цих видах діяльності. Спілкування супроводжує всю діяльність підлітка та

має значний вплив як на шкільну, так і на позакласну діяльність, а також на стосунки з батьками.

Основними завданнями (потребами) міжособистісного спілкування підлітка, в якому особливо важливу роль відіграють стосунки з однолітками, є:

- Підліток прагне до емоційної незалежності від батьків та інших дорослих;
- У підлітковому віці стосунки з однолітками набувають значення, а не стосунки з дорослими;
- Підліток усвідомлює потребу в близьких, довірливих стосунках;
- Розширення кола спілкування підлітка;
- Побудова теплих, змістовних та повноцінних стосунків з іншими;
- Прагнення підлітка до прийняття та визнання в соціальних групах;
- Прийняття чоловічої чи жіночої соціально-сексуальної ролі в суспільстві;
- Вивчення моделей стосунків з протилежною статтю.

Підлітки можуть сприймати стосунки з однолітками як позитивні, так і стресові.

Для кращої адаптації та подолання труднощів підліткам потрібен позитивний образ себе. Для підлітків з низькою самооцінкою негативна реакція на невдачі заважає їм покращити свій образ себе. Крім того, вони не тільки дуже низько оцінюють власні досягнення, але й надають великого значення думці інших, коли існує ризик негативної оцінки.

Люди з низькою самооцінкою часто негативно інтерпретують дії інших, незалежно від того, наскільки позитивно їх сприймають. Образ себе таких підлітків суперечливий та конфліктний, особливо щодо їхньої ідентичності.

На думку багатьох авторів (К. Роджерс, В. Сатір та ін.), позитивне ставлення до себе та самоприйняття тісно пов'язані зі здатністю конструктивно взаємодіяти з іншими. Ті, хто високо цінує себе, частіше

доброзичливі до інших. Така людина від природи відкрита, вільно висловлює свої почуття та розвинула здатність розкривати себе у спілкуванні.

Через взаємодію та спілкування з іншими, людина диференціює себе від оточення, розуміє себе як суб'єкта своїх фізичних та психічних станів, дій та процесів, і діє як «Я», яке, хоча й відрізняється від інших, проте нерозривно пов'язане з ними. Досвід власного «я» є результатом тривалого процесу розвитку особистості, який починається в дитинстві та називається «відкриттям себе». У підлітковому та молодому віці активна участь у соціальному та професійному житті призводить до розвитку комплексної системи соціальної та моральної самооцінки, завершує самосвідомість і, по суті, формує образ «Я» (Erickson, 2015).

Підсумовуючи, психологічні дослідження демонструють вплив самооцінки на емоційний стан підлітків, їхню задоволеність своєю діяльністю та їхню взаємодію з однолітками.

Ці результати підкреслюють вплив самооцінки на емоційний стан підлітків, їхню задоволеність своєю діяльністю та їхню взаємодію з однолітками.

У підлітковому та ранньому дорослому віці розвивається комплексна система соціальної та моральної самооцінки, дозріває самосвідомість, а також по суті формується образ себе. Самооцінка в підлітковому віці характеризується інтерналізацією соціальних явищ (підлітки схильні оцінювати себе так, як, на їхню думку, оцінюють їх інші); вона досягає нового рівня, збагачується новим змістом і набуває нових функцій; вона залежить від ситуації, нестабільна та схильна до зовнішніх впливів. Тому необхідними умовами та факторами для розвитку міжособистісних стосунків у підлітковому віці є дві системи стосунків, які відрізняються своїм значенням для психологічного розвитку: одна з дорослими, а інша з однолітками.

Обидві системи продовжують розвиватися протягом усього підліткового віку. Хоча вони виконують одну й ту саму загальну функцію

соціалізації, ці дві системи стосунків часто конфліктують одна з одною за змістом та нормами, які їх регулюють, що негативно впливає на міжособистісні стосунки підлітка з однолітками.

1.4 Постановка проблеми, цілі, дослідницькі питання та гіпотези дослідження

Як показав огляд літератури за темою цього дослідження, розвиток самооцінки наразі є одним із центральних питань у психологічній теорії та практиці. Автори визначили та описали численні підходи до дослідження самооцінки та її розвитку. Основна увага приділяється, перш за все, змінам у змісті самооцінки та її компонентах – які характеристики сприймаються людиною більш свідомо, як змінюються рівень та критерії самооцінки з віком, та яке значення надається зовнішності порівняно з інтелектуальними та моральними якостями? Самооцінка розвивається виключно через соціалізацію, через людські дії та міжособистісну взаємодію.

Суспільство суттєво впливає на розвиток самооцінки особистості. Стосунки людини з собою – це найновіший розвиток у системі людських стосунків зі світом. Тим не менш, і в певному сенсі саме через це, самооцінка займає особливе місце в структурі особистісних стосунків. Підлітковий вік – це важливий і водночас складний етап у житті кожної людини, час рішень, які суттєво формують її подальший шлях. Він знаменує перехід від дитинства до дорослого віку. У цьому складному етапі формується світогляд людини, переоцінюються цінності, ідеали та життєві перспективи. Розвиток свідомості та самосвідомості особливо важливий у цей час.

Самосвідомість – це складний психічний процес; це особлива форма свідомості, що характеризується своєю саморегуляцією. У процесі самосвідомості людина виконує дві ролі: вона є одночасно сприймаючим і

сприйманим. Важливим аспектом самосвідомості та показником її високого рівня розвитку є розвиток самооцінки.

Самооцінка відображає усвідомлення людиною своїх дій та вчинків, мотивів та цілей, а також її здатність розпізнавати та оцінювати свої навички та здібності. Поведінка людини регулюється її самооцінкою, яка є центральним компонентом її особистості. Виходячи з цього, ми сформулювали наступну мету дослідження: проаналізувати зв'язок між самооцінкою та характеристиками міжособистісних взаємодій. Гіпотези дослідження:

1. Існує зв'язок між самооцінкою та характеристиками міжособистісних стосунків підлітків.

2. Групи з високою та низькою самооцінкою відрізняються характеристиками своїх міжособистісних стосунків.

Для перевірки цих гіпотез ми провели емпіричне дослідження з такими цілями:

1. Використовуючи метод Дембо-Рубенштейна, ми визначили групи з високою та низькою самооцінкою.

2. Ми визначили, чи відрізняються характеристики міжособистісних стосунків підлітків залежно від їхньої самооцінки.

3. Ми дослідили зв'язок між самооцінкою, характеристиками міжособистісних стосунків та відчуттям прийняття іншими.

4. Ми проаналізували результати.

5. Ми розробили практичні рекомендації для вчителів та батьків щодо сприяння здоровій самооцінці у підлітків.

Розділ II. Організація та методи дослідження самооцінки в підлітковому віці

2.1 Учасники та організація дослідження

Дослідження проводилося з вересень по листопад 2025 року в середній школі № 19 міста Ужгород. У ньому взяли участь шістдесят учнів восьмого класу. Вибірка складалася з 30 хлопчиків та 30 дівчаток віком 13 та 14 років.

Усі учні зголосилися взяти участь. Тести проводилися лише за письмовою згодою батьків. Учасникам було гарантовано конфіденційність їхніх даних та їх використання виключно для наукових дослідницьких цілей.

Обстеження проводилося в групах по 15 осіб у тихій обстановці вранці. Кожен учасник отримав анкету. Перед обстеженням учасникам було надано інструктаж та рекомендацію звертатися до діагноста з будь-якими питаннями.

Самооцінка відіграє значну роль у житті підлітків. Підлітки високо цінують свої особисті якості та дії. Те, як їх сприймають інші, має вирішальне значення. Самооцінка підлітка також значною мірою залежить від ставлення до нього інших. Друзі, родина та вчителі роблять значний внесок у їхній розвиток. Підлітковий вік характеризується, перш за все, розвитком самооцінки. Це відображається не лише в тому, як дитина оцінює себе, але й у тому, як вона сприймає досягнення інших. Діти з низькою самооцінкою зазвичай не хвалять все, що роблять інші. І навпаки, діти з високою самооцінкою схильні переоцінювати досягнення своїх однолітків. Підлітки, які не критично ставляться до себе, часто критикують інших. Аналіз структури самооцінки показує, що вона відображає не лише те, як дитина бачить себе в теперішній момент, але й те, на що вона сподівається, до чого прагне та як планує своє майбутнє [1; 2; 5].

У деяких випадках підлітки переоцінюють свої здібності та сильні сторони, тобто в інших випадках вони очікують більше, ніж можуть

впоратися. В інших випадках їхня самооцінка занадто низька, і вони здатні на набагато більше, ніж вважають, що можуть досягти.

Ті, хто переоцінює себе, можуть стати зарозумілими, гордовитими та нечутливими до критики, а також почуватися неадекватними. Здивовані, збентежені та невпевнені, підлітки постійно порівнюють себе з іншими та постійно ставлять під сумнів свій образ себе. Самооцінка та саморефлексія надзвичайно складні для підлітків, оскільки вони ще не виробили власних критеріїв оцінки.

