

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

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри _____

«___» _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

«ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ
ВІЦІ»

Виконала студентка групи

ІН5-4-22-Б1ПС(4,0з)

спеціальності 053 «Психологія»

Іванчук Тетяна Миколаївна

Керівник: к. психол. н., доц.

Дідора М.І.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА УСПІШНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура, функції та чинники формування.....	7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх роль у формуванні самооцінки підлітка.....	18
1.3. Вплив самооцінки на навчальну та особистісну успішність підлітків.....	32
1.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення самооцінки з метою оптимізації успішності.....	36
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	41
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження впливу самооцінки на успішність у підлітковому віці.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження...	52
Висновки до розділу 2.....	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та освітні трансформації висувають підвищені вимоги до особистісного розвитку підлітків, їх навчальної мотивації та здатності до самореалізації. Однією з ключових психологічних характеристик, що визначає поведінку, емоційний стан і рівень досягнень у навчанні, є самооцінка. Саме в підлітковому віці відбувається її активне формування, що значною мірою впливає на становлення особистості та успішність у різних сферах діяльності.

Питання становлення та динаміки самооцінки посідає провідне місце у вивченні розвитку особистості. Самооцінка виступає важливою складовою самосвідомості, оскільки відображає здатність людини осмислювати власні фізичні можливості, інтелектуальний потенціал, поведінкові прояви, внутрішні спонукання та життєві цілі. Вона також визначає характер ставлення особистості до соціального оточення й інших людей, формуючи цілісне уявлення про власне «Я».

Період підліткового віку характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, зростанням потреби у самоствердженні, підвищеною чутливістю до оцінок оточення та формуванням образу «Я». У цей час самооцінка стає важливим регулятором поведінки й навчальної активності. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі, пізнавальної мотивації та наполегливості у досягненні цілей, тоді як занижена або завищена може призводити до навчальних труднощів, емоційної нестабільності та зниження успішності.

Рівень і тип самооцінки значною мірою визначають ставлення особистості до себе: воно може бути як реалістичним, так і спотвореним. За умов неадекватної самооцінки людина нерідко переживає труднощі у досягненні поставлених цілей, частіше вступає в міжособистісні конфлікти, що порушує гармонійний розвиток її особистості. Самооцінка відіграє важливу роль у становленні індивідуальних рис характеру. Збалансована

самооцінка сприяє розвитку впевненості, здатності до самокритики, наполегливості та відповідальності, тоді як завищена або занижена формує невпевненість або, навпаки, надмірну самовпевненість і некритичність, що негативно позначається на навчальній діяльності та рівні успішності.

У сучасній психологічній науці проблеми самооцінки та її впливу на успішність у навчанні розглядались у дослідженнях значної кількості науковців, зокрема у працях зарубіжних і вітчизняних дослідників: У. Джемса, Е. Еріксона, Ч. Кулі, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Розенберга, С. Хартера, а також українських науковців – І. Бех, Т. Яценко та ін. У своїх дослідженнях зазначені автори розглядають самооцінку як центральний компонент структури особистості, що визначає рівень самоприйняття, навчальну мотивацію та поведінкові стратегії. У їх працях порушені такі питання, як онтогенез самооцінки, її структура, функції, можливості та закономірності формування. Науковці підкреслюють, що саме в підлітковому віці відбувається інтенсивне становлення образу «Я», а рівень сформованості самооцінки безпосередньо впливає на академічні досягнення, емоційну стабільність і соціальну адаптацію.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам самооцінки та підліткового розвитку, питання впливу самооцінки на успішність у підлітковому віці потребує подальшого емпіричного вивчення, особливо в контексті сучасних освітніх умов. Це зумовлює актуальність обраної теми та її практичну значущість для психологів і педагогів.

Об’єкт дослідження: особистісний розвиток підлітків.

Предмет дослідження: взаємозв’язок самооцінки та успішності у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на успішність у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає на їх навчальну успішність: підлітки з адекватною

самооцінкою демонструють вищі показники успішності порівняно з однолітками із заниженою або завищеною самооцінкою.

Для досягнення мети дослідження і перевірки висунутої гіпотези поставлені та послідовно розв'язані такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми самооцінки в психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку.
3. Розкрити поняття успішності як психолого-педагогічної категорії.
4. Визначити рівень самооцінки у підлітків та встановити характер взаємозв'язку між самооцінкою та успішністю.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось у Ліцеї №28 м. Житомира з підлітками 7-го класу у кількості 30 чоловік. Були використані наступні психодіагностичні методики: методика С.А.Будассі; дослідження самооцінки за допомогою методики Дембо-Рубінштейна; визначення рівня домагань особистості з використанням моторної проби Шварцландера; оцінки успішності за предметами: Українська мова, Історія України, Математика; методи статистичної обробки даних – кореляційний аналіз Пірсона.

Наукова новизна та теоретична значущість полягає у поглибленні теоретичних уявлень про роль самооцінки як провідного чинника навчальної успішності в підлітковому віці, уточненні особливостей її впливу на пізнавальну активність і мотиваційну сферу підлітків, а також у систематизації сучасних психологічних підходів до проблеми формування самооцінки в умовах освітнього середовища.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і класних керівників з метою діагностики рівня самооцінки підлітків, прогнозування їх навчальної успішності та розроблення

корекційно-розвивальних заходів. Матеріали роботи можуть бути використані під час проведення психологічних тренінгів, індивідуальних і групових консультацій, а також у процесі психолого-педагогічного супроводу підлітків для підвищення їх упевненості в собі, навчальної мотивації та загального рівня адаптації до освітнього середовища.

Апробація результатів дослідження. Сформульовані у бакалаврській роботі теоретичні положення і висновки доповідалися під час проведення XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Наукові ініціативи: правові, економічні, соціальні та поведінкові аспекти» (10-11 грудня 2025 року, м. Житомир) на базі Житомирського інституту ПрАТ «ВНЗ «МАУП».

Публікації. За результатами дослідження було опубліковано тези-доповіді: «Самооцінка як детермінанта навчальної успішності в підлітковому віці».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 7 таблиць та 3 рисунки. Загальний обсяг роботи викладено на 76 сторінках, список використаних джерел складає 73 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА УСПІШНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура, функції та чинники формування

Проблема самооцінки посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки вона є одним із ключових компонентів самосвідомості та визначає особливості особистісного розвитку людини. Самооцінка відображає уявлення індивіда про власні можливості, якості та досягнення, виступаючи внутрішнім регулятором поведінки, емоційних реакцій і соціальної взаємодії. Особливої значущості вона набуває у підлітковому віці – періоді інтенсивного формування образу «Я», становлення ціннісних орієнтацій і зростання потреби в самоствердженні.

У цей віковий етап відбувається активне переосмислення власної ідентичності, посилюється вплив соціального оточення, зростає чутливість до оцінок з боку дорослих та однолітків. Саме тому самооцінка підлітків характеризується нестійкістю й залежністю від зовнішніх факторів, що може як сприяти гармонійному розвитку особистості, так і ускладнювати процес соціальної та навчальної адаптації. Усвідомлення психологічної сутності самооцінки, її структурних компонентів і чинників формування є необхідною передумовою для розуміння механізмів впливу цього феномену на успішність у підлітковому віці.

Аналіз сучасних психологічних підходів свідчить, що самооцінка є складним особистісним утворенням, яке відображає ставлення людини до власних дій, здібностей і потенційних можливостей. Вона пов'язана з усвідомленням власної значущості, індивідуальності та унікальності. Формування самооцінки розпочинається у ранньому дитинстві й зазнає постійних змін упродовж усього життя особистості. У своєму становленні

вона спирається на систему моральних норм, соціальних настанов і ціннісних орієнтацій, що панують у середовищі, в якому відбувається соціалізація людини.

Самооцінка як психологічне явище виступає важливим елементом структури самосвідомості особистості. Самосвідомість тісно пов'язана з пізнавальною сферою, адже саме через усвідомлення власних характеристик, здібностей і якостей формується ставлення людини до себе як до суб'єкта діяльності. Самооцінка виконує регулятивну функцію, впливаючи на соціальну поведінку, міжособистісні контакти та вибір життєвих стратегій. Вона також корелює з базовими людськими потребами – у самоствердженні, приналежності та емоційній підтримці.

У психологічній літературі зазначається, що поняття «самооцінка» було введене в науковий обіг У. Джемсом, який пов'язував його з первинними емоційними переживаннями особистості. У широкому трактуванні самооцінка відображає ступінь задоволеності людини власною поведінкою та уявленням про себе, слугуючи показником внутрішньої гармонії або дискомфорту [2].

У зарубіжних дослідженнях самооцінка розглядається як багатовимірна структура, що включає такі компоненти, як упевненість у собі, відчуття ідентичності, психологічну безпеку, потребу в належності та усвідомлення власної компетентності. У науковому дискурсі поряд із поняттям самооцінки часто використовуються близькі за змістом категорії – самоповага, самоствавлення, самоприйняття.

У межах гуманістичної психології К. Роджерс розглядав самооцінку як важливу складову Я-концепції, формування якої відбувається у процесі взаємодії людини зі значущим соціальним оточенням. Учений наголошував, що образ «Я» виникає на основі міжособистісного досвіду та поступово інтегрується у внутрішню структуру особистості [49]. Своєю чергою, А. Маслоу аналізував самооцінку в контексті ієрархії потреб, пов'язуючи її з прагненням до самоповаги, прийняття та самореалізації [2].

У сучасній психології Я-концепція визначається як відносно стабільна система уявлень людини про себе, що охоплює когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти. Когнітивний аспект відображає образ власного «Я», емоційний – ставлення до себе та рівень самоприйняття, а поведінковий – механізми саморегуляції та самоконтролю. Самооцінка інтегрується в цю структуру як центральний елемент, що поєднує самосприйняття з реальною поведінкою [53].

У межах концепції базових оціночних характеристик особистості самооцінка розглядається як одна з фундаментальних психологічних змінних поряд із локусом контролю, узагальненою самоефективністю та емоційною стабільністю. Такий підхід підкреслює її роль як внутрішнього ресурсу, що визначає адаптацію людини до життєвих викликів.

Ряд дослідників трактують самооцінку як суб'єктивне переживання власної цінності, що відображає рівень упевненості у власних можливостях і рішеннях [40]. При цьому наголошується, що самооцінка не є статичною характеристикою – вона може змінюватися залежно від життєвого досвіду, соціального контексту та особистісних досягнень. Особливий вплив на її становлення мають події дитинства, емоційні травми та специфіка міжособистісних взаємин.

Емпіричні дослідження також свідчать, що самооцінка має вікову динаміку: у дитинстві вона зазвичай нижча, у підлітковому періоді поступово зростає, а в дорослому віці набуває відносної стабільності. Це дозволяє розглядати її як характеристику, що з часом наближається до стійкої особистісної риси, формуючись під впливом індивідуального досвіду та соціального середовища.

У працях українських дослідників самооцінка трактується з різних теоретичних позицій. Так, О. Хоменко та О. Сорокіна розглядають її як складне інтегративне особистісне утворення, що входить до системи базових властивостей особистості [63]. З погляду Ю. Ліпковської, самооцінка постає

як суб'єктивний психічний феномен, сформований під впливом соціальних норм, зовнішніх оцінок та міжособистісної взаємодії [28].

У дослідженнях І. Булах самооцінка визначається як багатовимірний компонент самосвідомості та Я-концепції, що відображає ставлення людини до себе й власної діяльності [5]. З. Спринська пропонує розрізняти широке трактування самооцінки як узагальненого уявлення про себе та вузьке – як систему конкретних оцінок окремих сторін особистості за різними параметрами [54].

На думку Т. Яновської, самооцінка є емоційно-оцінним компонентом Я-концепції, що відображає рівень самоповаги, переживання власної гідності й цінності, має суб'єктивний характер та пов'язана зі співвідношенням реальних можливостей і особистісних прагнень [66]. Своєю чергою, Н. Видолоб підкреслює роль самооцінки як психологічної передумови самореалізації, самоствердження та ідентифікації, без якої людина не здатна повноцінно усвідомити своє місце й призначення у світі [8].

У багатьох теоретичних концепціях самооцінці відводиться центральне місце у структурі особистості. У межах феноменологічного підходу особлива увага приділяється суб'єктивному переживанню власної цінності. Представником цього напрямку є Н. Бранден, який наголошує, що самооцінка та уявлення про себе мають визначальне значення для розуміння поведінки людини. Науковець підкреслює, що характер самооцінки істотно впливає на мислення, емоційну сферу, систему цінностей і життєві цілі особистості, а для глибшого розуміння людини необхідно враховувати критерії, за якими вона оцінює саму себе [4].

У психологічних дослідженнях самооцінка розглядається як провідне особистісне утворення, яке відіграє ключову роль у саморегуляції поведінки та діяльності людини. Вона постає як відносно самостійна характеристика особистості, її стрижневий компонент, що формується за активної участі самого індивіда та відображає індивідуально неповторні особливості його внутрішнього світу.

Зміст самооцінки охоплює моральні орієнтири, систему міжособистісних відносин, усвідомлення власних можливостей і життєвих перспектив. Узагальнена самооцінка формується на основі оцінювання окремих аспектів психічного життя особистості. Кожен із компонентів самооцінки має власну динаміку розвитку, унаслідок чого процес становлення цілісного уявлення про себе є складним, суперечливим і нерівномірним. Різні складові самооцінки можуть перебувати на неоднакових рівнях зрілості, стійкості та відповідності реальності.