Тому думки інших мають для них першорядне значення. Позитивна самооцінка, прийняття однолітками та популярність значною мірою залежать від їхньої зовнішності.

Як правило, вони викликають позитивні реакції; їх вважають чутливими, доброзичливими, розумними та успішними. Таке диференційоване ставлення є однією з причин, чому привабливі підлітки зазвичай мають вищу самооцінку та здорові риси особистості, краще інтегруються в суспільство та володіють ширшим спектром соціальних навичок.

Майже всі юнаки та дівчата бажають мати середню статуру. Високі, стрункі підлітки так само незадоволені собою, як і їхні низькі однолітки з надмірною вагою [5]. Однак вплив типу статури на особистість не є однозначним. Багато що залежить від ставлення. Деякі пасивно приймає свою фізичну слабкість або розвиває виснажливий комплекс неповноцінності. Інші компенсують свій недолік в іншій сфері (наприклад, у школі). Ще інші намагаються компенсувати свої фізичні вади (наприклад, збільшенням фізичних вправ). Вибір цих варіантів значною мірою залежить від ставлення дорослих, батьків та вчителів. Підліткам важко переживати соціальне відторгнення.

Тому в цей час вони зосереджуються на своїй зовнішності та рисах особистості, які роблять їх популярними. Підлітковий вік характеризується бажанням розвиватися, доводити себе та здобувати визнання. Прагнення до

самоосвіти є визначальною рисою підліткового віку. Надмірна вага негативно впливає на соціальні стосунки підлітків, їхню самооцінку, розвиток особистої ідентичності та емоційний розвиток. Підлітків із надмірною вагою часто дразнять, що ще більше погіршує їхню і без того низьку самооцінку.

Підлітки часто соромляться своїх вугрів, що часто призводить до сором'язливості та соціальної ізоляції.

Час фізичного дозрівання має вирішальне значення для підлітків. Хлопчики, що рано дозрівають, мають певні переваги у спорті та соціальних стосунках. Хлопчики, що пізно дозрівають, страждають від почуття неповноцінності. Вони, як правило, менш привабливі та непопулярні серед однолітків: вони більш тривожні, повстають проти дорослих і постійно відчують почуття неповноцінності, відторгнення та залежності. Вони часто стають сором'язливими; через соціальну ізоляцію деякі відходять від себе.

У дівчат раннє дозрівання пов'язане з негативним образом тіла та загальною низькою самооцінкою. Вони вищі, сексуально розвинені, і тому схильні до сорому та збентеження, оскільки відрізняються від інших.

Найчастіше рушійною силою підліткової сексуальності є емоційні потреби, включаючи бажання підтвердити свою мужність чи жіночність та підвищити самооцінку. Батьківська підтримка сприяє довірливим стосункам між дітьми та батьками та призводить до високої самооцінки у підлітків, що, у свою чергу, сприяє академічному успіху та моральному розвитку.

Відсутність підтримки може мати протилежний ефект:

- низьку самооцінку, погану успішність, імпульсивну поведінку,
- слабку соціальну адаптацію та нестабільну, антисоціальну поведінку.

Мотивація учнів інтернатів значно більш однорідна та обмежена, ніж у типових дітей. Як наслідок, ці підлітки часто мають низьку самооцінку.

У цьому віці близькість та саморозкриття складають основу стосунків. Стосунки з однолітками суттєво впливають на самооцінку та самовдоволення підлітків.

Погана соціальна адаптація, яка супроводжується низькою самооцінкою, може проявлятися по-різному. Підлітки з низькою самооцінкою часто непомітні в суспільстві.

Їх не помічають або не обирають на керівні посади, вони рідко беруть участь у шкільних, клубних чи громадських заходах. Такі підлітки мають труднощі з голодуванням. Незадоволення соціальною взаємодією може призвести до цілого спектру негативної поведінки, навіть до розвитку делінквентної поведінки.

Якщо підліток глибоко зневажає себе, він також зневажатиме та ненавидітиме інших. Якщо підліток поважає та довіряє собі, він також довірятиме та поважатиме інших.

Також існує зв'язок між самооцінкою та успішністю. Хороші учні часто задоволені собою та мають більш позитивний образ себе. Учні з негативним образом себе, навпаки, обмежують свої досягнення. Вони вважають, що «не можуть цього зробити» або «недостатньо здатні». Легка іронія та глузування щодо своєї фігури, постави чи ходи часто викликають сильну реакцію, оскільки підліток відчуває дискомфорт від думки про те, що виглядатиме смішним.

Ці яскраво виражені психологічні характеристики підліткового віку називаються «підлітковим комплексом». Підлітки егоцентричні та вважають себе центром всесвіту та єдиним об'єктом уваги. Іноді їхня поведінка щодо інших груба та неповажна, хоча самі вони дуже вразливі. Термін «самоствердження» часто використовується для опису поведінки підлітків. Грубість, хуліганство та незаконна діяльність служать засобом самоствердження для ізольованих, освітньо неблагополучних дітей. Однак, хоча скромність заохочується, а егоїстична поведінка не заохочується, не можна впадати в іншу крайність і придушувати бажання дитини самовиражатися та розвивати свою індивідуальність з усіма її здібностями, завданнями та творчими ідеями.

Низька самооцінка у підлітків пов'язана майже з усіма формами девіантної поведінки — нечесністю, членством у злочинних угрупованнях, скоєнням правопорушень, вживанням наркотиків, пияцтвом, агресивною та суїцидальною поведінкою, а також різними психічними розладами [4].

Психологи пропонують чотири основні теорії:

1. Девіантна поведінка сприяє зниженню самооцінки, оскільки людина несвідомо інтерналізує та увічніює негативний досвід.

2. Низька самооцінка сприяє посиленню девіантної поведінки: Беручи участь в антисоціальних групах та їхній діяльності, підліток може намагатися покращити свій психологічний статус серед однолітків та знайти способи самоствердження, яких йому бракує вдома чи в школі.

3. За певних обставин, особливо при низькій початковій самооцінці, девіантна поведінка може сприяти підвищенню самооцінки.

4. Окрім делінквентності, інші види поведінки, значення яких змінюється з віком, також суттєво впливають на самооцінку.

Невпевненість у собі, ізоляція та постійне невдоволення собою – це характеристики, які закріплюються у людей з низькою самооцінкою та можуть поступово перерости в глибоку проблему.

2.2 Методи дослідження

Протягом дослідження застосовувалися фундаментальні методи та інструменти психології. Як методологічний підхід було обрано порівняльний аналіз, що дозволяє порівняти самооцінку та характеристики міжособистісних стосунків між групами учасників.

Для математичного та статистичного аналізу даних використовувалася кількісна обробка даних. Зокрема, ми використовували U-тест Манна-Вітні та кореляційний аналіз Спірмена.

Самооцінка вже давно є темою, що цікавить педагогів та психологів. Питання належної самооцінки є центральним у вивченні свідомості, особистості та життя. У наш час різких геополітичних, соціально-економічних, науково-технологічних змін, а також пов'язаних з ними гострих стресів і підвищеного ризику соціогенних і техногенних катастроф, розвиток належної самооцінки набуває все більшого значення. Недостатня самооцінка часто негативно впливає на особистість і проявляється в рисах, що перешкоджають продуктивному особистісному розвитку (недовіра, іпохондрія, зарозумілість, агресія, невпевненість у собі, тривожність). Це фактор, який має вкрай негативний вплив на особистісний розвиток. Її вплив на життя людини може проявлятися в невдалій кар'єрі, нещасливому сімейному житті та проблемах комунікації. Вона може сприяти розвитку депресії та спонукати людину до реалізації абсолютно нереалістичних планів і проектів, що, звичайно, може призвести до невдачі та навіть самогубства. Тому вкрай важливо досліджувати розвиток самооцінки у підлітків і, по можливості, оперативно коригувати її, якщо вона занадто висока або занадто низька.

Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх здібностей, характеристик та свого становища в соціальному середовищі. Як центральний компонент особистості, самооцінка є важливим регулятором поведінки. Вона впливає на стосунки людини з іншими, її критичне ставлення, самодисципліну та її подолання успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на результати діяльності та подальший особистісний розвиток. Вона виконує регуляторні та захисні функції та впливає на поведінку, діяльність, особистісний розвиток та стосунки з іншими. Самооцінка виконує захисну функцію, забезпечуючи відносну стабільність та автономію особистості, хоча може призвести до спотвореного досвіду. Самооцінка характеризується такими параметрами:

1. Рівень (високий, середній, низький);

2. Кореляція з фактичним успіхом (доречний та недоречний, або завищений та недооцінений);

3. Структурні характеристики (конфліктні та безконфліктні) [4, с. 21].

Стабільне, але достатньо гнучке відчуття власної гідності (яке може змінюватися під впливом нової інформації, досвіду, оцінок інших тощо) є оптимальним для розвитку та продуктивності. Самоцінність тісно пов'язана з рівнем індивідуальних цілей, тобто бажанням досягти цілей, складність яких людина вважає здатною досягти. Рівень індивідуальних цілей базується на оцінці власних здібностей, що стало потребою для особистості [4, с. 21].

Невідповідність між індивідуальними цілями та фактичними здібностями призводить до неправильної оцінки себе, що, у свою чергу, може призвести до неадекватної поведінки (емоційні зриви, підвищена тривожність, агресія тощо).

Люди з реалістичними цілями характеризуються впевненістю в собі, наполегливістю у досягненні своїх цілей, вищою продуктивністю та критичним аналізом своєї діяльності.

У західній психології багато дослідників зверталися до теми самооцінки. Згідно з класичною концепцією Вільяма Джеймса (1890), ідея реалізації ідеального «я» лежить в основі самооцінки, яка визначається як математичне співвідношення фактичних досягнень людини до її цілей [4, с. 22].

Т. Шибутані пише про самооцінку: «Якщо особистість є організацією цінностей, то ядром цієї функціональної одиниці є самооцінка». Самооцінка як персоніфікація [4, с. 22].

Поняття самооцінки було детально досліджено Р. Бернсом. Він розглядав самооцінку як частину системи, відомої як «Я-оцінка». За Бернсом, Я-оцінка – це сума всіх самосприйняття людини, поєднаних з їх оцінкою [4, с. 23].

Описовий компонент Я-оцінки часто називають образом себе. Компонент, пов'язаний зі ставленням до себе або власних якостей, називається самооцінкою або самоприйняттям.

Я-оцінка:

- когнітивна, описова (образ себе) та
- емоційна, оціночна (самооцінка)
- поведінкова (поведінка людини є реакцією на ці компоненти) [4, с. 23].

Я-оцінка розглядається як динамічна структура особистісного ставлення до себе. Самооцінка не є статичною.

2.3 Характеристики діагностичних методів, що використовувалися в дослідженні

Для оцінки показників самооцінки підлітків ми використовували наступний метод: дослідження самооцінки на основі методу Дембо-Рубенштейна, модифікованого А.М. Прихожан.

Для оцінки міжособистісних стосунків ми використовували метод Лірі та шкалу прийнятності В. Фея.

Дослідження самооцінки на основі методу Дембо-Рубенштейна, модифікованого А.М. Прихожан, структуровано наступним чином: аркуш паперу містить сім вертикальних ліній (шкал), що представляють здоров'я, інтелект (здібності), спритність рук, зовнішність, характер, вплив однолітків та впевненість у собі. Кожна лінія має чітко визначений початок і кінець; середня точка позначена ледь помітною лінією. Верхня лінія представляє найвищий рівень розвитку відповідної риси (найщасливіша людина), тоді як нижня лінія представляє повну відсутність цієї риси (найнещасливіша людина). Учасника просять позначити поточний рівень розвитку кожної риси на кожній шкалі тире (-). Коло (О) має позначити рівень розвитку риси, якою

вони пишалися б. Потім їх просять об'єктивно оцінити свої здібності та позначити досяжний рівень хрестиком (х).

Для спрощення розрахунку висота кожної шкали становить 100 мм, причому один міліметр шкали відповідає одному балу (приклад показано на рисунку). Тест триває 10–12 хвилин. Інтерпретація методу Дембо-Рубінштейна

Для визначення самооцінки необхідно встановити три параметри: рівень, стабільність та реалізм. Перша шкала, «Здоров'я», не включається до оцінки, оскільки вона служить тестовою шкалою; решта шкал необхідно оцінити.

Самооцінка. Оцінка 45 або нижче вказує на низьку самооцінку, від 45 до 74 – на середню, а від 75 до 100 – на високу. Завищена самооцінка може свідчити про особисту незрілість, нездатність реалістично оцінювати власну роботу або порівнювати себе з іншими. Вона також може вказувати на викривлення в розвитку особистості, такі як опір новому досвіду або нездатність визнавати власні помилки. Низька самооцінка вказує або на справжні сумніви в собі, або на захисний механізм, коли визнання некомпетентності маскує справжню нездатність діяти.

Реалістична самооцінка. Нормальний бал знаходиться між 60 і 89, причому від 75 до 89 вважається оптимальним і відображає реалістичне розуміння власних здібностей. Оцінка вище 90 вказує на нереалістичну оцінку власних здібностей. Оцінка нижче 60 свідчить про низькі амбіції, що є показником несприятливого особистісного розвитку.

Стабільність самооцінки. На це вказує співвідношення символів на шкалах. Хрестики повинні бути розташовані між знаками мінус («-») та нулем. Відстань між нулем і хрестиком відображає діапазон сприйнятої недосяжності; чим менша відстань і чим більша відстань до хрестика, тим вищий оптимізм. Круги повинні бути розташовані трохи нижче найвищої позначки; людина повинна розуміти, що їй не потрібен ідеал. Нерівномірна

самооцінка з коливаннями значень за різними шкалами свідчить про емоційну нестабільність.

«Діагностика міжособистісних стосунків» (Т. Лірі).

Цей тест використовується для дослідження самоконцепції та ідеального образу людини, а також для дослідження стосунків у малих групах. Він допомагає виявити переважаюче ставлення до інших у само- та іносприйнятті. Виділяються два фактори: «Домінування-Підпорядкування» та «Дружньо-дружелюбність-Агресивність (Ворожість)». Ці фактори визначають загальне враження, яке людина справляє в процесах міжособистісного сприйняття. На основі відповідних показників виявляються різні орієнтації – ставлення до інших. З цього робляться висновки про тяжкість кожного типу та ступінь поведінкової адаптивності, тобто ступінь відповідності (або невідповідності) між цілями та результатами, досягнутими в процесі дії.

Надзвичайно дезадаптивна поведінка (виділена червоним кольором у презентації результатів) може свідчити про невротичні відхилення, дисгармонію в прийнятті рішень або екстремальні ситуації.

Метод підходить як для самооцінки, так і для оцінки спостережуваної поведінки («ззовні»). В останньому випадку випробуваний відповідає на запитання так, ніби він відповідає на них за іншу людину, виходячи зі свого сприйняття цієї людини. Підсумовуючи результати таких тестів від різних членів групи (наприклад, робочого колективу), можна створити загальний, репрезентативний профіль конкретного члена, такого як керівник. З цього можна зробити висновки про ставлення інших членів групи до цієї людини.

Опитувальник містить 128 оцінок, розділених на 16 пунктів на кожен тип взаємовідносин та впорядкованих за зростанням інтенсивності. Методологія передбачає, що для уточнення конкретного типу зв'язку оцінки не представляють послідовно, а групами по чотири, і повторюють їх після кожних чотирьох визначень. Під час аналізу фіксується кількість зв'язків кожного типу.

Оцінка прийняття інших за В. Феєм.

У спілкуванні існує два типи реакцій: реактивні та проактивні. Реактивні реакції демонструють брак самоконтролю, навіть якщо можна придушити емоційні спалахи. Проактивні реакції передбачають паузу між стимулом та реакцією для обмірковування та вибору найкращої реакції. Проактивні люди мають свободу самостійно вирішувати, як реагувати на певну подію.

Проактивна реакція вимагає самоприйняття, визнання та поваги. Як згадувалося раніше, ми ставимося до інших так само, як до себе, і самоприйняття є вирішальним для прийняття іншими.

Оцінка В. Фея складається з 18 питань; час виконання становить приблизно 10–15 хвилин. Підраховується загальний бал. Під час розрахунку балу бали за зворотні оцінки повинні бути інвертовані. Зворотні оцінки позначені зірочкою (*) в анкеті.

Проактивна реакція вимагає самоприйняття, визнання та поваги.

2.4 Методи статистичного аналізу емпіричних даних

Для перевірки гіпотез, сформульованих у нашому дослідженні, було проведено статистичний аналіз, спрямований на визначення відмінностей як у вираженості, так і в рівні кореляції між відповідними міжособистісними характеристиками підлітків з високою та низькою самооцінкою.

Для оцінки зібраних даних було використано такі статистичні аналізи: U-тест Манна-Вітні та кореляційний аналіз Спірмена.

1. U-тест Манна-Вітні: У першій частині дослідження було проаналізовано відмінності у вираженості показників взаємозв'язків між підлітками з низькою та високою самооцінкою. Аналіз проводився окремо для підлітків з низькою та високою самооцінкою. Результати представлені в розділі 3.1.

2. Кореляційний аналіз Спірмена: У другій частині дослідження було проаналізовано кореляції між показниками взаємозв'язків у підлітків з низькою та високою самооцінкою. Цей аналіз також проводився окремо для підлітків з низькою та високою самооцінкою. Результати представлені в розділі 3.2.

У нашому дослідженні ми використовували тест самооцінки Дембо-Рубінштейна (модифікований П.В. Яншиним з елементами клінічного інтерв'ю).

Тест служить для психологічної оцінки самооцінки на основі таких параметрів: рівень самооцінки (фоновий настрій), стабільність самооцінки (емоційна стабільність), ступінь реалізму та/або доречності самооцінки (у разі підвищення самооцінки), ступінь критичності та самоочікувань (у разі зниження самооцінки), ступінь самозадоволення (на основі прямих та непрямих показників), ступінь оптимізму (на основі прямих та непрямих показників), інтеграція свідомого та несвідомого рівнів самооцінки, невідповідність показників самооцінки, зрілість/незрілість ціннісних установок, наявність та тип компенсаторних механізмів у формуванні Я-концепції, а також характер і зміст проблем та їх компенсаторних механізмів [6, с. 3].