Взаємодія окремих самооцінних компонентів може набувати форм узгодженості, взаємного доповнення або внутрішнього конфлікту. Саме ці процеси передують формуванню інтегрованої самооцінки та супроводжують її розвиток. Вони часто проявляються у тривалих внутрішніх пошуках особистістю власної ідентичності, прагненні осмислити свою значущість і визначити місце у складній системі соціальних, професійних і міжособистісних зв'язків.

Внутрішня структура самооцінки є складною не лише через багатокomпонентність, а й через різний рівень усвідомленості її складових. Результати самопізнання та самоставлення можуть перебувати як на свідомому, так і на неусвідомлюваному рівні, проявляючись у формі інтуїтивних відчуттів або нечітких внутрішніх переживань. Іноді переважання емоційного компонента призводить до фрагментарності самооцінки, втрати логічної послідовності та аргументованості, що ускладнює процес адекватного само сприйняття [21].

У психології традиційно виокремлюють три основні рівні самооцінки: завищену, занижену та адекватну. Завищена самооцінка проявляється у схильності переоцінювати власні можливості, надмірній самовпевненості, неприйнятті критики та переконаності у власній безпомилковості. Занижена самооцінка, навпаки, характеризується недовірою до власних сил, невпевненістю, сором'язливістю, нерішучістю та схильністю применшувати власні досягнення. Такі люди часто уникають постановки життєвих цілей,

відчують внутрішню неповноцінність і мають значну кількість психологічних комплексів. Занижена самооцінка, як правило, супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю та страхом негативної оцінки з боку інших, що може призводити до уникнення соціальних контактів. Надмірно завищена самооцінка проявляється в ігноруванні думки оточення та переконаності у власній безпомилковості. Водночас помірно підвищена самооцінка може виконувати захисну функцію, посилюючи стійкість особистості до зовнішньої критики. Оптимальний рівень самооцінки сприяє формуванню позитивної Я-концепції [22].

Найбільш наближеною до реальності є адекватна самооцінка, яка забезпечує здатність об'єктивно оцінювати себе й оточення, приймати виважені рішення, будувати гармонійні міжособистісні стосунки та не залежати надмірно від зовнішніх оцінок. Особистість з адекватною самооцінкою не має потреби відповідати очікуванням усіх і здатна диференційовано ставитися до власних успіхів і помилок. Адекватність визначається відповідністю самосприйняття реальним характеристикам особистості.

Таким чином, самооцінка може здійснювати як конструктивний, так і деструктивний вплив на розвиток особистості. За умови наближеності до адекватної вона сприяє позитивному сприйняттю життя та ефективній взаємодії з соціальним середовищем. Завищена самооцінка ускладнює спілкування й знижує результативність діяльності, тоді як занижена часто супроводжується позицією «жертви», відсутністю самоповаги та терпимістю до негативного ставлення з боку інших, що потребує спеціальної психологічної підтримки.

У сучасній психології виділяють кілька типів самооцінки, які відображають як специфіку об'єктів оцінювання, так і рівень їх узагальненості та складності. Залежно від того, що саме стає предметом оцінювання – окремі риси, певні здібності чи особистість загалом –

розрізняють глобальну самооцінку, яка має узагальнений характер, та часткову, що стосується окремих сфер або проявів особистості [23].

Важливим критерієм класифікації самооцінки є її відповідність реальності. За цим показником зазвичай виокремлюють адекватну та неадекватну самооцінку, причому остання може проявлятися у формі завищення або заниження власних можливостей. Ступінь адекватності самооцінки визначає характер самосприйняття та впливає на поведінкові стратегії особистості.

У психологічних дослідженнях самооцінку розглядають як узагальнену (глобальну) та сукупність часткових оцінок. Глобальна самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, тоді як часткові стосуються окремих сфер діяльності або особистісних проявів. Останні можуть мати різний рівень узагальнення: від оцінки загальної результативності в певній діяльності до самооцінювання конкретних здібностей. Існує припущення про тісний взаємозв'язок між загальною самооцінкою та її окремими складовими [33].

У структурі самооцінки також виділяють компоненти, пов'язані з часовою перспективою: актуальну (теперішню), ретроспективну (оцінку минулого досвіду) та перспективну (уявлення про власні можливості в майбутньому). Самооцінка перебуває у тісній взаємодії з рівнем домагань особистості, який відображає складність цілей, що людина ставить перед собою, вибір наступних завдань з урахуванням попередніх успіхів або невдач, а також бажаний образ власного «Я». Рівень домагань визначає спрямованість активності індивіда та значною мірою впливає на формування його самооцінних уявлень [36].

У процесі формування цілісної самооцінки провідне значення має раціональний компонент, який забезпечує усвідомлення власних характеристик через механізми самоспостереження та самоаналізу. Саме завдяки рефлексії малозрозумілі або неусвідомлювані аспекти образу «Я» поступово переходять у сферу свідомого сприйняття. Самооцінка виникає за

активної участі самої особистості й відображає індивідуальну своєрідність її внутрішнього світу, не завжди збігаючись з об'єктивними уявленнями про людину. Її реалістичність і послідовність перевіряються через реальні прояви поведінки та діяльності, а моральним критерієм виступає суспільна значущість тих особистісних якостей, які людина усвідомлює у собі. Ступінь узгодженості між соціально значущими цінностями та особистими орієнтирами свідчить про рівень моральної зрілості та соціальної відповідальності індивіда.

На кожному етапі особистісного розвитку самооцінка, з одного боку, відображає рівень сформованості самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення до себе, а з іншого – слугує внутрішнім ресурсом їх подальшого вдосконалення. Від моменту свого виникнення вона включається у систему регуляції поведінки, хоча людина не завжди усвідомлює її вплив. Саме самооцінка лежить в основі зіставлення власних можливостей із вимогами соціального середовища та визначає спрямованість процесів самоконтролю й саморегуляції. Ефективність цих процесів безпосередньо залежить від рівня зрілості, стійкості та адекватності самооцінки.

Самооцінка є важливим особистісним чинником, який впливає не лише на психологічний стан людини, а й визначає загальний напрям її життєдіяльності. Вона виконує низку суттєвих функцій у процесі особистісного розвитку [40], зокрема:

1. Самопізнавальну, оскільки сприяє формуванню уявлень про власні сильні та слабкі сторони, досягнення й обмеження, забезпечуючи усвідомлення індивідуальної унікальності.
2. Регулятивну, що проявляється у здатності керувати власною поведінкою, встановлювати внутрішні стандарти діяльності та спрямовувати зусилля на досягнення поставлених цілей.
3. Мотиваційну, адже адекватна самооцінка стимулює прагнення до самовдосконалення, підтримує позитивне ставлення до себе та сприяє досягненню успіхів у різних сферах життя.

4. Адаптаційну, яка забезпечує ефективне пристосування до змінних життєвих умов, орієнтацію в соціальному просторі та конструктивну взаємодію з іншими людьми.

5. Оздоровчу, оскільки збалансована самооцінка сприяє збереженню психічного й фізичного благополуччя, знижує рівень емоційної напруги та ризик розвитку стресових станів.

6. Комунікативну, що впливає на характер міжособистісних взаємин, визначаючи спосіб ставлення людини до себе та формування контактів із соціальним оточенням.

У процесі вивчення феномену самооцінки особливу увагу приділяють аналізу її вікових змін та основних характеристик. Серед ключових параметрів зазвичай виокремлюють рівень, стабільність і відповідність реальності. Саме ці показники лежать в основі класифікації самооцінки. Розрізняють стабільну та нестабільну самооцінку, при цьому стійка форма може бути як адекватною, так і спотвореною. Неадекватна самооцінка відображає викривлене уявлення особистості про власні можливості й проявляється у завищенні або заниженні оцінки себе [26].

Спотворене самосприйняття нерідко стає джерелом внутрішніх суперечностей і емоційної напруги, що може супроводжуватися станом афективної нестабільності. Нестійка самооцінка також негативно позначається на психічному благополуччі людини та ускладнює процес її життєвої самореалізації.

Формування самооцінки відбувається під впливом низки чинників. Важливу роль відіграє порівняння реального образу себе з уявленням про бажане «Я», а також засвоєння оцінок і норм, що надходять від значущого соціального оточення. Формування самооцінки відбувається через зіставлення уявлень людини про себе в теперішньому (реальне «Я») з образом бажаного майбутнього (ідеальне «Я»). У межах гуманістичного підходу К. Роджерс підкреслював, що на цей процес істотно впливають потреби у прийнятті з боку інших та у внутрішньому самосхваленні. Коли

образ реального «Я» значною мірою узгоджується з особистими ідеалами, формується позитивна самооцінка. Натомість істотна розбіжність між цими уявленнями сприяє зниженню самоцінності. Така невідповідність може стати джерелом внутрішньої напруги й психологічного дискомфорту, особливо у випадках, коли ідеалізований образ себе є малодосяжним або нереалістичним.

Особливої значущості зазначена невідповідність між реальним та ідеальним «Я» набуває у підлітковому віці, коли активно формується образ власної особистості й зростає чутливість до зовнішніх оцінок. У цей період підлітки часто створюють ідеалізовані уявлення про себе, орієнтуючись на соціальні стандарти, думку однолітків або медіаобрази. Якщо бажаний образ виявляється недосяжним, це може спричиняти зниження самооцінки, емоційну напруженість, тривожність і невпевненість у власних можливостях. Водночас поступове зближення реального та ідеального «Я» сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку самоприйняття й психологічної стійкості, що є важливою умовою успішної соціальної адаптації та навчальної діяльності підлітків [17].

Незалежно від того, ґрунтується самооцінка на власних судженнях чи на інтерпретації думок інших людей, індивідуальних ідеалах або соціально заданих стандартах, вона завжди має суб'єктивний характер і відображає унікальний життєвий досвід особистості.

Українські дослідники І. Мостова та К. Кушніренко наголошують, що процес формування самооцінки зумовлений як віковими, так і гендерними особливостями особистості. Самооцінка, на їхню думку, пов'язана з позицією людини щодо власних якостей, можливостей і досягнень. Важливими умовами її розвитку в підлітковому віці є, по-перше, активна взаємодія з соціальним оточенням, а по-друге, співвіднесення власних домагань із реальними результатами діяльності та порівняння себе з іншими [35].

За твердженням Ю. Козерук і Я. Євсейчик, витоки самооцінки сягають ще пренатального періоду, коли між матір'ю та дитиною встановлюється

емоційний зв'язок. У ранньому віці дитина починає співвідносити себе з навколишнім середовищем, що свідчить про початкові етапи формування самосприйняття. У подальшому, впродовж дошкільного, молодшого шкільного та підліткового періодів, самооцінка значною мірою залежить від оцінок значущих дорослих і соціального середовища [22].

Досліджуючи проблематику самооцінки молодших школярів, М. Заміщак зазначає, що негативне самосприйняття може формувати потенційно викривлений образ «Я», навіть якщо об'єктивні підстави для цього відсутні [15]. У свою чергу, О. Столярчук розмежовує ситуативну самооцінку, що проявляється в конкретних поведінкових ситуаціях, і більш узагальнену, глобальну самооцінку, яка формується незалежно від актуального оцінювання [57].

Стосовно підліткового віку, Н. Видолоб підкреслює, що самооцінка в цей період часто характеризується нестабільністю та може набувати крайніх форм – як завищених, так і занижених. Для підлітків типовими є активний пошук власної ідентичності, відкриття й осмислення свого «Я». Водночас підвищена увага до власних недоліків нерідко зумовлює невдоволення зовнішністю, соціальним статусом або особистісними якостями [8].

Вагому роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне оточення, передусім сім'я та група однолітків. Несприятливі умови виховання й емоційне відторгнення з боку значущих дорослих можуть стати первинними чинниками розвитку заниженої самооцінки. У подальшому уявлення про себе значною мірою коригується оцінками ровесників та інших авторитетних осіб. Позитивне підкріплення досягнень сприяє підвищенню самооцінки, тоді як його відсутність може призводити до її подальшого зниження, що актуалізує потребу в цілеспрямованій психологічній допомозі.

Емоційні переживання, що супроводжують процес самопізнання, поступово формують ставлення людини до самої себе. Поєднання знань про власні якості з особистісним ставленням до них утворює самооцінку як цілісне психологічне явище [55].

Уявлення людини про себе та ставлення до власної особистості з ранніх етапів розвитку знаходять відображення у процесах саморегуляції та самоорганізації поведінки. Ці процеси передбачають активне співвіднесення власних дій із вимогами ситуації, очікуваннями соціального оточення та внутрішніми ресурсами. Невід'ємною складовою саморегуляції є постійне внутрішнє оцінювання власної поведінки, яке узгоджується з реальними або прогнозованими оцінками з боку інших людей.

Результати емпіричних досліджень Ю. Легенька та Г. Шукалюк засвідчують наявність прямого зв'язку між рівнем мотивації досягнення та самооцінкою: підвищена самооцінка часто поєднується з високою мотивацією до успіху [26].

Отже, з психологічної точки зору самооцінка є важливою складовою самосвідомості, що визначає ставлення людини до власних якостей, поведінки й соціальної взаємодії. Я-концепція виступає когнітивною основою уявлень про себе, тоді як самооцінка відображає їх емоційно-оцінний аспект і суттєво впливає на поведінку, емоційний стан та рівень психологічного благополуччя. Вона формується під впливом соціальних очікувань, особистісного досвіду й індивідуальних способів інтерпретації власних досягнень, поєднуючи зовнішні оцінки з внутрішніми критеріями самосприйняття.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх роль у формуванні самооцінки підлітка

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів психічного розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються глибокі якісні зміни у сфері самосвідомості, емоційно-вольовій регуляції та міжособистісних відносинах. Для підлітків характерні активний

пошук власної ідентичності, переосмислення системи цінностей, зростання потреби в самоствердженні та підвищена чутливість до соціальних оцінок.