Психолог, який проводить дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейна, повинен одночасно контролювати кілька процесів. Вони повинні керувати та спрямовувати розмову, аналізуючи відповіді, готуючи наступне запитання та документуючи хід взаємодії з пацієнтом. Цей метод сприяє розвитку вирішальної навички зосередженості на клієнті.

Клінічне інтерв'ю – це розмова з діагностичною метою. Цей термін походить з психіатрії та був прийнятий у психології. У такій розмові допустима будь-яка тема. Слухаючи, як досвідчений психіатр проводить інтерв'ю з пацієнтом, буває важко розпізнати, що людина є свідком серйозного обстеження. Лише при детальнішому розгляді стає зрозуміло, що всі запитання досвідченого клініциста служать дуже специфічній

діагностичній меті. У методі Дембо-Рубінштейна діагностичною метою клінічного інтерв'ю є виявлення характерних шляхів формування самооцінки пацієнта, їх характеристик, стадії розвитку та реалізму, типових спотворень та «больових точок» [6, с. 5].

Порівняння численних моделей самооцінки виявило низку характерних моделей, пов'язаних з їх основними показниками. На нашу думку, ці моделі піддаються логічній психологічній інтерпретації. Ця інтерпретація базується на феноменологічній теорії К. Роджерса, яка безпосередньо пов'язує природу Я-концепції з механізмами захисту особистості, що беруть участь у її формуванні. Однак наразі нам бракує достатніх доказів, щоб пов'язати виявлені моделі самооцінки з відомими захисними механізмами [6, с. 5].

Типові комбінації характеристик самооцінки дозволяють нам виділити шість варіантів функціонування компенсаторних захисних механізмів у процесі самооцінки:

1. Компенсація конкретної проблеми (одноразового зниження самооцінки) шляхом надмірного підвищення самооцінки за певною шкалою («часткова компенсаторна втрата критичного мислення»);

2. Компенсаторне зниження ідеальної самооцінки для підвищення самозадоволення при загально нижчій фактичній самооцінці («механізм подолання депресії»); 3. Компенсаторне зниження ідеальної самооцінки для підвищення самозадоволення за наявності загально підвищеної фактичної самооцінки (гіпотетично відповідає пригніченому невдоволенню собою);

4. Розбіжність між результатами непрямих та прямих вимірювань оптимізму та самозадоволення («розпад свідомого та несвідомого рівнів самооцінки»);

5. Узгодження ідеальної самооцінки з фактичною самооцінкою («інфляція мрій»);

6. Недоречно завищена самооцінка з ознаками порушення критичного мислення [6, с. 9].

Відповідно, у запропонованій інтерпретації результат дослідження самооцінки є не стільки «вимірюванням» самооцінки, скільки оцінкою ступеня та характеру її спотворення захисними механізмами его.

Інструкції до тесту

Приклад: Шкала «Здоров'я»

Уявіть собі: на самому верху знаходиться найздоровіша людина у світі, на самому низу найхворіша... а посередині – всі інші люди, включаючи вас і мене.

Будь ласка, позначте на шкалі, як ви зараз оцінюєте себе стосовно... (цей параметр).

Будь ласка, позначте ідеальну точку між цими двома крайнощами кружечком на шкалі.

Будь ласка, позначте на шкалі ідеальну точку, де б ви були, якби об'єктивно оцінили свої здібності. Чого б ви могли досягти, якби об'єктивно оцінили свої здібності?

Розділ III. Результати дослідження та обговорення

3.1 Дослідження відмінностей у вираженні характеристик стосунків у підлітків залежно від самооцінки

Проблема самооцінки в підлітковому віці впливає зі значення цієї фази онтогенезу для розвитку особистості. Інтенсивні психофізіологічні зміни, перебудова міжособистісних стосунків та пошук ідентичності, характерні для підліткового віку, суттєво впливають на розвиток відповідної самооцінки. Відсутність емпіричних даних, що описують специфіку самооцінки протягом цієї критичної фази розвитку, зумовлює необхідність цього дослідження.

Розвиток самосвідомості в підлітковому віці був предметом численних досліджень. Зокрема, Л. С. Виготський розглядав самосвідомість як етап розвитку свідомості, підготовлений розвитком мови та довільних рухів, зростанням самостійності та пов'язаними з цим змінами у стосунках з іншими [1, с. 156].

С. Л. Рубінштейн визначав самосвідомість як: «етап розвитку свідомості, тобто як наслідок розвитку самосвідомості формується «его-концепція», яка являє собою сукупність усіх уявлень індивіда про різні аспекти своєї особистості та тіла» [4, с. 628].

Розуміння структури та динаміки самосвідомості неможливе без аналізу так званої «Я-концепції».

К. Роджерс визначила «Я-концепцію» як сукупність уявлень індивіда про власні якості та характеристики, здатність взаємодіяти з іншими та світом, систему цінностей, цілі та ідеали [3, с. 20].

Розуміння цієї концепції є важливим для аналізу розвитку самосвідомості в підлітковому віці. Цей процес, складна та багатогранна динаміка, був предметом досліджень численних психологів, зокрема Є. В.

Суббоцького, А. А. Бодальова, І. С. Кона, В. В. Століна, В. Джеймса та І. І. Чеснокової.

Розвиток самооцінки супроводжується емоційними переживаннями, включаючи невпевненість у собі, перепади настрою та спроби самоствердитися через неадекватну поведінку (хвастощі, погана поведінка). Самооцінка підлітків може бути суперечливою: свідомо вони можуть сприймати себе як важливих, але несвідомо відчувати сумніви, які проявляються як депресія та конфлікт.

Д. І. Фельдштейн виділяє три фази розвитку підлітків:

Локально-капризна (10–11 років): Прагнення до незалежності виражається в потребі у визнанні з боку дорослих, при цьому переважають ситуативні емоції.

Юридично значуща (12–13 років): Потреба в соціальному визнанні, розвиток прав та обов'язків, прагнення до самостійності, засноване на принципах «Я можу» та «Я повинен».

Афірмативно-активна (14–15 років): Готовність діяти у світі дорослих, прагнення до самоактуалізації та усвідомлення соціальної інтеграції [5, с. 328].

Дослідження Д. І. Фельдштейна [2, с. 112] показують зміни самооцінки на різних етапах розвитку, що відображають розвиток соціальної відповідальності. Перший етап характеризується повним самозреченням (у 34% хлопців та 26% дівчат) та поєднанням негативних і позитивних якостей (близько 70%). На другому етапі зберігається ситуативно негативне ставлення до себе, але водночас розвивається потреба в самооцінці. На третьому етапі розвивається «оперативна самооцінка», що ґрунтується на порівнянні з ідеальними нормами. Особистісна рефлексія – ще один важливий механізм самосвідомості, який дозволяє підліткам зрозуміти свій внутрішній світ та світ інших.

У дослідженні взяли участь шістдесят два учні середньої школи № 17 м. Белгорода, розділені на дві групи: 13-14-річні та 15-16-річні.

Для дослідження зв'язку між ступенем диференціації рівнів домагань та впевненістю в собі були використані такі методи: Опитувальник самосприйняття MIS (С. Р. Пантелєєва, В. В. Століна) та Метод Дембо-Рубінштейна для оцінки самооцінки та рівнів домагань.

Аналіз даних Дембо-Рубінштейна групи з 13-14-річних дітей, заснований на семи параметрах (зовнішній вигляд, здібності, впевненість у собі, характер, практичні навички та авторитет однолітків), дав такі результати.

Згідно з результатами, самооцінка, пов'язана із зовнішністю, була найвищою, що підкреслює її особливу важливість для підлітків цієї вікової групи. Значна частина респондентів також переоцінила свою самооцінку щодо власних здібностей, хоча значна кількість також...

На першому етапі експериментального дослідження було проведено діагностичну оцінку самооцінки підлітків. На основі даних, зібраних за допомогою методики Дембо-Рубенштейна «Визначення особистої самооцінки», вибірку було розділено на три групи: підлітки з високою, середньою та низькою самооцінкою. Результати опитування виявили три основні групи з різним рівнем самооцінки (високий – 15 осіб, середній – 31 особа, низький – 14 осіб). Для цього використовувалися критерії, зазначені в методиці.

У другому етапі експериментального дослідження для вивчення рис особистості, пов'язаних з стосунками в малих групах, було використано інструмент Т. Лірі для оцінки міжособистісних стосунків.

Третій етап експериментального дослідження включав інструмент В. Фея, який зосереджувався на відчутті прийняття інших.

Для виявлення значущих відмінностей у показниках міжособистісних стосунків та відчутті прийняття інших між підлітками з низькою та високою самооцінкою було використано U-тест Манна-Вітні. Загалом було виявлено 10 відмінностей різної значущості (табл. 3.1).

Наприклад, група підлітків з високою самооцінкою суттєво відрізнялася від групи підлітків з низькою самооцінкою за такими показниками:

- «Авторитарний» ($u\text{-score } 57,50; p < 0,034$);
- «Незалежний» ($u\text{-score } 3,0; p < 0,000$);
- «Домінантний» ($u\text{-score } 3; p < 0,000$);
- «Дружньолюбність» ($U\text{-значення } 0; p < 0,000$).

Група підлітків з низькою самооцінкою суттєво відрізнялася за такими показниками:

- «Сором'язливість» ($U\text{-значення } 57,50; p < 0,034$);
- «Залежність» ($U\text{-значення } 60,0; p < 0,044$);
- «Недовіра» ($U\text{-значення } 15,50; p < 0,000$);
- «Прийняття інших» ($U\text{-значення } 0; p < 0,000$).

Таким чином, U-тест Манна-Вітні виявив такі відмінності у характеристиках взаємозв'язків підлітків з високою та низькою самооцінкою:

- Підлітки з низькою самооцінкою більш залежні, недовірливі та менш дружелюбні; вони сором'язливі, поступливі та мають нижчу здатність встановлювати прямі міжособистісні зв'язки. Вони зосереджуються на прийнятті та соціальному визнанні та прагнуть відповідати очікуванням інших.

- Підлітки з високою самооцінкою демонструють більшу незалежність думок, наполегливіше відстоюють свої погляди та схильні до лідерських якостей та домінування. Вони також демонструють більше прийняття інших, ніж підлітки з низькою самооцінкою.

Таблиця 3.1

Середні значення характеристик стосунків підлітків з високою та низькою самооцінкою та значущість їх відмінностей за U-критерієм Манна-Вітні

Показники	Сума рангів		U - критерій	Рівень знач.	
методик	низ.сам	выс.сам	Манна- Уитни	p	
Самооцінка	105,00	330,00	0,00	0,000	***
Авторитарний	177,50	257,50	57,50	0,034	*
Незалежний	108,00	327,00	3,00	0,000	***
Доброзичливість	105,00	330,00	0,00	0,000	
Недовірливий	314,50	120,50	15,50	0,000	***
Сором'язливий	257,50	177,50	57,50	0,034	*
Залежний	255,00	180,00	60,00	0,044	*
Співробітник	330,00	105,00	0,00	0,000	***
Альтруїстичний	232,00	203,00	83,00	0,323	
Домінування	108,00	327,00	3,00	0,000	***
Агресивний	214,50	220,50	100,50	0,841	
Прийняття інших	105,00	330,00	0,00	0,000	***

Загалом, результати порівняльного аналізу вказують на відмінності в міжособистісних стосунках підлітків, що залежать від самооцінки. Підлітки з низькою самооцінкою демонструють більш виражену сором'язливість та недовіру, більше залежать від думки інших та мають знижену здатність будувати прямі міжособистісні стосунки.

На відміну від підлітків з низькою самооцінкою, підлітки з високою самооцінкою схильні до авторитарного та домінантного стилю стосунків. Вони більш незалежні та доброзичливі, ніж їхні однолітки з низькою самооцінкою. Почуття прийняття з боку інших також більш виражене у підлітків з високою самооцінкою.

У цій статті представлені результати дослідження гендерно-специфічних характеристик самооцінки та самоконцепції у підлітковому віці.

У ній розглядаються теоретичні основи та представлені емпіричні результати досліджень самооцінки та самоконцепції.

У підлітковому віці відбувається якісна перебудова самосвідомості, під час якої самоконцепція з дитинства та юності змінюється та стає більш зрілою та об'єктивною. Огляд літератури показав, що визначення індивідуальної самооцінки та самоконцепції залишається актуальною та широко досліджуваною проблемою; дослідження висвітлює гендерні відмінності. Було показано, що дослідження самосвідомості спрямовані на завдання реконструкції онтогенезу свідомого «я» через спостереження за дітьми та аналіз зображень і текстів. З 1930-х років інтерес до досліджень самосвідомості значно зріс і залишається сильним. Предметом таких досліджень зазвичай є структура та компоненти самосвідомості, тобто те, як людина сприймає та описує себе, які характеристики свого тіла та особистості вона найбільше усвідомлює; психічні процеси та операції, за допомогою яких людина розуміє, оцінює та визначає себе та свою поведінку; психологічні функції самосвідомості, тобто наскільки доречними є їхній самообраз та особисті самооцінки, і яку роль вони відіграють у саморегуляції поведінки індивіда.

3.2 Аналіз взаємозв'язків між характеристиками стосунків у підлітків з високою та низькою самооцінкою

Був проведений кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між підлітками з різним рівнем самооцінки. Були включені підвибірки підлітків з низькою та високою самооцінкою. Кореляційний аналіз виявив такі значущі кореляції в групі підлітків з низькою самооцінкою (Рисунок 3.1) та в групі підлітків з високою самооцінкою (Рисунок 3.2).

Як показано в таблиці в Додатку Б, позитивні кореляції спостерігаються для наступних шкал серед підлітків з низькою самооцінкою:

- «Незалежний» – «Співпрацюючий» ($r = 0,92$). Це свідчить про те, що діти з низькою самооцінкою також демонструють низький рівень співпраці та незалежності, які разом знижуються і таким чином створюють труднощі у побудові комунікативних стосунків.

- «Сором'язливий» безпосередньо корелює з «Залежним» ($r = 0,94$). Сором'язливі підлітки більш схильні до залежності; чим сором'язливіший підліток, тим більше він залежний.

- «Сором'язливий» корелює з «Альтруїстичний» ($r = 0,63$). Сором'язливий підліток, який часто відповідає на запрошення до взаємодії, здатний безкорисливо відкладати власні інтереси заради інтересів інших.

- Показник «Залежність» позитивно корелює з показником «Альтруїзм» ($r = 0,71$). Чим більш залежною є молода людина, тим менше вона думає про власні інтереси і тим важливішими для неї стають інтереси інших.

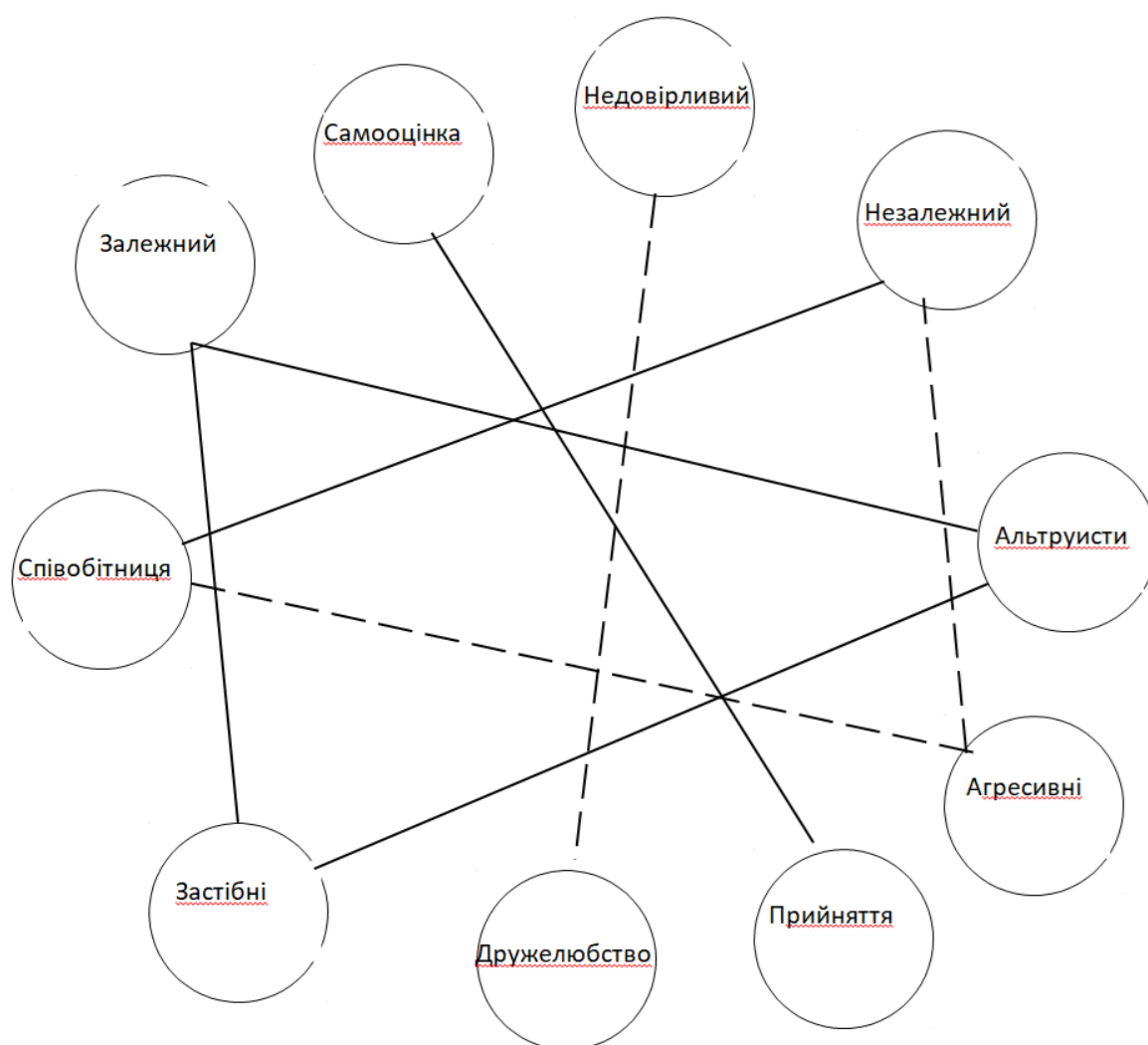
- «Самооцінка» та «прийняття інших» ($r = 0,69$) позитивно корелюють, що цілком правдоподібно: чим нижча самооцінка, тим менш виражене прийняття інших.