Саме в цьому віковому періоді формується відносно цілісний образ «Я», який включає уявлення про власні здібності, зовнішність, соціальний статус і значущість у групі ровесників. Психологічні особливості підліткового віку – емоційна нестійкість, загострення рефлексії, прагнення до автономії та водночас залежність від думки оточення – створюють специфічні умови для розвитку самооцінки, роблячи її особливо вразливою до зовнішніх впливів.

У цей період істотно зростає роль соціального середовища, насамперед сім'ї, школи та групи однолітків, оцінки яких стають важливим джерелом формування уявлень підлітка про себе. Навчальні досягнення, характер педагогічної підтримки, стиль батьківського виховання та рівень прийняття у референтній групі безпосередньо впливають на становлення адекватної або неадекватної самооцінки.

У зв'язку з цим аналіз психологічних особливостей підліткового віку є необхідною умовою розуміння механізмів формування самооцінки та її подальшого впливу на особистісний розвиток і навчальну успішність. Саме тому в межах даного підпункту доцільно розглянути основні вікові новоутворення підліткового періоду та окреслити їх роль у становленні самооцінки підлітка.

Психологи розглядають підлітковий вік як відносно цілісний етап розвитку, значущість якого визначається його місцем у загальній системі вікових змін та соціальному контексті. Науковці підкреслюють, що кожен віковий період має свої типові психологічні характеристики, у яких загальні закономірності розвитку набувають специфічного, якісно нового прояву [24]. Саме тому кожен етап онтогенезу є сензитивним до формування певних психічних процесів і особистісних якостей, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до дитини залежно від її віку. Кожний віковий період водночас є перехідним, готуючи особистість до наступного рівня

розвитку, а його складність полягає в поєднанні актуальних психологічних потреб із перспективними завданнями майбутнього становлення.

Ю. Яндрова підкреслює, що підлітковий вік виступає критично важливим етапом психічного становлення, у межах якого завершується формування провідних характеристик суб'єктності та вибудовується цілісний образ «Я». Саме в цей період особистість починає усвідомлювати себе як автономний суб'єкт, що сприяє внутрішній інтеграції та налагодженню взаємодії із соціальним середовищем. Особливо помітні зміни відбуваються у молодшому підлітковому віці, коли структура Я-образу зазнає суттєвих трансформацій унаслідок розвитку абстрактного мислення та здатності узагальнювати уявлення про власну особистість [66].

На думку В. Поліщука, провідним психологічним новоутворенням цього віку є формування почуття дорослості у молодших підлітків та посилення потреби в самоствердженні у старших. Почуття дорослості проявляється у прагненні бути сприйнятим оточенням як рівний дорослим і в негативній реакції на дитяче ставлення. Хоча підліток ще не володіє повноцінним усвідомленням власної зрілості, потреба в її визнанні є надзвичайно сильною. Водночас обмежені можливості реалізації цієї потреби через реальну дорослу діяльність зумовлюють орієнтацію на зовнішні атрибути дорослості: зміну стилю зовнішності відповідно до модних тенденцій, зростання інтересу до статевих питань, а іноді – появу схильності до куріння, вживання алкоголю чи адиктивних форм поведінки [43].

О. Мойсеева акцентує увагу на специфічності підліткового віку, яка обумовлена кризовими процесами, що вирізняються тривалістю та інтенсивністю порівняно з іншими віковими кризами. Основним джерелом цієї кризи дослідниця вважає невідповідність між прискореним фізіологічним і психічним розвитком та темпами соціального становлення. У цей період можуть спостерігатися регресивні прояви поведінки, негативізм, зниження навчальної мотивації, посилення егоцентричних тенденцій, підвищена конфліктність і агресивні реакції [34].

Аналізуючи психічний розвиток у процесі онтогенезу, В. Пісоцький та А. Горянська зазначають, що зміни соціальної ситуації розвитку підлітків пов'язані з активним прагненням долучитися до світу дорослих і орієнтацією на їхні цінності та норми. Особливістю цього етапу є поєднання процесу емансипації від дорослих із прагненням інтегруватися в їхню діяльність, що супроводжується розширенням соціальних контактів, освоєнням нових ролей і пошуком власного статусу серед ровесників [11].

У дослідженнях Т. Яновської доводиться, що формування почуття дорослості як ключового новоутворення самосвідомості виступає центральним структурним елементом особистості підлітка. Це утворення відображає зміну життєвої позиції щодо себе та навколишнього світу, визначає спрямованість подальшого розвитку, зміст діяльності, мотиваційні орієнтації, емоційні переживання й афективні реакції, суттєво впливаючи на процес становлення особистості [66].

І. Попович звертає увагу на те, що очікування, які формуються в підлітковому віці, значною мірою детермінуються соціальним оточенням, насамперед під впливом групи ровесників [45]. Саме у середовищі однолітків вибудовується нова система критеріїв оцінювання поведінки, відповідно до якої підліток починає сприймати як себе, так і інших. Важливо зазначити, що ставлення до дорослих у цей період також опосередковується оцінками ровесників, що іноді ускладнює встановлення конструктивних форм взаємодії та спілкування з представниками старшого покоління.

Підлітковий вік розглядається як період переходу від дитинства до дорослості, що супроводжується усвідомленням себе як дорослої людини, появою прагнення бути сприйнятим оточенням як зріла особистість та переорієнтацією з дитячих цінностей на норми й ідеали дорослого світу.

Центральним особистісним новоутворенням цього віку є відчуття дорослості, яке виступає ядром самосвідомості підлітка й відображає нову життєву позицію щодо себе та інших. Саме воно визначає спрямованість активності, характер переживань, бажань і емоційних реакцій. Водночас

внутрішня суперечність полягає в тому, що підлітки наполегливо прагнуть визнання своєї дорослості, але ще не відчують її повною мірою. Проте це переживання є прогресивним утворенням, яке з часом поглиблюється та інтегрується в структуру особистості [50].

Глибокі зміни у психологічній організації підлітка зумовлюють його підвищену чутливість до засвоєння соціальних норм, цінностей і моделей поведінки дорослого середовища. Посилюється прагнення до самостійності, що обумовлене загальним ходом психічного розвитку, накопиченим життєвим досвідом і біологічними процесами дозрівання. Водночас підлітки гостро потребують підтримки з боку дорослих, яка має бути доброзичливою й тактовною, щоб сприяти реалізації їхнього прагнення до автономії.

Прояви самостійності нерідко поєднуються з дитячими рисами поведінки: підлітків приваблює зовнішня сторона дорослого життя та враження, яке їхні вчинки справляють на оточення. При цьому дії часто мають імпульсивний характер і не завжди усвідомлюються. Підлітки ще недостатньо схильні до самоаналізу, їм важко визнавати власні помилки, особливо публічно, оскільки це сприймається як загроза цілісності їхнього «Я». Разом із тим вони здатні глибоко переживати внутрішні суперечності та моральні дилеми, що свідчить про активний процес формування самосвідомості [48].

У віці приблизно 11–12 років у дітей починає формуватися зацікавленість власним внутрішнім світом, яка з часом переходить у більш глибоке й усвідомлене самопізнання. На тлі активного інтелектуального розвитку посилюється схильність до рефлексії та самоаналізу. Образ «Я», який вибудовує підліток, відображає різноманітні сторони його життєвого досвіду. Уявлення про власну зовнішність, інтелектуальні можливості, здібності в різних сферах діяльності, риси характеру, комунікативність, доброзичливість та інші особистісні якості становлять когнітивний компонент Я-концепції. З ним тісно пов'язані емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Для підлітка важливо не лише усвідомлювати,

яким він є, а й оцінювати значущість своїх індивідуальних особливостей, що значною мірою залежить від системи цінностей, сформованої під впливом родини та групи ровесників.

Підлітки активно аналізують власні вчинки, намагаючись передбачити їхні наслідки, прагнуть краще зрозуміти себе та усвідомити власні недоліки. Це зумовлено потребою вибудовувати гармонійні стосунки з дорослими й однолітками та відповідати як зовнішнім очікуванням, так і власним вимогам до себе.

У цей період особливу привабливість для підлітків мають зовнішні атрибути дорослості, які сприймаються як символи нового статусу й його переваг (куріння, вживання алкоголю, флірт тощо). Нерідко процес дорослішання ототожнюється з демонстративним наслідуванням поведінки старших, що розглядається як найпростіший спосіб утвердження власної зрілості.

Підлітки зазвичай відкриті до спілкування як з ровесниками, так і з дорослими, проте можуть замикатися в собі у разі переживання нерозуміння, несправедливого ставлення або знецінення. У цьому віці особливо посилюється залежність від оцінок оточення: підлітки прагнуть показати себе з найкращого боку, отримати схвалення, насамперед від значущих для них людей. Побоювання виявити незнання чи слабкість часто призводить до підвищеної сором'язливості та невпевненості, які іноді набувають патологічних форм. Такі переживання нерідко маскуються демонстративною розкутістю, бравадою або грубістю як способом приховати внутрішню тривожність і нестійке само сприйняття [51].

Для підліткового віку характерними є підвищена емоційна лабільність та імпульсивність поведінкових реакцій. Підлітки нерідко спершу здійснюють певні дії, а вже згодом замислюються над їх наслідками, хоча водночас усвідомлюють доцільність протилежної послідовності. Емоційна сфера зазнає інтенсивного розвитку: психоемоційні стани можуть змінюватися різко й непередбачувано – від активності до пасивності, від

емоційного піднесення до байдужості. Така нестійкість значною мірою зумовлена процесами статевого дозрівання та дисбалансом нервових процесів збудження і гальмування, з переважанням перших. Підвищена збудливість сприяє появі афективних реакцій, що проявляються у різких сплесках радості, роздратування чи гніву.

Разом із цим емоційні переживання поступово набувають більшої стабільності. У підлітковому віці відбувається подальше формування почуттів як узагальнених і відносно стійких емоційних станів, що зумовлює їх посилений вплив на поведінку, міжособистісні стосунки та загальну життєдіяльність підлітка.

Активно розвиваються моральні почуття, завдяки чому засвоювані соціальні норми та цінності можуть перетворюватися на внутрішні регулятори поведінки. Значна частина переживань підлітків пов'язана з прагненням до самореалізації та свідомою роботою над власним особистісним зростанням, що має переважно позитивне спрямування. [59]

Таким чином, підліток гостро потребує визнання своєї автономії та прагне рівноправних стосунків із дорослими, водночас очікуючи наявності реальних фізичних, інтелектуальних і соціальних можливостей, які відповідали б його внутрішнім потребам і життєвим устремлінням.

Підлітковий вік є періодом активного становлення самооцінки та інтенсивного розвитку самосвідомості як здатності особистості спрямовувати увагу на власні психічні процеси, внутрішні переживання й індивідуальні особливості. Саме в цей час актуалізується потреба в глибшому самопізнанні та усвідомленні себе як самостійної особистості. На межі молодшого шкільного та підліткового віку спостерігається своєрідна криза самооцінки, що проявляється у різкому зростанні незадоволеності собою. У цей період формується здатність оцінювати себе не лише крізь призму вимог авторитетних дорослих, а й відповідно до власних внутрішніх критеріїв.

Наприкінці підліткового віку самооцінка поступово набуває ролі важливого регулятора поведінки. Порівняно з молодшим шкільним віком

змінюється ієрархія значущих особистісних якостей: якщо раніше переважала орієнтація на успішність у навчальній діяльності, то тепер провідними стають морально-психологічні характеристики, які проявляються у взаємодії з іншими людьми.

У розвитку самооцінки підлітка умовно виокремлюють кілька стадій [1]. У віці 10-11 років переважає акцентування на власних недоліках, підлітки болісно переживають труднощі самопізнання, домінує критичне ставлення до себе. У 12-13 років актуалізується потреба в самоповазі та загальному позитивному самосприйнятті. У 14-15 років формується так звана «оперативна самооцінка», яка визначає актуальне ставлення підлітка до себе через співвіднесення власних рис із соціальними нормами та очікуваннями.

Фаза індивідуалізації в підлітковому віці пов'язана з уточненням і поглибленням знань про себе, активним формуванням образу «Я». Провідним психологічним новоутворенням стають почуття дорослості та зростання самосвідомості, що супроводжується потребою усвідомити себе як окрему особистість. У підлітка посилюється інтерес до власного внутрішнього світу, виникає прагнення до самооцінювання та порівняння себе з іншими.

Потреба в самосвідомості формується на основі практичної діяльності та зростаючих соціальних вимог з боку дорослих і колективу. Підліток прагне оцінити власні можливості, щоб визначити своє місце в групі. Спочатку самосприйняття значною мірою базується на оцінках дорослих – учителів, батьків, а також колективу однолітків. Молодший підліток ніби сприймає себе через призму поглядів інших. З віком зростає критичність до суджень дорослих, більшої ваги набувають оцінки ровесників та власні уявлення про особистісний ідеал. Поступово формується здатність до самостійного аналізу й оцінювання себе [11].

Однак недостатня сформованість навичок рефлексії може призводити до внутрішніх і міжособистісних конфліктів, зумовлених розбіжністю між рівнем домагань підлітка, його уявленнями про себе та реальним статусом у

колективі. Дослідження свідчать, що негативне сприйняття з боку однолітків сприяє формуванню заниженої самооцінки, тоді як позитивне прийняття у групі підвищує рівень самосприйняття.

Ігор Кон, аналізуючи становлення самосвідомості та образу «Я», зазначав, що до настання підліткового віку фізичне зростання дитини зазвичай не супроводжується глибокою рефлексією [43]. Однак у період статевого дозрівання тілесні зміни набувають соціального значення, стаючи маркером дорослішання, на який активно реагують як дорослі, так і ровесники. Саме суперечливість соціального статусу підлітка, трансформація його ролей і зростання рівня домагань актуалізують екзистенційне питання власної ідентичності – «Хто я?».