У групі респондентів з низькою самооцінкою також були виявлені такі негативні кореляції:

- між показниками «незалежність» та «агресивність» ($r = -0,55$). Чим менше виражене почуття незалежності у людини, тим вона агресивніша.

- між «агресивністю» та «співпрацездатністю» ($r = -0,73$). Чим агресивніша людина, тим менше вона співпрацює.

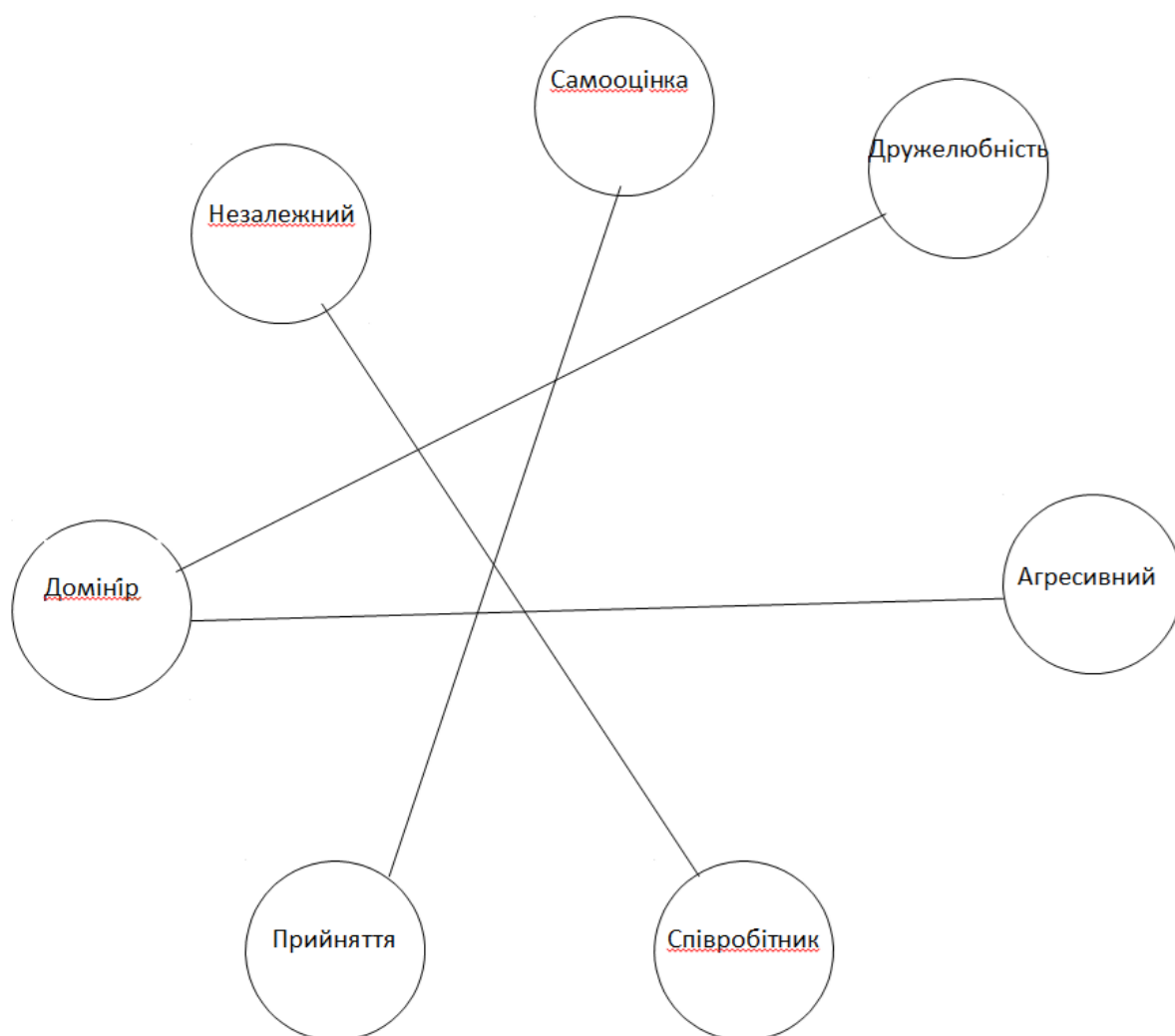
- «Недовіра» - «Дружньосприйнятливність» ($r = -0,66$). Підозрілі підлітки сприймають обман у багатьох ситуаціях, підозрілі у взаємодії з однолітками та виявляють надмірну критичність у міжособистісних стосунках.



Пряма $p > 0.05$

Обратная $p < -0.05$

Рис. 3.1. Схема зв'язків між показниками взаємозв'язку у підростків з низьким рівнем самооцінки



Пряме р-значення $> 0,05$

Зворотне р-значення $< -0,05$

Рисунок 3.2. Діаграма взаємозв'язків між показниками стосунків у підлітків з високою самооцінкою

Як показано в таблиці в Додатку А, у підлітків з високою самооцінкою було виявлено чотири позитивні кореляції:

- «Прийняття інших» та «Самооцінка» ($r = 0,68$) позитивно корелюють; висока самооцінка пов'язана з високим прийняттям інших.

- «Співпраця» та «Незалежність» також позитивно корелюють ($r = 0,99$). Чим більш незалежний підліток, тим більше він співпрацює, і навпаки.

«Домінування» позитивно корелює з показниками

«Агресивність» ($r = 0,56$) та «Дружелюбність» ($r = 0,69$), що спочатку здається нелогічним. Однак можна припустити, що домінантні підлітки з високою самооцінкою схильні до обох видів поведінки, але проявляють їх вибірково залежно від ситуації.

Результати кореляційного аналізу вказують на зв'язок між самооцінкою та характеристиками міжособистісних стосунків. Це свідчить про те, що самооцінка впливає на прояв характеристик стосунків. Підлітки з високою самооцінкою схильні до домінування, тоді як ті, хто має низьку самооцінку, схильні бути більш покірними. Вони також схильні переоцінювати власний потенціал. Відповідно, міжособистісні стосунки структуровані дуже по-різному у підлітків з низькою та високою самооцінкою. Ступінь вираженості цих компонентів впливає на ставлення підлітка до однолітків; впевнені в собі та незалежні підлітки частіше шукають контакту та взаємодії. Підлітки з низькою самооцінкою чутливі до критики та звинувачують себе у всіх невдачах. Через брак впевненості в собі на них легко чинити тиск та маніпулювати ними. Вони часто грають допоміжні ролі. Через сором'язливість та недовіру, а також залежність від думки інших, молодим людям з низькою самооцінкою важче будувати прямі міжособистісні стосунки.

Загальні висновки по дослідженню

1. Основна гіпотеза нашого емпіричного дослідження була підтверджена: існує кореляція між самооцінкою та характеристиками міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Ця кореляція спостерігалася як у підлітків з низькою, так і з високою самооцінкою. Також була виявлена кореляція між самооцінкою та прийняттям інших. Це свідчить про те, що

самооцінка впливає на прояв характеристик стосунків, як показують результати: Підлітки з низькою та високою самооцінкою демонструють абсолютно різні міжособистісні взаємодії.

2. Друга гіпотеза, що групи з високою та низькою самооцінкою відрізняються за характеристиками міжособистісних стосунків, також була підтверджена. Підлітки з низькою самооцінкою демонструють більш виражену сором'язливість та недовіру, залежать від думки інших та мають меншу здатність встановлювати прямі міжособистісні стосунки. На відміну від підлітків з низькою самооцінкою, підлітки з високою самооцінкою характеризуються авторитарним та домінантним стилем стосунків. Підлітки з високою самооцінкою, як правило, більш незалежні та доброзичливі, ніж їхні однолітки з низькою самооцінкою. Можна стверджувати, що відчуття прийняття з боку інших більш виражене у тих, хто має високу самооцінку.

Самооцінка відіграє важливу роль у побудові міжособистісних стосунків; вона сприяє саморегуляції власної поведінки. Вона впливає на те, які характеристики обирають підлітки, формуючи свої стосунки. Крім того, самооцінка розвивається не спонтанно, а через спілкування та взаємодію. Тільки за сприятливих умов спілкування та діяльності підліток може розвинути достатню самооцінку. Самооцінка підлітків тісно пов'язана зі змістовною та емоційною якістю їхньої взаємодії з однолітками.