У цей віковий період поступово відбувається перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції. Водночас у підлітків цей процес лише започатковується, а його повноцінне становлення припадає вже на юнацький і дорослий етапи розвитку. Підлітковий вік супроводжується переоцінкою цінностей, причому орієнтація у смаках, уподобаннях і життєвих зразках значною мірою визначається впливом референтної групи.

Для молодшого підліткового віку, особливо у 12 років, типовими є негативні уявлення про себе – за емпіричними даними, приблизно третина дітей цього віку демонструє знижене самосприйняття. Уже близько 13 років простежується позитивна динаміка самооцінки. До юнацького періоду формується більш диференційоване ставлення до власної поведінки в різних життєвих ситуаціях, вибудовується розгалужена система самооцінок, а Я-образ набуває відносної стабільності як узагальнена система уявлень про себе [61].

Підвищена мінливість Я-концепції в підлітковому віці зумовлює специфічні особливості особистісного розвитку. Зокрема, підлітки часто переживають внутрішню амбівалентність, прагнучи одночасно залишатися дітьми й бути дорослими, водночас не приймаючи свого актуального вікового статусу [53].

Переживаючи виражене невдоволення собою, підліток водночас внутрішньо сподівається на позитивні зміни й «оновлення» власної особистості. Очікуваний результат має компенсувати попередні невдачі та відповідати уявленням, закріпленим в образі ідеального «Я».

Для цього вікового періоду характерна своєрідна театралізація повсякденного життя: підлітки ніби постійно перебувають у ролі спостерігачів за самими собою, уявляють, як виглядають з боку, намагаються «подати» себе певним чином, оцінюючи власні дії очима інших. Вони гостро потребують інформації про те, як їх сприймають однолітки й дорослі. Самооцінка формується під впливом двох взаємопов'язаних тенденцій – зростання значущості зовнішніх оцінок і посилення орієнтації на внутрішні критерії. Залежно від ситуації може домінувати то одна, то інша тенденція.

Разом із тим підліток ще не є повністю автономним у виборі власних стандартів самооцінювання – значною мірою вони запозичуються у дорослих. Навіть перебуваючи в опозиції до старших і високо цінуючи спілкування з ровесниками, підліток продовжує сприймати себе крізь призму дорослих оцінок.

У низці випадків зовнішні прояви заниженої самооцінки поєднуються із завищеним рівнем домагань. Така внутрішньо суперечлива самооцінка формується внаслідок протилежних очікувань соціального оточення: з одного боку – високих вимог до поведінки чи результатів діяльності, з іншого – низької віри у реальні можливості підлітка. За цих умов часто виникає так званий «дефіцит успіху», що проявляється у знеціненні власних досягнень і прагненні пояснити їх випадковістю. Подібна реакція пов'язана з потребою зберегти як бажаний рівень самооцінки, так і звичний образ себе, який забезпечує відносну внутрішню стабільність. Унаслідок нестійкого самосприйняття підлітки нерідко приймають на зовнішньому рівні занижену самооцінку, тим самим підтримуючи відчуття психологічної визначеності.

Інший тип конфліктної самооцінки виникає за умов надмірного схвалення з боку дорослих, коли успіхи приписуються здібностям дитини, а

невдачі пояснюються випадковими обставинами. У такій ситуації формується афект неадекватності, що супроводжується розбіжністю між високими домаганнями та внутрішньою невпевненістю. Такі підлітки болісно реагують навіть на незначну критику, демонструючи гострі емоційні реакції – роздратування, плач або агресію [13].

Розвиток узагальнюючого мислення дає підліткові змогу осмислювати складну сферу міжособистісних відносин і засвоювати соціальні норми. Провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування, яке забезпечує можливість самовираження та самоствердження. У зв'язку з цим активізується як індивідуальне, так і групове спілкування в навчальному середовищі та поза ним. Особливе значення набуває референтна група однолітків, на вимоги й оцінки якої підліток орієнтується у значущих для себе ситуаціях.

Мотиваційно-потребова сфера підлітків характеризується високою потребою у спілкуванні та емоційній близькості. У цьому віці особливо виражене прагнення до приналежності, що зумовлює гостре переживання будь-яких порушень у взаєминах із ровесниками. Реальна або уявна втрата соціального статусу сприймається як серйозна особистісна втрата. Самооцінка власного місця в соціальному просторі відіграє одну з провідних ролей у становленні особистості, значною мірою визначаючи процеси соціальної адаптації або дезадаптації та регулюючи поведінку.

У випадках, коли самооцінка підлітка не знаходить підтвердження у соціальному середовищі й потреба в самоповазі залишається незадоволеною, виникає виражене відчуття внутрішнього дискомфорту. Одним із способів подолання цієї суперечності стає приєднання до групи, у якій оцінка особистості відповідає самооцінці або навіть перевищує її. Проте такий шлях не завжди є конструктивним і може мати негативні наслідки залежно від характеру неформального об'єднання, до якого долучається підліток.

Н. Токарева та О. Ходанич зазначають, що підліткова вікова криза має виразні поведінкові прояви, які відображають внутрішню суперечливість

психоемоційних станів особистості. Підлітковий період супроводжується низкою специфічних соціально-психологічних реакцій, що відображають процес становлення індивіда та особливості його взаємодії з референтними групами й соціальним оточенням. Розглянемо найбільш характерні реакції [59, 62].

По-перше, реакція групування, яка пов'язана з прагненням підлітка знайти власне місце серед ровесників і здобути соціальне визнання. Вона проявляється у бажанні приєднатися до значущих груп, де спільні інтереси сприяють підвищенню відчуття особистої цінності. Підлітки можуть об'єднуватися в неформальні компанії, клуби за інтересами, онлайн-спільноти або соціальні мережі, у яких почуваються прийнятими без жорсткого контролю з боку дорослих. В окремих випадках потреба у груповому схваленні здатна спонукати до наслідування небажаних моделей поведінки (куріння, пропусків занять тощо), аби уникнути статусу «ізолюваного».

По-друге, реакція емансипації, що виявляється у прагненні звільнитися від надмірної опіки дорослих. Вона може набувати форм відстоювання власної автономії, ігнорування батьківських рекомендацій або демонстративного заперечення усталених соціальних норм. Зокрема, підліток може свідомо порушувати правила поведінки вдома чи в школі, критикувати суспільні цінності, не пропонуючи альтернатив, або відкрито висловлювати протестні установки. Подібна поведінка нерідко супроводжується висловлюваннями, що підкреслюють дистанціювання від дорослого світу та прагнення самостійності.

По-третє, реакції дозвілля, які проявляються у надмірному захопленні окремими видами діяльності. Підліток може повністю занурюватися у відеоігри, музику, спорт чи інші інтереси, нехтуючи навчальними або побутовими обов'язками. У таких ситуаціях важливо, щоб дорослі допомагали зберігати баланс між захопленнями та відповідальністю,

підтримуючи інтереси підлітка й водночас спрямовуючи їх у конструктивне русло [59].

Таким чином, зазначені реакції є закономірними проявами вікових змін і виконують важливу функцію у процесі особистісного становлення. Водночас принципово значущим є запобігання їх переходу в деструктивні форми, що можуть ускладнювати соціальну адаптацію та розвиток підлітка.

З огляду на вікову специфіку підлітки значно частіше, ніж представники інших вікових груп, можуть зазнавати проявів дезадаптації. Це зумовлено внутрішньою або зовнішньою (а інколи й поєднаною) дисгармонією у взаємодії особистості з власним внутрішнім світом чи соціальним середовищем, що знаходить відображення у психологічному дискомфорті, труднощах міжособистісних стосунків, порушеннях поведінки та діяльності. Самі вікові особливості не є прямою причиною дезадаптації, проте за наявності провокувальних чинників вона, як правило, виникає і згодом потребує значних зусиль для подолання.

Самооцінка підлітків зазвичай характеризується нестійкістю та недостатньою диференційованістю. За даними психологічних досліджень, саме підлітковий вік є найбільш суперечливим і конфліктним етапом її становлення. У різні періоди цього віку підлітки по-різному сприймають себе. Самооцінка молодших підлітків часто фрагментарна й внутрішньо неузгоджена, що може зумовлювати імпульсивні або слабо мотивовані вчинки. Водночас індивідуальні відмінності у темпах біологічного дозрівання істотно впливають на психічний розвиток і самосвідомість. Порівняльний аналіз підлітків з раннім (акселерація) і пізнішим (ретардація) дозріванням засвідчує, що акселеранти зазвичай почуваються впевненіше серед ровесників і формують більш позитивний образ «Я». Ранній фізичний розвиток, забезпечуючи переваги у зрості та силі, сприяє підвищенню соціального статусу в групі та зростанню рівня домагань [17].

Самооцінка старших підлітків набуває більшої різноманітності, узагальненості та глибини. Кількість усвідомлюваних особистісних якостей у

цьому віці майже вдвічі перевищує показники молодших підлітків. Старші підлітки схильні оцінювати не лише окремі риси характеру, а й власну особистість у цілому. Вони демонструють ознаки соціальної зрілості, усвідомлюють себе як суб'єктів діяльності, здатних до самостійного прийняття рішень. Це відображається у самооцінці таких якостей, як рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, уміння відстоювати власну позицію. У процесі самооцінювання підліток визначає межі власних можливостей, бере на себе відповідальність і здійснює вибір, що робить самооцінку важливою передумовою особистісної автономії.

Разом із тим досить поширеною є неадекватна самооцінка, яка проявляється у переоцінюванні або недооцінюванні власних можливостей і негативно впливає на розвиток відповідальності та інших значущих особистісних якостей. Завищена самооцінка може блокувати переживання провини та незадоволення собою після негідних вчинків, знижуючи рівень самокритичності. У таких випадках підліток не схильний аналізувати власну поведінку й висувати до себе вимоги. Ознаками заниженої самооцінки є постійне невдоволення собою, відсутність прагнення до вищих досягнень через нестачу віри у власні сили. Це, своєю чергою, гальмує формування відповідальності, оскільки підлітки уникають активності та ухиляються від виконання завдань і обов'язків.

У процесі дорослішання самооцінка поступово стає більш диференційованою: вона починає стосуватися не поведінки загалом, а окремих вчинків і конкретних соціальних ситуацій. Така деталізація сприяє підвищенню її об'єктивності. Саме на цьому етапі рівень адекватності самооцінки визначає спрямованість особистісного розвитку, концентрує зусилля підлітка на формуванні моральних якостей і задає вектор подальшого становлення особистості [21].

Отже, підлітковий вік є складним і суперечливим етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається активне становлення

самосвідомості, формування образу «Я» та розвиток самооцінки як центрального регулятора поведінки й міжособистісних взаємин. Провідними психологічними новоутвореннями підліткового віку виступають почуття дорослості, прагнення до самостійності, потреба у самоствердженні та належності до референтної групи.

Самооцінка підлітка характеризується нестійкістю, суперечливістю та підвищеною залежністю від соціального оточення, насамперед від думки однолітків і значущих дорослих. Водночас поступово зростає роль внутрішніх критеріїв самосприйняття, що створює передумови для формування більш диференційованої та усвідомленої оцінки власної особистості. Неадекватність самооцінки, зумовлена дисгармонією між рівнем домагань, соціальними очікуваннями та реальними можливостями підлітка, може призводити до емоційної нестабільності, конфліктної поведінки та труднощів соціальної адаптації.

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку безпосередньо впливають на процес формування самооцінки, визначаючи її динаміку, рівень адекватності та регулятивний потенціал. Сформована в цей період самооцінка стає важливим чинником особистісного розвитку, що зумовлює ставлення підлітка до себе, оточення та власної діяльності. Саме тому подальший аналіз впливу самооцінки на успішність навчання є логічно обґрунтованим і потребує окремого емпіричного розгляду.

1.3. Вплив самооцінки на навчальну та особистісну успішність підлітків

У процесі становлення особистості підлітка самооцінка виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначає характер його навчальної діяльності, міжособистісних взаємин і загального рівня особистісної успішності. Саме в підлітковому віці відбувається активна інтеграція уявлень

про себе, формуються життєві цілі, мотиваційні установки та ставлення до власних досягнень і невдач. Рівень і адекватність самооцінки значною мірою зумовлюють впевненість підлітка у власних можливостях, готовність долати труднощі, приймати відповідальність за результати діяльності та вибудовувати конструктивні стратегії поведінки.

Навчальна та особистісна успішність у цьому віці тісно пов'язані з емоційним самопочуттям, мотивацією досягнення та здатністю до саморегуляції, які, у свою чергу, опосередковуються особливостями самооцінки. Неадекватне самосприйняття може спричиняти зниження навчальної активності, підвищену тривожність, уникання складних завдань або, навпаки, формування нереалістичних домагань. Водночас адекватна самооцінка створює психологічні передумови для розвитку пізнавальної мотивації, формування відповідального ставлення до навчання та гармонійного особистісного зростання.

Суттєвий внесок у розуміння зв'язку між самооцінкою і навчальною успішністю зробила З. Голізаде, яка провела мета-аналіз даних із 57 досліджень, опублікованих у міжнародних базах даних. Результати цього огляду показали статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та академічними досягненнями, що свідчить про те, що вищий рівень самооцінки пов'язаний з кращою академічною успішністю підлітків і молоді [67].

Підтверджується і тенденція серед інших літературних оглядів: наприклад, мета-аналіз Ф. Рахіма, що узагальнив дані зі 14 досліджень, також виявив помірний позитивний кореляційний зв'язок між самооцінкою та академічними показниками, що свідчить про загальне спрямування впливу самооцінки на успіх у навчанні [70].