Зібрані нами дані дозволили нам сформулювати практичні рекомендації для вчителів та батьків. Практичні рекомендації для вчителів:

1. Приймайте учнів такими, якими вони є, враховуючи їхні індивідуальні особливості (темперамент, особистість, темп діяльності тощо), сімейне походження та фізичний стан.

2. Створюйте позитивне середовище, в якому ваша дитина може процвітати (як у школі, так і поза нею).

3. Сприяйте розвитку пізнавальної активності вашої дитини шляхом позитивного підкріплення.

4. Заохочуйте свою дитину висловлювати свої думки та ставити запитання. Знаходьте час, щоб зрозуміти та відповісти на запитання вашої дитини. Це виявляє повагу і дуже цінується вашою дитиною.

5. Заохочуйте саморефлексію вашої дитини та прищеплюйте їй почуття відповідальності.

6. Пам'ятайте про найближчу зону розвитку вашої дитини.

7. Заохочуйте та мотивуйте свою дитину за справжні успіхи, навіть незначні. 8. Пам'ятайте: діти довіряють дорослим. Прагніть бути важливими для своєї дитини та дайте їй можливість повірити у власну цінність та унікальність. Практичні рекомендації для батьків:

1. Не захищайте свою дитину від повсякденних завдань і не намагайтеся вирішити всі її проблеми за неї. Однак, не перевантажуйте її завданнями, з якими вона також не може впоратися. Дозвольте своїй дитині виконувати завдання, які відповідають її здібностям, і відчувати задоволення від їх самостійного виконання.

2. Не хваліть свою дитину надмірно, але пам'ятайте про те, щоб винагороджувати її, коли вона цього заслуговує. Пам'ятайте, що похвала, як і покарання, має бути доречною.

3. Заохочуйте ініціативу вашої дитини. Дозвольте їй брати на себе ініціативу в усіх своїх починаннях, але також покажіть їй, що інші можуть досягти успіху в певних речах.

4. Заохочуйте інших у присутності вашої дитини. Підкреслюйте сильні сторони інших і показуйте своїй дитині, що вона може досягти того ж.

5. Будьте прикладом збалансованого підходу до успіхів і невдач. Розмірковуйте над своїми здібностями та результатами своєї роботи.

6. Не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми. Порівнюйте її з собою (як це було вчора і як це може бути завтра).

7. Корисно знати, що самооцінка не є фіксованою раз і назавжди. Вона може змінюватися протягом життя. Кожна взаємодія з нашою дитиною,

кожна оцінка її досягнень, кожна реакція на її успіхи та невдачі — все це впливає на її самооцінку.

Висновки

У цьому дослідженні ми досліджували зв'язок між самооцінкою підлітків та характеристиками їхніх міжособистісних стосунків.

Аналіз наукової літератури показав, що розвиток самооцінки підлітків був центральною темою як у зарубіжній, так і в українській психології протягом усього 20-го століття і залишається актуальним і сьогодні. Самооцінка підлітків дедалі більше взаємодіє із соціальними цінностями, суспільними та колективними очікуваннями, передбачає розплату з минулим, впливає на майбутні прагнення та ідеали підлітків і стає все більш переплетеною з урахуванням різних аспектів особистості. Вона стає більш об'єктивною завдяки різним факторам: комплексній оцінці успішності, гармонійним та довірливим стосункам з однолітками та дорослими, подальшій інтеграції власного когнітивного та афективного досвіду.

Підлітковий вік приносить нову життєву ситуацію, і молода людина повинна прийняти одне з найважливіших рішень у своєму житті — вибір кар'єри. Це спроба реалізувати свій образ себе. Самооцінка визначає прагнення до професійного успіху та пов'язані з ним очікування. Підлітки, які можуть ставити конкретні кар'єрні цілі, як правило, мають вищу самооцінку, ніж ті, хто не має таких цілей.

Процес особистісного розвитку у підлітків визначається їхньою внутрішньою суб'єктивною діяльністю. Образ себе — це самосприйняття людини. Воно не завжди виражається словами; зазвичай це внутрішнє уявлення про себе. Воно охоплює візуальні, фізичні та слухові враження, почуття і навіть індивідуальні формулювання.

Самосприйняття людини зазвичай видається їй переконливим, незалежно від того, чи ґрунтується воно на об'єктивних знаннях чи суб'єктивній думці. Самосприйняття підлітка охоплює його тіло, здібності, соціальні стосунки та безліч інших особистісних аспектів. Конкретні форми самосприйняття, що сприяють розвитку образу себе, проявляються по-

різному. Образ «Я» включає ставлення людини до себе: людина може ставитися до себе так само, як до інших, поважати чи зневажати себе, любити чи ненавидіти себе, або навіть неправильно розуміти себе. Дії та вчинки людини представляють її так само, як і інші. Образ «Я» є невід'ємною частиною структури особистості та відображає ідеальне «Я» індивіда — те, ким, на її думку, вона повинна стати, щоб відповідати внутрішнім критеріям успіху. Це ідеальне «Я» служить необхідним орієнтиром для саморозвитку.

Цілісне «Я» — це ставлення людини до себе та результатів своєї діяльності, навіть якщо воно може містити внутрішні суперечності. Підготовка до професійного життя в підлітковому віці закладає основу для розвитку мотивів та динамічної системи «Я»-концепцій. Образ «Я» виконує потрібну функцію. Він сприяє внутрішній узгодженості, визначає характерні інтерпретації набутого досвіду, є джерелом очікувань щодо себе в професійній практиці та регулює соціальну поведінку індивіда. Крім того, можна припустити, що на розвиток самооцінки у підлітків сильно впливають об'єкти їхнього соціального порівняння — кумири, батьки та референтні групи. Цей вік також сприйнятливий до швидкого та безумовного прийняття соціальних оцінок іншими.

Для проектування освіти та виховання на науково обґрунтованій основі необхідно розуміти унікальні психологічні закономірності та механізми цього процесу. Розвиток та педагогічна психологія вважаються найсучаснішими галузями сучасної психології в цій галузі. Загальновідомо, що теоретичні та практичні питання освіти та виховання не можуть бути успішно вирішені без всебічного розуміння психологічних закономірностей та наукових основ розвитку особистості (Виготський, 1984). Освіта — це безперервний процес. Події, що відбуваються протягом усього життя людини, можуть позитивно чи негативно впливати на її розвиток і таким чином визначати етап розвитку її особистості. Тому це одне з найактуальніших питань у сфері освіти.

Кожна людина проходить складний процес розвитку, який пов'язаний не лише із зовнішнім світом, а й з її індивідуальністю. Підлітковий вік – це фаза прискореного та нерівномірного фізичного розвитку, статевого дозрівання та глибоких змін особистості, а також значних зрушень у стосунках з іншими. Порівняно з іншими фазами дитинства, самооцінка досягає вищого рівня розвитку в цій фазі. Інтерес до внутрішнього світу передбачає спробу аналізу власних почуттів через самооцінку та саморозуміння.

Це охоплює розуміння власної природи та способу мислення, а також усвідомлення власної індивідуальності. Через самосприйняття люди отримують самопізнання. Самооцінка та ставлення зміцнюються емоційно цінними стосунками з собою та збагачуються розумінням, отриманим через самосприйняття. Я-концепція охоплює багато конкретних аспектів оцінки різних граней особистості. Власна етична свобода – це оцінка своїх здібностей та потенціалу до різних соціально значущих видів діяльності. Самооцінка формує певний образ себе, порівнює його з власним «я», виявляє подібності та відмінності з іншими, оцінює себе і таким чином призводить до відчуття самозадоволення.

Це передбачає всебічний розвиток особистості. На думку більшості психологів, здорова самооцінка розвивається за сприятливих зовнішніх умов, у контексті нормальних і відкритих стосунків з дитиною в сім'ї, а також через об'єктивну педагогічну оцінку індивідуальної унікальності та діяльності підлітків. Здорова самооцінка вважається важливою передумовою емоційної рівноваги та гармонійного розвитку особистості. Однак несприятливі умови вдома та в школі послаблюють самооцінку підлітків, що може призвести до почуття неповноцінності, надмірної скутості, покірності, невпевненості в собі та незадоволення своєю роллю в групі. Низька самооцінка та самоприниження можуть призвести до невдачі, стресових життєвих подій і навіть втрати інтересу до життя. Активність та спілкування вважаються найважливішими сферами для розвитку самосвідомості. Підлітки можуть

розпізнати свій потенціал та здібності лише займаючись діяльністю; вони розпізнають результати своєї роботи лише після порівняння їх з очікуваннями та здібностями інших. Щоб запобігти негативним змінам у поведінці, вкрай важливо звернути увагу на ставлення підлітка до себе та інших (Craig, 2013).