Окрім цього, Я. Жао, П. Женг та Х. Пан показали, що самооцінка підлітків впливає на навчальну залученість не прямо, а опосередковано через академічну самоефективність. Це означає, що підлітки із вищим рівнем самооцінки частіше формують позитивні уявлення про власні навчальні

здібності, що, у свою чергу, підсилює їхню активність і наполегливість у навчальному процесі [73].

У дослідженні Г. Кумо, Б.Гідадо та ін., проведеному серед старших підлітків у Нігерії, виявлено позитивний та значущий кореляційний зв'язок між самооцінкою та академічною успішністю ($r = 0,697$; $p < 0,01$). Це вказує на те, що підлітки з вищою самооцінкою частіше демонструють кращі результати у навчальних предметах, і така залежність простежується незалежно від статі [68].

Разом із тим ряд сучасних робіт підкреслює, що самооцінка може мати складний і непрямий вплив на академічні результати через мотивацію, навчальні стратегії та емоційні чинники (наприклад, мотивація, настрій на майстерність тощо). Так, у оглядовому дослідженні Я. Вагнера зазначається, що самооцінка є одним із ключових соціально-емоційних предикторів, які взаємодіють із академічними змінними у підлітковому віці, але її вплив залежить від контексту та інших проміжних механізмів.

В окремих випадках можливі й протилежні тенденції. У невеликому дослідженні у Лалітпурі, проведеному Н. Шахі не виявлено статистично значущого зв'язку між самооцінкою й оцінками у підлітків, що свідчить про слабку або відсутню кореляцію між цими змінними в окремих умовах вибірки [71].

Поза прямими академічними вимірюваннями самооцінка підлітків також відіграє важливу роль у особистісній успішності та загальному адаптаційному потенціалі. Наприклад, дослідження у контексті впливу самооцінки на навчальну залученість і мотивацію показують, що самооцінка не лише сприяє кращим навчальним результатам, але й пов'язана з психологічним благополуччям, саморегуляцією та готовністю підлітка долати труднощі.

Самооцінка підлітка тісно взаємопов'язана з рівнем його домагань, що спрямовують майбутню діяльність і значною мірою визначають її результативність. Ф. Хоппе обґрунтував підхід, відповідно до якого

формування рівня домагань відбувається під впливом двох протилежних тенденцій: з одного боку – прагнення зберегти позитивний образ власного «Я» та досягти успіху, з іншого – схильність знижувати очікування, аби уникнути можливих невдач і не завдати шкоди самооцінці. Низка дослідників зауважує, що саме в підлітковому віці переважає орієнтація на першу тенденцію – активне прагнення до самоствердження через досягнення [60].

Рівень домагань підлітка значною мірою залежить як від оцінок значущого оточення, так і від власних уявлень про свої можливості. Відомо, що у процесі розвитку самосвідомості принципово важливою є відповідність домагань реальним здібностям. Дані експериментальних досліджень свідчать: навчальна успішність безпосередньо пов'язана зі ступенем адекватності домагань щодо свого статусу в класі. Чим вищі результати навчання, тим реалістичніше підліток оцінює своє місце серед однолітків. Самооцінка, наближена до реальності, разом із узгодженим із нею рівнем домагань дає змогу ставити перед собою досяжні цілі, брати на себе відповідальність і виконувати завдання, що відповідають особистісному потенціалу.

Становлення адекватної самооцінки та реалістичних домагань має важливе значення для правильного сприйняття підлітком вимог соціального середовища і стимулює його прагнення до саморозвитку. Формування виваженого ставлення до себе відбувається насамперед завдяки оціночним судженням значущих дорослих. Особливу роль у цьому процесі відіграє педагог: його об'єктивна, справедлива, вимоглива, але водночас підтримувальна позиція зазвичай сприймається підлітком без внутрішнього опору та спонукає до роботи над собою. Конструктивні зауваження, які допомагають усвідомити сильні й проблемні сторони поведінки, пояснюють наслідки помилкових вчинків і окреслюють шляхи виправлення, сприяють особистісному зростанню. Натомість у разі неприйняття оцінок дорослих

джерелом самооцінювання стають власні, не завжди об'єктивні судження підлітка, що може ускладнювати формування адекватного образу себе.

Отже, результати сучасних психологічних досліджень засвідчують, що самооцінка є одним із провідних чинників, які опосередковують навчальну та особистісну успішність підлітків. Її вплив має не лінійний, а багатовимірний характер і реалізується через систему мотиваційних, емоційних і регулятивних механізмів, зокрема через академічну самоефективність, навчальну залученість, рівень домагань і здатність до саморегуляції. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивної навчальної мотивації, розвитку відповідальності, наполегливості та готовності долати труднощі, тоді як її неадекватність може призводити до зниження успішності, підвищеної тривожності, уникання складних завдань або формування нереалістичних очікувань щодо власних можливостей. Водночас встановлено взаємний характер зв'язку між самооцінкою й досягненнями: не лише самооцінка впливає на результати діяльності, а й успіхи або невдачі в навчанні істотно трансформують уявлення підлітка про себе. Таким чином, самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом особистісного розвитку й соціальної адаптації підлітка, що обґрунтовує необхідність її цілеспрямованого вивчення та корекції у процесі психолого-педагогічного супроводу, а також створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

1.4. Психологічні рекомендації щодо підвищення самооцінки з метою оптимізації успішності

Проблема неадекватної самооцінки підлітків є особливо актуальною в освітньому середовищі, оскільки занижене або завищене самосприйняття може негативно позначатися на навчальній успішності, сприяти розвитку тривожності, зниженню пізнавальної активності або формуванню

нереалістичних домагань. У зв'язку з цим зростає значущість своєчасної психологічної підтримки, спрямованої на формування адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе.

З огляду на зазначене, особливого значення набуває розробка психологічних рекомендацій, орієнтованих на розвиток рефлексії, усвідомлення власних можливостей, формування впевненості у собі та підвищення навчальної мотивації. У межах даного підрозділу розглядаються основні напрями психолого-педагогічного впливу, спрямовані на гармонізацію Я-концепції підлітків і створення сприятливих умов для оптимізації їхньої навчальної діяльності.

У підлітків інтерес до власного внутрішнього світу стає значно сильнішим. Формується уміння думати і говорити про себе, у підлітків починає складатися необхідний для цього словниковий запас, розвивається особистісна рефлексія. Представлення про власні можливості, інтереси складають основу самооцінки школярів цього віку, є головним предметом їхньої гордості, є основою для почуття власної гідності [58].

Власне робота з розвитку і корекції самооцінки повинна бути спрямована на розкриття особистісних можливостей підлітка, створення внутрішніх критеріїв самооцінки, що базуються на його реальних і потенційних досягненнях. Для досягнення цієї мети необхідно розвивати інтереси і здібності школяра, формувати в нього представлення про власні можливості, власну оцінку здібностей. Зміцненню представлень підлітка про самого себе, формуванню позитивної самооцінки сприяє в першу чергу знання своїх можливостей у тих або інших областях і впевненість у них.

Якщо підліткові властивий який-небудь з варіантів низької самооцінки, варто оцінювати як успіх навіть мінімальний прогрес, показуючи тим самим, що такого прогресу вони домоглися за рахунок власних зусиль. При цьому оцінюватися повинен дійсно реальний успіх, критерії якого повинні показуватися (а іноді і доводитися). Важливо навчити підлітків аналізу власних успіхів і невдач, сформувати в них адекватні критерії [38].

Найбільш важко психологічному і педагогічному впливові піддається афект неадекватності. Для його подолання потрібно знайти таку область діяльності, що була б цікава підліткові, але не впливала на його самооцінку. Треба допомогти школяреві домогтися реального успіху, роз'яснюючи і пояснюючи йому, за рахунок чого і як він його домогся. Важливо, щоб успішність у даній області одержала визнання у однолітків, сприяла його популярності. Варто звернути особливу увагу на поширення ставлення до власних успіхів і невдач у даній області на інші. Для розвитку інтересу до себе, як і почуття власної гідності, необхідно формувати в підлітків уміння думати про себе, говорити про себе, розбиратися у своїх переживаннях [11].

Основні завдання розвитку у цей період:

- формування нового рівня мислення, логічної пам'яті, стійкої уваги;
- формування стійкого спектру здібностей та інтересів, визначення кола стійких інтересів;
- формування інтересу до іншої людини як до особистості;
- розвиток інтересу до себе, прагнення розібратися у своїх здібностях, вчинках, формування первинних навичок самоаналізу;
- розвиток та укріплення почуття дорослості, формування адекватних форм доведення самостійності, особистісної автономії;
- розвиток почуття власної гідності, внутрішніх критеріїв самооцінки;
- розвиток форм та навиків особистісного спілкування в групі ровесників, способів взаємопорозуміння;
- розвиток моральних якостей, форм співчуття та співпереживання іншим людям;
- формування уявлень про зміни, що відбуваються і пов'язані з ростом та статевим визріванням .

При роботі з дітьми з несприятливими варіантами самооцінок необхідно насамперед допомогти їм домогтися успіху, тобто допомогти придбати необхідні знання і навички. Без цього ніяка робота з виправлення відхилень у розвитку самооцінки, по її зміцненню не буде результативною.

Висновок до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що самооцінка є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке входить до структури самосвідомості особистості та виконує регулятивну, мотиваційну, адаптаційну й комунікативну функції. Вона відображає уявлення людини про власні можливості, якості та досягнення й виступає внутрішнім регулятором поведінки, емоційних реакцій і соціальної взаємодії. Особливої значущості цей феномен набуває у підлітковому віці – періоді інтенсивного формування образу «Я», становлення ціннісних орієнтацій і зростання потреби в самоствердженні

Установлено, що самооцінка формується у процесі соціалізації, починаючи з раннього дитинства, та зазнає постійних змін упродовж життя, спираючись на систему моральних норм, соціальних установок і ціннісних орієнтацій середовища. У психологічній науці вона розглядається як провідне особистісне утворення, яке активно формується за участю самого індивіда й відображає індивідуальну своєрідність його внутрішнього світу

З'ясовано, що в підлітковому віці самооцінка характеризується нестійкістю, суперечливістю та підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок, насамперед з боку значущих дорослих і однолітків. Саме в цей період відбувається активне переосмислення власної ідентичності, посилюється вплив соціального оточення, що може як сприяти гармонійному розвитку особистості, так і ускладнювати процес соціальної та навчальної адаптації

Теоретичний аналіз дозволив визначити основні структурні компоненти самооцінки (когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий), а також виокремити її типи (глобальну й часткову) та рівні адекватності (адекватну й неадекватну, із можливими проявами завищення або заниження). Встановлено, що саме адекватність самооцінки визначає характер самосприйняття підлітка, особливості його поведінкових стратегій і рівень соціальної адаптованості

Доведено, що психологічні особливості підліткового віку – емоційна нестабільність, формування почуття дорослості, потреба в самоствердженні, орієнтація на референтну групу – створюють специфічні умови для розвитку самооцінки. Водночас рівень домагань, що тісно пов'язаний із самооцінкою, виступає важливим регулятором навчальної діяльності та особистісного зростання: адекватне співвіднесення власних можливостей із поставленими цілями сприяє розвитку відповідальності, саморегуляції та позитивної мотивації.

Аналіз сучасних досліджень показав, що самооцінка є значущим чинником навчальної й особистісної успішності підлітків, однак її вплив має опосередкований характер і реалізується через систему мотиваційних, емоційних і регулятивних механізмів. Встановлено взаємний характер зв'язку між самооцінкою та досягненнями: не лише самооцінка впливає на результати діяльності, а й успіхи або невдачі істотно трансформують уявлення підлітка про себе.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що самооцінка виступає ключовим психологічним ресурсом особистісного розвитку підлітка, визначаючи його ставлення до власних можливостей, рівень домагань, навчальну активність і здатність до соціальної адаптації. Це обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного дослідження впливу самооцінки на навчальну та особистісну успішність у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження впливу самооцінки на успішність у підлітковому віці

Емпіричне дослідження проводилося на базі ліцею №28 м. Житомира. У вибірку увійшли 30 учнів 7-го класу підліткового віку. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що ранній підлітковий період характеризується підвищеною нестійкістю самооцінки, активним формуванням рівня домагань і посиленням впливу соціального середовища на самосприйняття, що створює сприятливі умови для дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та навчальною успішністю.

З метою комплексного вивчення досліджуваного феномену було використано сукупність психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити різні аспекти самооцінки та рівня домагань.

Для визначення загального рівня та адекватності самооцінки застосовано методику С.А. Будасі, що дає можливість встановити ступінь відповідності між реальним ідеальним образом «Я» та визначити рівень адекватності самооцінювання.

З метою дослідження рівня домагань і структури самооцінки використано методику Дембо-Рубінштейна, яка дозволяє виявити суб'єктивну оцінку підлітками власних якостей і рівень їхніх прагнень у різних сферах діяльності.

Для вимірювання рівня домагань особистості було застосовано моторну пробу Шварцландера, що дає змогу об'єктивізувати співвідношення між очікуваним і фактичним результатом діяльності, а також визначити тенденцію до підвищення або зниження рівня домагань після успіху чи невдачі.

Показники навчальної успішності визначалися на основі середніх оцінок учнів з основних навчальних дисциплін: Української мови, Історії України та Математики. Вибір саме цих предметів зумовлений їхньою різною когнітивною спрямованістю (гуманітарною та логіко-математичною), що дозволяє отримати більш об'єктивну характеристику академічних досягнень підлітків.

Для математичної обробки отриманих результатів застосовано методи кількісного аналізу, зокрема кореляційний аналіз Пірсона, який дозволяє визначити силу та напрям зв'язку між показниками самооцінки, рівнем домагань і навчальною успішністю.

Таким чином, організація дослідження передбачала комплексне вивчення психологічних характеристик самооцінки підлітків та їх співвіднесення з об'єктивними показниками навчальної діяльності, що забезпечує цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Методика *«Дослідження самооцінки особистості»* (С.А.Будассі) спрямована на вивчення рівня та адекватності самооцінки особистості шляхом зіставлення уявлень про реальне та ідеальне «Я». В її основі лежить положення про те, що самооцінка формується в процесі порівняння суб'єктивного образу власної особистості з образом бажаного, соціально схвалюваного або ідеального «Я». Ступінь розбіжності між цими двома образами розглядається як показник рівня та адекватності самооцінки.

Методика передбачає оцінювання респондентом низки особистісних якостей, які мають значущість для соціального функціонування та самореалізації. До переліку входять такі характеристики, як упевненість у собі, наполегливість, товариськість, самостійність, відповідальність, емоційна врівноваженість, здатність до співпереживання, організованість, інтелектуальні можливості та інші. Учасникам дослідження пропонується ранжувати запропоновані якості двічі: спочатку за ступенем їхньої вираженості у себе на даний момент (реальне «Я»), а потім відповідно до того, якими вони хотіли б бути (ідеальне «Я»).

Процедура виконання методики полягає у впорядкуванні списку особистісних рис від найбільш до найменш притаманних, а також від найбільш бажаних до найменш значущих. Після цього здійснюється порівняння двох отриманих рядів шляхом обчислення коефіцієнта кореляції між ними. Чим вищий показник відповідності між реальним та ідеальним образом «Я», тим більш адекватною вважається самооцінка.

Інтерпретація результатів здійснюється за величиною коефіцієнта кореляції:

- високі позитивні значення свідчать про адекватну або дещо завищену самооцінку;
- помірні показники вказують на відносно стабільне, але недостатньо сформоване самосприйняття;
- низькі або негативні значення є ознакою заниженої чи конфліктної самооцінки, що може супроводжуватися внутрішньою напруженістю, невпевненістю та труднощами самоприйняття.

Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень самооцінки, а й виявити її структуру, особливості самоставлення та наявність внутрішніх суперечностей між уявленням підлітка про себе і його життєвими прагненнями. Вона є інформативною щодо ступеня гармонійності особистісного розвитку, рівня домагань і потенційних психологічних труднощів, що можуть впливати на навчальну та соціальну адаптацію.

Перевагами методики С.А. Будасі є простота застосування, доступність для підліткового віку, можливість кількісної обробки результатів та висока діагностична цінність. Саме тому дана методика широко використовується у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення самооцінки, самосвідомості та особистісного розвитку школярів. У межах даного дослідження вона застосовувалась для визначення рівня та адекватності самооцінки підлітків і подальшого аналізу її взаємозв'язку з показниками навчальної успішності.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні самооцінки за Будассі

<i>CO⁺</i>	<i>CO⁻</i>	<i>Рівень самооцінки</i>
1—0,76	0—0,25	Неадекватна, завищена
0,75—0,51	0,26—0,49	Адекватна з тенденцією до завищення
0,5	0,5	Адекватна
0,49—0,26	0,51-0,75	Адекватна з тенденцією до заниження
0,25—0	0,76—1	Неадекватна, занижена

Аналіз результатів

У запропонованих варіантах діагностики самооцінки її рівень та ступінь адекватності визначаються через співвідношення між образом реального та бажаного «Я». Уявлення особистості про саму себе зазвичай сприймаються як достовірні, незалежно від того, чи ґрунтуються вони на об'єктивних фактах, чи є результатом суб'єктивних переконань. Водночас характеристики, які людина приписує собі, не завжди відповідають реальному стану речей. Формування самооцінки може відбуватися двома основними шляхами: по-перше, через зіставлення власних очікувань і домагань з фактичними результатами діяльності; по-друге, через порівняння себе з іншими людьми.

Незалежно від джерела самооцінювальних суджень – власних роздумів чи інтерпретації оцінок з боку оточення – самооцінка завжди має суб'єктивний характер. Основними її показниками виступають рівень і адекватність.

Адекватність самооцінки відображає міру відповідності уявлень людини про себе реальним особистісним характеристикам. Так, спотворене сприйняття власної зовнішності або здібностей може бути зумовлене як

орієнтацією на соціальні стандарти та думки інших, так і викривленим розумінням цих оцінок чи недостатньою поінформованістю щодо них.

Рівень самооцінки визначається співвідношенням між оцінкою наявних якостей і уявленням про бажаний образ себе. Адекватна самооцінка з помірною тенденцією до заниження може розглядатися як прояв позитивного самоставлення. Натомість стійко низька самооцінка часто супроводжується негативним ставленням до себе та переживанням власної меншовартості.

Висновки щодо рівня та адекватності самооцінки вважаються достовірними за умови узгодженості результатів, отриманих за різними варіантами методики, або їх підтвердження даними спостереження.

Методика *«Дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейна»* є стандартизованим інструментом вивчення самооцінки та рівня домагань особистості. Її діагностична цінність полягає у можливості кількісно оцінити, як підліток сприймає розвиток власних якостей («Я-реальне») та якими він бачить бажані досягнення («Я-ідеальне»), а також визначити ступінь розбіжності між ними як показник реалістичності домагань і внутрішньої узгодженості Я-концепції.

Методика спрямована на:

- визначення загального рівня самооцінки;
- оцінювання рівня домагань (ступінь «висоти» цілей/очікувань щодо себе);
- аналіз розриву між самооцінкою та домаганнями як індикатора внутрішньої напруженості, невдоволеності собою або, навпаки, гармонійності самосприйняття;
- дослідження структури самооцінки за окремими сферами (морально-вольова, інтелектуальна, соціальна, навчальна тощо – залежно від набору шкал).

Респондентові пропонують бланк із вертикальними шкалами (лініями) однакової довжини (найчастіше 100 мм). Кожна шкала відповідає певній якості або сфері, яка є значущою для підлітка. Найпоширеніші шкали:

- «здоров'я»,
- «здібності / розумові здібності»,
- «характер»,
- «авторитет (повага) серед однолітків»,
- «впевненість у собі»,
- «успішність у навчанні» (за потреби).

Верхній полюс шкали умовно означає максимальний розвиток якості («найкращий можливий рівень»), нижній – мінімальний («найгірший рівень»).

Процедура проведення: досліджуваному пояснюють, що кожна лінія – це умовна шкала розвитку певної якості. Далі підліток робить на кожній шкалі дві (інколи три) позначки:

1. Рівень самооцінки («Я-реальне») – позначка того, на якому рівні, на його думку, ця якість розвинена у нього зараз.
2. Рівень домагань («Я-ідеальне» або «бажаний рівень») – позначка того, яким рівнем цієї якості він хотів би володіти, до якого прагне.

У деяких модифікаціях додається третя позначка – «реальний досяжний рівень», тобто «як реально можу бути», однак у класичному варіанті для більшості навчальних досліджень достатньо двох позначок (реальний і бажаний рівні).

Процедура може проводитися індивідуально або групою. Важливо забезпечити доброзичливу атмосферу, підкресливши відсутність «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Обробка результатів: після виконання завдання вимірюють відстань у міліметрах від нижнього краю шкали до кожної позначки. Отримані значення переводяться у бали (часто 0–100), що дозволяє виконати кількісний аналіз.

Визначаються основні показники:

1. Самооцінка за кожною шкалою – числовий показник рівня «Я-реального».
2. Рівень домагань за кожною шкалою – числовий показник «Я-

ідеального».

3. Розрив (дистанція) між домаганнями і самооцінкою – різниця між «Я-ідеальним» і «Я-реальним».

- невеликий розрив частіше відображає реалістичність домагань і внутрішню узгодженість;
- надто великий розрив може бути індикатором внутрішньої напруги, незадоволеності собою, переживання невідповідності власним стандартам;
- мінімальний або відсутній розрив інколи свідчить про самоприйняття, але в окремих випадках може бути проявом занижених домагань або недостатньої рефлексії (оцінюється з урахуванням контексту).

Додатково обчислюють:

- середній показник самооцінки (усереднення значень по всіх шкалах);
- середній показник домагань;
- профіль самооцінки (графічна інтерпретація співвідношення показників у різних сферах).

Інтерпретація здійснюється комплексно, з урахуванням:

- абсолютного рівня самооцінки (висока / середня / низька) у кожній сфері та в цілому;
- ступеня реалістичності домагань;
- характеру розриву між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»;
- внутрішньої узгодженості профілю (наприклад, різко контрастні оцінки у різних сферах можуть відображати нестабільність самосприйняття).

Для підліткового віку типовими є коливання самооцінки і підвищені домагання в соціально значущих сферах (статус у групі, зовнішність, визнання), тому результати слід трактувати з урахуванням вікової норми та впливу референтного оточення.

Для оцінки та аналізу використовуються шкали: характер, розум, здібності, авторитет, краса, впевненість у собі (Додаток Б).

Обробка результатів: сходинки від 1 до 3 занижена самооцінка, сходинка 4 – адекватна самооцінка та сходинки з 5 по 7 – завищена самооцінка.

Моторна проба Шварцландера є психодіагностичною методикою, спрямованою на дослідження рівня домагань особистості та особливостей його регуляції в умовах успіху й невдачі. Методика ґрунтується на уявленні про те, що рівень домагань відображає висоту цілей, які ставить перед собою людина, а також реалістичність очікуваних результатів у співвіднесенні з фактичними можливостями. Важливою діагностичною перевагою моторної проби є те, що вона оцінює домагання не лише вербально (через самоопис), а й через реальну діяльність у простому стандартизованому завданні.

Методика дозволяє:

- визначити первинний рівень домагань (який результат підліток планує досягти);
- зіставити очікуваний і реальний результат виконання;
- простежити динаміку домагань після успіху або невдачі (підвищення/зниження/стабільність);
- оцінити характер саморегуляції: тенденцію до ризику, уникання невдачі, орієнтацію на успіх, гнучкість або ригідність у постановці цілей.

У класичному варіанті проби піддослідному пропонується просте моторне завдання на швидкість і точність, наприклад:

- проставити максимально можливу кількість крапок / рисок / хрестиків у клітинках за обмежений час;
- або виконати серію одноманітних рухів (позначок) у заданому полі бланка.

Дослідження зазвичай включає кілька послідовних спроб (серій), які проводяться за однакових умов.

1. Етап прогнозування (очікуваний результат). Перед початком кожної серії підлітка просять спрогнозувати, який результат він зможе показати (наприклад, «Скільки позначок/крапок ти встигнеш поставити за 10

секунд?»). Цей прогноз фіксується як рівень домагань на відповідну серію.

2. Етап виконання (реальний результат). Далі підліток виконує завдання протягом суворо визначеного часу (наприклад, 10–15 секунд). Після завершення підраховується кількість правильних позначок – це фактичний результат.

3. Повторення серій. Процедура повторюється кілька разів, що дає змогу визначити, як змінюється рівень домагань після отриманого результату:

- якщо попередня спроба була вдалою – чи підвищує підліток планку;
- якщо спроба невдала – чи знижує очікування;
- чи зберігає їх на стабільному рівні.

Під час проведення важливо дотримуватися стандартної інструкції, однакових часових обмежень та уникати підказок/оцінних коментарів, які можуть штучно впливати на мотивацію підлітка.

Обробка результатів

Основою аналізу є зіставлення запланованого і досягнутого результатів у кожній серії.

Визначаються такі показники:

1. Рівень домагань (РД) – прогнозований учасником результат перед виконанням завдання.
2. Реальний результат (РР) – фактично досягнута кількість правильних позначок.
3. Різниця між домаганнями і результатом ($\Delta = \text{РД} - \text{РР}$):
 - невелика різниця вказує на реалістичність домагань;
 - значне перевищення прогнозу над результатом може свідчити про завищені домагання або недостатню самокритичність;
 - значно нижчі домагання порівняно з фактичним результатом можуть відображати занижені очікування, невпевненість або установку на уникання невдач.
4. Динаміка домагань – зміна прогнозів від серії до серії:

- підвищення домагань після успіху (орієнтація на досягнення, мотивація успіху);
- зниження домагань після невдачі (уникання невдач, тривожність, зниження впевненості);
- стабільність або незначні коливання (відносна врівноваженість і реалістичність самооцінювання).

За потреби для узагальненого аналізу може обчислюватися середній показник домагань за всіма серіями, середній фактичний результат та середня різниця між ними.

Інтерпретація моторної проби Шварцландера здійснюється з урахуванням не лише абсолютних величин, а й стилю постановки цілей і реакції на успіх/невдачу.

- Адекватний (реалістичний) рівень домагань: прогноз близький до реального результату, домагання коригуються відповідно до досвіду виконання, без різких коливань. Це свідчить про сформованість саморегуляції, відносну впевненість у собі та адекватне співвіднесення можливостей і цілей.

- Завищений рівень домагань: систематичне планування результату, що суттєво перевищує фактичні досягнення, відсутність гнучкого коригування, збереження завищених прогнозів навіть після невдач. Це може бути ознакою надмірної самовпевненості або недостатньої рефлексії щодо власних можливостей.

- Занижений рівень домагань: прогноз істотно нижчий за фактичний результат, схильність «не ризикувати», знижувати очікування, навіть за умови успіху. Така тенденція часто пов'язана з невпевненістю, високою тривожністю, страхом помилки та установкою на уникання невдач.