У підлітковому віці самооцінка тісно пов'язана із самосприйняттям та самопізнанням. Підлітки постійно порівнюють себе з однолітками та їхніми характеристиками в цей час. Якщо вони розпізнають певні риси у своїх друзях, але не в собі, цей факт (відсутність або недорозвиненість цієї риси) турбує та обтяжує їх (Ларіна, 2009). Недостатньо розвинена самооцінка може призвести до численних труднощів для підлітків, особливо в міжособистісних стосунках.

Низька самооцінка проявляється підвищеною тривожністю, постійним страхом перед негативним сприйняттям себе та підвищеною вразливістю, що призводить до зменшення контактів з іншими людьми. Вона руйнує надію на позитивний досвід та успіх, тоді як реальні успіхи та позитивні відгуки від інших сприймаються як тимчасові та випадкові. Для людей з низькою самооцінкою багато проблем здаються нездоланими. Вони дуже вразливі, їхній настрій часто коливається, вони гостріше реагують на критику, глузування та знущання. Вони більш залежні. Недооцінка власної корисності знижує соціальну активність та ініціативність.

Такі особистості уникають конкуренції в кар'єрі, оскільки, поставивши собі мету, вони не мають надії на успіх. І навпаки, достатньо висока самооцінка характеризується тим, що людина керується своїми принципами, незважаючи на думку інших. Якщо самооцінка не надто висока, вона може позитивно впливати на самопочуття, оскільки сприяє стійкості до критики. У цьому випадку людина знає свою цінність, а думки інших не мають абсолютного, вирішального значення. При завищеній самооцінці людина впевнено береться за завдання, які перевищують її можливості.

Справжня самооцінка зміцнює гідність і приносить внутрішнє задоволення.

Зі зростанням самооцінки зростає і здатність стверджувати та захищати свою позицію в житті.

Потреба дітей у спілкуванні розвивається поступово. Спочатку вони прагнуть уваги дорослих, потім співпраці з ними. Пізніше діти не тільки хочуть робити щось разом, але й відчують повагу, і виникає потреба у взаєморозумінні. Стосунки підлітків з іншими та їхня роль у них формують їхнє самосприйняття.

Підлітки з позитивним образом себе більш впевнені в собі, а тому охочіше сприймають критику та поради. Розвиток відповідної самооцінки є найефективнішим способом покращення міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Процес саморозвитку та вдосконалення, який починається в підлітковому віці, має бути цілеспрямовано структурований, щоб показати підліткам оптимальні методи самовдосконалення та розвитку.

Це дослідження доповнює та розширює існуючі знання про характеристики самооцінки. Це демонструє вплив самооцінки на міжособистісні стосунки серед підлітків та надає матеріал для подальших, більш поглиблених досліджень впливу самооцінки на розвиток міжособистісних стосунків — як у підлітковому віці, так і на інших життєвих етапах — за умови вивчення психологічних характеристик потенційних учасників дослідження відповідного віку. Експеримент дозволить визначити вплив самооцінки на розвиток особистісних характеристик, розвиток емоційних стосунків та стосунків загалом.

Також було б цікаво проаналізувати особливості розвитку самооцінки та їх вплив на міжособистісні стосунки залежно від статі.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. – Київ: Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Бондарчук О. І. Психологія особистості: навч. посіб. – Київ: МАУП, 2018. – 312 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. – Київ: Центр учбової літератури, 2016. – 1008 с.
4. Вікова та педагогічна психологія / за ред. О. В. Скрипченка. – Київ: Каравела, 2017. – 400 с.
5. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник. – Київ: Академвидав, 2018. – 576 с.
6. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. – Київ: Академвидав, 2011. – 464 с.
7. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. – Київ: Либідь, 2011. – 376 с.
8. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2019. – 424 с.
9. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії. – Київ: Чернівці: Букрек, 2008. – 608 с.
10. Карамушка Л. М. Психологія управління. – Київ: Міленіум, 2015. – 344 с.
11. Киричук О. В. Основи психології. – Київ: Либідь, 2012. – 632 с.
12. Кондрашова Л. В. Вікова психологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 384 с.
13. Костюк Г. С. Психологія. – Київ: Радянська школа, 2010. – 576 с.
14. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2017. – 272 с.
15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. – Київ: КММ, 2006. – 240 с.
16. Москалець В. П. Психологія особистості. – Київ: Центр учбової літератури, 2013. – 364 с.
17. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. – Київ: Академвидав, 2017. – 448 с.
18. Павелків Р. В. Вікова психологія. – Київ: Кондор, 2015. – 468 с.
19. Павелків Р. В. Загальна психологія. – Київ: Кондор, 2018. – 576 с.

20. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. – Київ: Наш час, 2012. – 280 с.
21. Савчин М. В. Вікова психологія. – Київ: Академвидав, 2016. – 384 с.
22. Савчин М. В. Загальна психологія. – Київ: Академвидав, 2018. – 344 с.
23. Сердюк Л. З. Психологія самореалізації особистості. – Київ: Педагогічна думка, 2015. – 192 с.
24. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія. – Київ: Каравела, 2017. – 400 с.
25. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. – Київ: Либідь, 2003. – 376 с.
26. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. – Київ: Марич, 2009. – 232 с.
27. Туріщева Л. В. Психологія підлітка. – Київ: Шкільний світ, 2014. – 128 с.
28. Хомуленко Т. Б. Психологія розвитку особистості. – Київ: Академвидав, 2015. – 320 с.
29. Цимбалюк І. М. Психологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2013. – 408 с.
30. Baumeister R. F. Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard. – New York: Springer, 1993.
31. Baumeister R. F., Bushman B. J. Social Psychology and Human Nature. – Boston: Cengage Learning, 2017.
32. Brown J. D. Self-Esteem and Self-Evaluation. – New York: Oxford University Press, 2014.
33. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. – San Francisco: Freeman, 1967.
34. Crocker J., Wolfe C. T. Contingencies of Self-Worth. – Psychological Review, 2001.
35. Damon W., Lerner R. Handbook of Child Psychology. – New York: Wiley, 2006.
36. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. – New York: Norton, 1968.
37. Erikson E. H. Childhood and Society. – New York: Norton, 1993.
38. Harter S. The Construction of the Self. – New York: Guilford Press, 2012.
39. Harter S. Self-Perception Profile for Adolescents. – Denver: University of Denver, 1988.
40. Marsh H. W., Craven R. G. Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance. – Perspectives on Psychological Science, 2006.

41. Mruk C. Self-Esteem Research, Theory, and Practice. – New York: Springer, 2013.
42. Orth U., Robins R. W. Development of Self-Esteem Across the Life Span. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014.
43. Owens T. J. Self and Identity. – Oxford: Oxford University Press, 2006.
44. Pervin L. A., John O. P. Personality: Theory and Research. – New York: Wiley, 2001.
45. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.
46. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. – Princeton University, 1965.
47. Santrock J. W. Adolescence. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.
48. Shaffer D. R., Kipp K. Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. – Belmont: Wadsworth, 2014.
49. Shavelson R., Hubner J., Stanton G. Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. – *Review of Educational Research*, 1976.
50. Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill, 2017.
51. Tafarodi R. W., Swann W. B. Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem. – *Journal of Personality*, 1995.
52. Trzesniewski K. H., Donnellan M. B., Robins R. W. Stability of Self-Esteem. – *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003.
53. Wigfield A., Eccles J. Development of Achievement Motivation. – Academic Press, 2002.
54. Zeigler-Hill V. Self-Esteem. – New York: Psychology Press, 2013.
55. Zimmerman B. J. Self-Regulated Learning and Academic Achievement. – New York: Routledge, 2001.
56. Robins R. W., Trzesniewski K. H. Self-Esteem Development During Adolescence. – *Current Directions in Psychological Science*, 2005.
57. Orth U., Erol R., Luciano E. Development of Self-Esteem from Age 4 to 94. – *Psychological Bulletin*, 2018.
58. Leary M. R., Baumeister R. F. The Nature and Function of Self-Esteem. – *Advances in Experimental Social Psychology*, 2000.
59. Kernis M. H. Self-Esteem Issues and Answers. – New York: Psychology Press, 2006.

Вибірка з високою самооцінкою

[illegible]

Додаток Б

Значні коефіцієнти кореляцій показників міжособистісних відносин підлітків

Вибірка з низькою самооцінкою

Показатели	Самооцінка	Авторитарний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Сором'язливий	Залежний	Співробітник	Альтруїстичний	Домінування	Доброзичливість	Прийняття інших
Самооцінка	1,00											0,69 **
Авторитарний		1,00										
Незалежний			1,00	- 0,55 *				0,92 ***				
Агресивний			- 0,55	1,00				- 0,73 *				
Недовірливий					1,00						- 0,66	
Сором'язливий						1,00	0,94 ***		0,63 *			
Залежний						0,94 ***	1,00		0,71 **			
Співробітник			0,92	- 0,73 **				1,00				
Альтруїстичний						0,63 *	0,71 **		1,00			
Домінування										1,00		
Доброзичливість					- 0,66 *						1,00	
Прийняття інших	0,69 **											1,00

Примітка. Статистично незначущі коефіцієнти кореляцій включені до таблиці;

* $p < 0,05 = 0,52$, ** $p < 0,01 = 0,66$, *** $p < 0,001 = 0,76$