- Нестійкий рівень домагань: різкі коливання прогнозів, залежність від емоційного стану або ситуативного впливу. У підлітків це може відображати вікову нестабільність самосприйняття, підвищену чутливість до оцінки та недостатню сформованість самоконтролю.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати стандарти, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Стандарти визначення рівнів домагань

<i>Це</i>	<i>Рівень домагань</i>
5 і більше	Нереально високий
3-4,99	Високий
1-2,99	Помірний
-1,49-0,99	Низький
-1,5 та нижче	Нереально низький

Високий, але реалістичний рівень домагань зазвичай поєднується з упевненістю у значущості власної діяльності, прагненням до особистісного зростання, відповідальним ставленням до результатів праці та здатністю долати труднощі за рахунок власних зусиль. Такі люди, як правило, мають сформовані життєві цілі, демонструють наполегливість у їх досягненні та вміють конструктивно коригувати свої дії після невдач.

Натомість завищений і нереалістичний рівень домагань часто супроводжується внутрішньою напругою, фрустраційними переживаннями, підвищеною вимогливістю до оточення та схильністю перекладати відповідальність за невдачі на зовнішні обставини. Особи з таким типом домагань нерідко відчують труднощі в реалізації життєвих планів, можуть проявляти емоційну нестійкість і зосередженість на власних проблемах.

Помірний рівень домагань властивий людям, які адекватно оцінюють свої можливості, впевнені у собі, орієнтовані на досягнення успіху, водночас не потребують постійного самоствердження. Вони зазвичай уміють співвідносити витрачені зусилля з цінністю результату та підтримують гармонійні міжособистісні стосунки.

Низький рівень домагань часто формується на ґрунті установки на невдачу. Для таких осіб характерні нечіткі уявлення про майбутнє,

схильність до підпорядкування, пасивність і переживання власної безпорадності. Суттєвими труднощами стають планування діяльності та узгодження поточних дій із довгостроковими перспективами.

Загалом неадекватність рівня домагань може спричиняти дезадаптивні форми поведінки, знижувати ефективність діяльності та ускладнювати міжособистісну взаємодію. Особливо небезпечним є стійке заниження домагань, що виникає внаслідок дефіциту соціально значущих успіхів і призводить до ослаблення мотивації, розвитку невпевненості в собі та формування узагальненого страху перед труднощами.

Як метод математичної статистики використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, за допомогою якого зіставляються та аналізуються результати дослідження за усіма шкалами наших методик, що дає можливість відшукати встановити причини виникнення та умови розвитку досліджуваного явища.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявлення характеру та сили зв'язку між рівнем самооцінки підлітків, їхнім рівнем домагань і навчальною успішністю.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження:

- 1) дослідити рівень та адекватність самооцінки підлітків за методикою С.А. Будасі;
- 2) визначити особливості самооцінки та рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейна;
- 3) вивчити рівень домагань і характер його регуляції в умовах успіху та невдачі за допомогою моторної проби Шварцландера;

4) проаналізувати показники навчальної успішності учнів за предметами Українська мова, Історія України та Математика;

5) встановити статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками самооцінки, рівнем домагань і навчальними досягненнями;

6) узагальнити отримані результати та визначити психологічні особливості впливу самооцінки на успішність у підлітковому віці.

Емпіричне дослідження було структуроване у декілька етапів: підготовчий (визначення вибірки, добір методик, отримання вихідних даних про навчальну успішність), основний (проведення психодіагностичного обстеження підлітків) та аналітичний (кількісна обробка результатів, кореляційний аналіз, інтерпретація отриманих даних).

На першому етапі емпіричного дослідження учням було запропоновано методику С.А. Будассі з метою визначення рівня самооцінки (результати подано в таблиці 2.3). Аналіз першої частини методики дозволив встановити ступінь узгодженості між ранговими оцінками особистісних якостей, що формують образи «Я-ідеального» та «Я-реального». Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість підлітків (за винятком двох осіб) демонструють сформоване та диференційоване уявлення про бажаний і реальний образ себе.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою Будассі

№ з/п	Прізвище та ім'я досліджуваного	Параметри дослідження		
		r	СО+	СО-
1	Андрій В.	0,96	1	0,13
2	Оксана М.	0,36	0,52	0,52
3	Юля К.	-0,73	0,39	0,6
4	Артур Т.	-0,49	0,29	0,63
5	Марина Т.	-0,94	0,17	0,84
6	Наташа І.	0,51	0,5	0,5
7	Андрій М.	0,8	0,69	0,28
8	Оксана Р.	-0,33	0,54	0,54
9	Настя Т.	0,67	0,81	0,19
10	Максим К.	-0,84	0,44	0,61

Продовження табл. 2.3.

11	Діма Б.	0,91	0,79	0,22
12	Іра В.	-0,55	0,5	0,5
13	Сергій Б.	0,98	1	0,59
14	Таня К.	-0,93	0,2	0,89
15	Олег С.	0,86	0,66	0,37
16	Надія С.	0,51	0,5	0,5
17	Алла В.	0,8	0,69	0,28
18	Сергій К.	-0,33	0,54	0,54
19	Олег Р.	0,67	0,81	0,19
20	Віктор Б.	-0,84	0,44	0,61
21	Олександр Є.	0,91	0,79	0,22
22	Катерина П.	-0,55	0,5	0,5
23	Володимир Ч.	0,98	1	0,59
24	Юрій Г.	-0,93	0,2	0,89
25	Микола С.	0,86	0,66	0,37
26	Валентина І.	0,96	1	0,13
27	Вероніка К.	0,36	0,52	0,52
28	Марія С.	-0,73	0,39	0,6
29	Денис П.	-0,49	0,29	0,63
30	Діана Л.	-0,94	0,17	0,84

Отримані результати свідчать про суттєву неоднорідність сформованості образу «Я» у досліджуваних підлітків. Виявлений у 20% респондентів позитивний зв'язок між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» за умов його неадекватної вираженості може інтерпретуватися як прояв завищеної самооцінки, що супроводжується тенденцією до ідеалізації власної особистості та переоцінки власних можливостей. Такі підлітки схильні приписувати собі соціально бажані якості, що може виступати психологічним захисним механізмом і маскувати внутрішню невпевненість або потребу у визнанні.

Тенденція до завищення самооцінки, виявлена у 27% досліджуваних, свідчить про нестійкість самосприйняття та залежність уявлень про себе від зовнішніх оцінок. У даної групи підлітків можливе формування нереалістичних очікувань щодо власних досягнень, що у подальшому може призводити до фрустрації у разі зіткнення з об'єктивними труднощами.

Водночас домінування негативного зв'язку між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» у 40% респондентів вказує на наявність внутрішнього конфлікту між образом бажаного та реального «Я», що супроводжується зниженням віри у власні сили та недооціненням особистісного потенціалу. Особливу увагу привертає група з 13% підлітків із неадекватно заниженою самооцінкою, для яких характерні підвищена тривожність, схильність до самокритики, знижена мотивація до самореалізації та ризик формування дезадаптивних форм поведінки.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання дисгармонійних уявлень про себе у значної частини вибірки, що актуалізує необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки, розвиток рефлексії та позитивного самосприйняття підлітків.

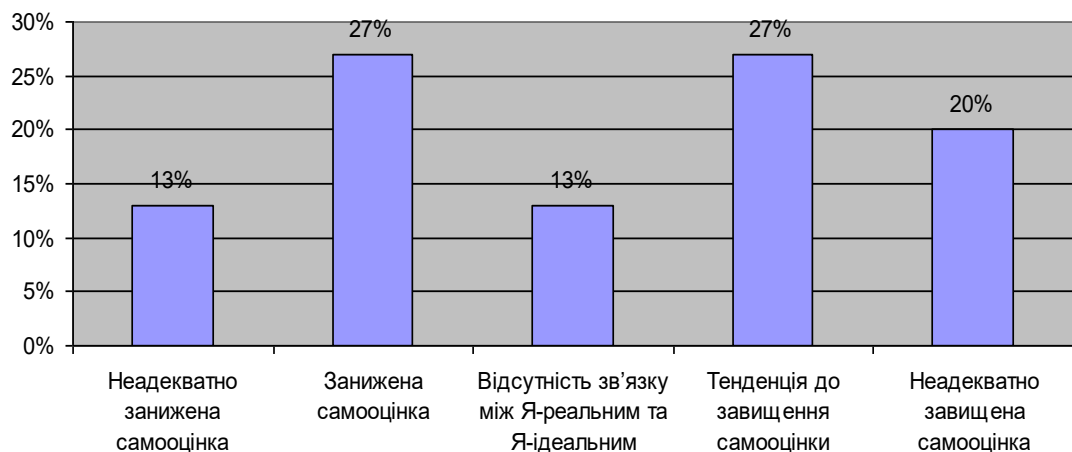


Рис. 2.1. Показники зв'язку між «Я-реальним» та «Я-ідеальним»

Неадекватно завищена самооцінка була зафіксована у 20% учасників дослідження, що свідчить про схильність частини підлітків до ідеалізації власного образу та переоцінювання особистісних ресурсів. Для таких дітей характерне приписування собі соціально бажаних рис, прагнення виглядати більш успішними та компетентними, ніж вони є насправді, що нерідко виконує компенсаторну функцію та маскує внутрішню невпевненість.

Натомість підлітки з низьким рівнем самооцінки демонструють підвищену самокритичність, сумнів у власних можливостях, емоційну вразливість та схильність до знецінення особистих досягнень. Такі респонденти часто уникають складних завдань, проявляють обережність у соціальних контактах і можуть мати знижену мотивацію до самореалізації.

Другий етап дослідження ґрунтувався на аналізі способу добору еталонних характеристик бажаного та небажаного образу «Я», що дозволило поглибити розуміння структури самооцінки та визначити ступінь її адекватності. Отримані результати надали можливість простежити, наскільки уявлення підлітків про себе узгоджуються з їхніми особистісними прагненнями та внутрішніми стандартами.

Аналіз даних другого варіанту дослідження засвідчив, що у вибірці переважає тенденція до завищеної самооцінки (рис. 2.2), що може вказувати на нестійкість Я-концепції та залежність самосприйняття від зовнішніх оцінок. Подібна особливість свідчить про недостатню сформованість рефлексивних механізмів і потребу у цілеспрямованому психологічному супроводі, спрямованому на розвиток адекватного уявлення про власні можливості, формування внутрішніх опор та гармонізацію образу «Я».

Результати даного варіанту дослідження говорять про те, що у групі досліджуваних підлітків діти мають переважну тенденцію до завищеної самооцінки (рис. 2).

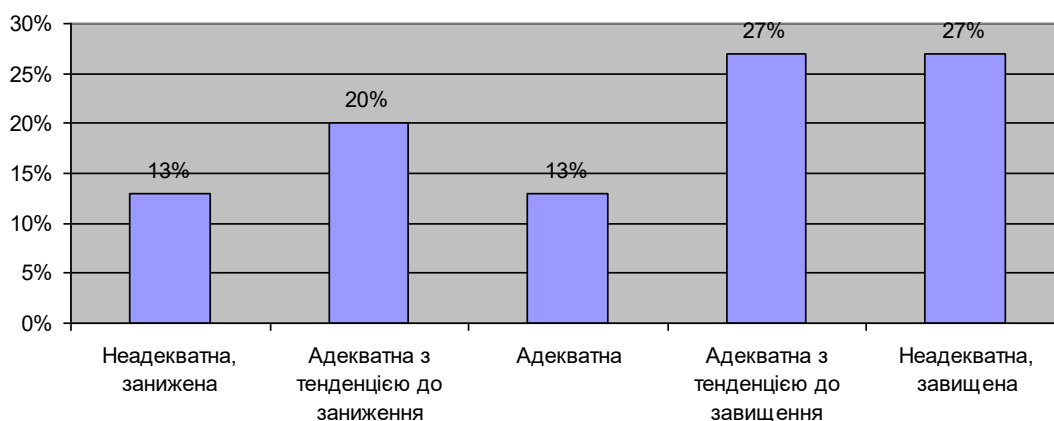


Рис. 2.2. Рівень та адекватність самооцінки

Як видно з рисунка 2.2, у ході повторного аналізу спостерігається зростання частки підлітків із неадекватно завищеною самооцінкою з 20% до 27%, водночас зменшується кількість респондентів, схильних до заниження власних можливостей. Подібна динаміка може свідчити про ситуативну зміну самосприйняття під впливом умов дослідження, а також про підвищення рівня психологічного комфорту учасників у процесі взаємодії з дослідником.

У цілому більшість підлітків демонструють позитивне ставлення до власної особистості, за винятком 13% досліджуваних, у яких простежуються ознаки внутрішньої невпевненості та зниженого прийняття себе, що може вказувати на формування відчуття особистісної неповноцінності. Для цієї категорії характерні підвищена чутливість до оцінювання з боку оточення, схильність до самозвинувачення та труднощі у встановленні конструктивних соціальних контактів.

Водночас підлітки з високим рівнем самооцінки вирізняються більшою впевненістю у власних силах, позитивним само ставленням, прагненням до особистісного зростання та самореалізації. Вони, як правило, орієнтовані на досягнення, відкриті до нових видів діяльності та демонструють готовність працювати над удосконаленням власних якостей.

Отримані результати щодо рівня та адекватності самооцінки можна вважати достатньо надійними, оскільки показники, отримані за обома варіантами методики, є узгодженими та відрізняються лише незначними змінами. Незначне покращення результатів, зафіксоване під час повторного вимірювання, ймовірно, зумовлене створенням сприятливого психологічного клімату під час дослідження, доброзичливим ставленням експериментатора та зниженням емоційної напруги в учасників, що сприяло більш відкритому та щирому саморозкриттю підлітків.

Надалі ми використали модифікацію методики Дембо-Рубінштейна «Сходінки».

Як свідчать дані таблиці 2.4, серед досліджуваних підлітків переважають особи з відносно об'єктивним рівнем самооцінювання власних якостей, умінь і здібностей (46,7%), що вказує на загалом сформоване та реалістичне уявлення про себе. Водночас, у порівнянні з результатами попередньої методики, простежується зростання кількості респондентів, схильних як до заниження (20,0%), так і до різкого завищення самооцінки (33,3%).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою «Сходінки»

Рівень самооцінки	Розум	Характер	Авторитет у однолітків	Здібності	Зовнішність	Впевненість у собі	Загальний рівень самооцінки
Завищена	46,7%	26,7%	40,0%	60,0%	26,7%	40,0%	33,3%
Адекватна	33,3%	60,0%	33,3%	13,3%	33,3%	33,3%	46,7%
Занижена	20,0%	13,3%	26,7%	26,7%	40,0%	26,7%	20,0%

Така розбіжність може свідчити про нестійкість самосприйняття, ситуативну залежність оцінок від умов дослідження та емоційного стану підлітків, а також про наявність внутрішніх суперечностей між образом «Я-реального» і «Я-бажаного».

Виявлені коливання рівня самооцінки підкреслюють важливість комплексного підходу до її діагностики та підтверджують необхідність урахування індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних.

На наступному етапі емпіричного дослідження було визначено рівень домагань підлітків за допомогою моторної проби Шварцландера (таблиця 2.5), що дало змогу оцінити співвідношення між суб'єктивними очікуваннями успіху та реальними можливостями, а також поглибити розуміння мотиваційної сфери досліджуваних.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за методикою Шварцландера

№ з/п	Ім'я досліджуваного	РДМ ₁	РДС ₁	РДМ ₂	РДС ₂	РДМ ₃	РДС ₃	РДМ ₄	РДС ₄	Показники рівня домагань
1	Андрій В.	8	16	16	20	24	16	16	16	4
2	Оксана М.	15	20	20	20	20	14	15	16	1
3	Юля К.	10	19	18	20	20	14	14	16	-1
4	Артур Т.	12	12	12	12	12	10	10	10	0
5	Марина Т.	20	17	17	18	17	14	14	14	-1
6	Наташа І.	10	17	18	17	17	14	14	14	1
7	Андрій М.	16	17	18	17	18	14	14	14	2
8	Оксана Р.	10	15	16	15	16	12	12	12	2
9	Настя Т.	12	17	17	19	23	15	15	15	4
10	Максим К.	12	16	16	16	16	13	13	13	0
11	Діма Б.	12	17	17	20	23	15	15	15	3
12	Іра В.	10	15	16	15	16	12	12	12	2
13	Сергій Б.	16	21	25	23	25	20	21	20	7
14	Таня К.	10	20	20	20	20	14	13	16	-1
15	Олег С.	15	17	18	20	22	17	18	17	4
16	Надія С.	10	17	18	17	17	14	14	14	1
17	Алла В.	16	17	18	17	18	14	14	14	2
18	Сергій К.	10	15	16	15	16	12	12	12	2
19	Олег Р.	12	17	17	19	23	15	15	15	4
20	Віктор Б.	12	16	16	16	16	13	13	13	0
21	Олександр Є.	12	17	17	20	23	15	15	15	3
22	Катерина П.	10	15	16	15	16	12	12	12	2
23	Володимир Ч.	16	21	25	23	25	20	21	20	7
24	Юрій Г.	10	20	20	20	20	14	13	16	-1
25	Микола С.	15	17	18	20	22	17	18	17	4
26	Валентина І.	8	16	16	20	24	16	16	16	4
27	Вероніка К.	15	20	20	20	20	14	15	16	1
28	Марія С.	10	19	18	20	20	14	14	16	-1
29	Денис П.	12	12	12	12	12	10	10	10	0
30	Діана Л.	20	17	17	18	17	14	14	14	-1

Аналізуючи результати, занесені до таблиці 2.5., можна зазначити, що у групі досліджуваних існує підліток з нереалістично високим рівнем домагань. Як правило такі люди надто вимогливі до оточуючих, іпохондричні, відчувають труднощі у реалізації власних життєвих планів.

Для більшої наглядності результати за даною методикою ми зобразили у вигляді діаграми (рис. 2.3.).

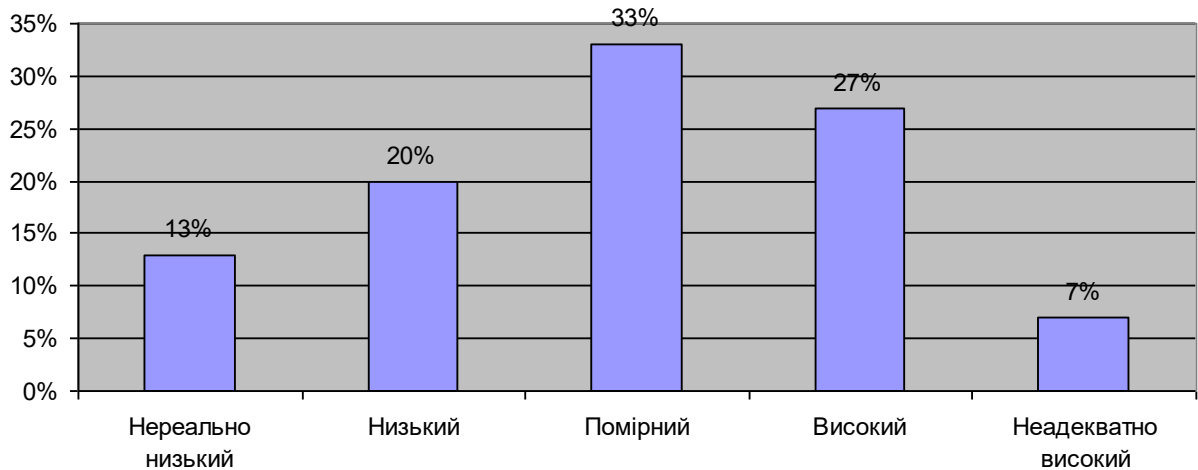


Рис. 2.3. Рівень та адекватність домагань

Як видно з рисунку 2.3, 27% досліджуваних мають високий реалістичний рівень домагань. Він може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Помірний рівень домагань характерний для більшості (33%) учасників дослідження. Це свідчить про їх впевненість у собі, товариськість, вони не шукають самоствердження, налаштовані на успіх та розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань було виявлено у 20% досліджуваних. Він багато в чому залежить від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай, вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з

проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Викликає занепокоєння наявність у групі досліджуваних підлітків із нереально низьким рівнем домагань (13% досліджуваних). Неадекватність рівня домагань здатна привести до дезадаптивної поведінки, до неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, яке розвивається внаслідок дефіциту соціального значущого успіху, може викликати пониження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

Надалі нами було проаналізовано успішність навчання досліджуваних учнів за перше півріччя навчального року з навчальних дисциплін «Українська мова», «Історія України», «Математика». Результати успішності представлено у Додатку В та у Табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Середні показники успішності по групі досліджуваних

Назва предмету	Показник
Українська мова	8,30
Історія України	8,17
Математика	7,73

Як видно з табл. 2.6, найвищий середній бал зафіксовано з української мови, дещо нижчі показники спостерігаються з історії України, а найнижчий середній рівень продемонстровано з математики. Це може свідчити про відносно кращу сформованість гуманітарних компетентностей порівняно з математичними.

Аналіз індивідуальних результатів (див. додаток В) показує значну варіативність успішності:

- мінімальні оцінки коливаються в межах 5 балів,
- максимальні досягають 11-12 балів.

За умовною градацією рівнів навчальних досягнень можна виокремити:

- високий рівень (10-12 балів) – приблизно третина учнів, які демонструють стабільні або епізодичні високі результати з усіх або більшості предметів;

- середній рівень (7-9 балів) – найбільш чисельна група, що характеризується відносно рівномірною успішністю без різких коливань;

- низький рівень (5-6 балів) – менша частина вибірки, представники якої мають стійкі труднощі у засвоєнні навчального матеріалу, особливо з математики.

Найбільша кількість низьких оцінок припадає саме на математичний компонент, що зумовлює загальне зниження середнього показника з цього предмета.

Якісна інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що більшість досліджуваних підлітків демонструють задовільний та достатній рівень навчальної успішності, що свідчить про сформованість базових навчальних умінь і здатність опановувати програмовий матеріал.

Учні з високими показниками характеризуються:

- навчальною мотивацією,
- здатністю до саморегуляції,
- відносною стабільністю результатів,
- орієнтацією на досягнення.

Натомість підлітки з низькими оцінками, як правило, виявляють:

- фрагментарність знань,
- нестійку увагу,
- труднощі у логічному мисленні (особливо в математичних завданнях),
- знижену впевненість у власних навчальних можливостях.

Помітна також нерівномірність успішності окремих учнів за різними предметами, що може свідчити про індивідуальні пізнавальні схильності, відмінності у типах мислення та рівні розвитку навчальних стратегій.

Загалом отримані результати вказують на гетерогенність академічних досягнень у групі, що є типовим для підліткового віку та відображає процеси становлення навчальної мотивації, самооцінки й рівня домагань. Виявлена тенденція до нижчих показників з математики може бути пов'язана як із підвищеною складністю предмета, так і з емоційно-мотиваційними чинниками, зокрема страхом помилки та невпевненістю у власних інтелектуальних можливостях.

Для зіставлення отриманих даних та їх аналізу ми скористалися методом статистичної обробки даних – коефіцієнтом лінійної кореляції Пірсона (таблиця 2.7.).

Таблиця 2.7.

Основні взаємозв'язки за кореляційним дослідженням

№	Назва взаємозалежностей	Рівень достовірності	
		0,01	0,001
1	Самооцінка Будассі (СО+) – рівень домагань		0,9192
2	Самооцінка Будассі (СО-) – рівень домагань		-0,6209
3	Самооцінка Будассі (r) – рівень домагань		0,8220
4	Самооцінка (сходінки) – рівень домагань		0,8503
5	Рівень домагань – сумарна успішність		0,7083
6	Самооцінка (сходінки) – сумарна успішність		0,7304
7	Самооцінка Будассі (СО+) – сумарна успішність		0,6785
8	Самооцінка Будассі (r) – сумарна успішність	0,4852	
9	Самооцінка Будассі (СО-) – сумарна успішність	-0,5113	

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків:

- між самооцінкою та її компонентами, що свідчить про внутрішню узгодженість методик: чим вища позитивна самооцінка, тим вищий суб'єктивний рівень особистісної значущості, і навпаки;

- між самооцінкою і рівнем домагань. Рівень домагань корелює з усіма параметрами інших, використаних нами методик. При цьому, слід звернути увагу на негативний кореляційний зв'язок між параметром «СО-» методики Будассі та рівнем домагань. Він свідчить про те, що підлітки з вищою самооцінкою демонструють вищі очікування щодо власних досягнень, тоді

як низька самооцінка супроводжується зниженням життєвих і навчальних прагнень;

- між самооцінкою, рівнем домагань та шкільною успішністю. У більшості підлітків навчальна успішність тісно пов'язана з особливостями Я-концепції. Учні з позитивним самосприйняттям, адекватною самооцінкою та вищим рівнем домагань демонструють стабільніші та вищі академічні результати. Для них характерні:

- віра у власні можливості;
- орієнтація на досягнення;
- готовність долати труднощі;
- внутрішня мотивація до навчання.

Натомість підлітки з негативним образом «Я» і заниженою самооцінкою частіше мають нижчі оцінки, особливо з математики, що може бути пов'язано з тривожністю, страхом помилки та уникненням складних завдань.

Виявлена тісна взаємодія між самооцінкою, рівнем домагань і успішністю підтверджує, що навчальні досягнення у підлітковому віці значною мірою залежать не лише від інтелектуальних можливостей, а й від самооцінки.

Таким чином, отримані результати свідчать про наявність системного взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем домагань і шкільною успішністю підлітків. Адекватна самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом, що підтримує навчальну мотивацію та сприяє академічному успіху, тоді як негативне самоставлення формує ризик зниження досягнень і особистісної дезадаптації, що повністю підтверджує висунуту нами гіпотезу.

Висновок до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано рівень та адекватність самооцінки підлітків, особливості їхнього рівня домагань і показники навчальної успішності, а також встановлено характер взаємозв'язку між зазначеними психологічними змінними.

Отримані результати засвідчили суттєву неоднорідність сформованості образу «Я» у вибірці. Виявлено наявність як адекватних, так і неадекватних форм самооцінки: частина підлітків демонструє тенденцію до завищення власних можливостей, тоді як значна група характеризується внутрішнім конфліктом між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», що супроводжується заниженим самосприйняттям, підвищеною самокритичністю та зниженням упевненості у собі. Це підтверджує вікову нестійкість самооцінки та її залежність від соціального контексту.

Аналіз за методикою «Дембо-Рубінштейна» показав, що майже половина досліджуваних має відносно об'єктивний рівень самооцінювання, проте у значної частини підлітків простежуються коливання між заниженими та різко завищеними оцінками себе, що свідчить про недостатню сформованість рефлексивних механізмів і внутрішніх опор особистості.

Дослідження рівня домагань виявило переважання помірних та високого реалістичного рівнів, однак у частини учнів зафіксовано нереально низькі або завищені домагання. Підлітки з низьким рівнем домагань демонструють схильність до уникання труднощів, невпевненість у власних силах і знижену мотивацію досягнення, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність і особистісний розвиток.

Аналіз навчальної успішності показав загалом середній–достатній рівень академічних досягнень у групі, з незначною перевагою гуманітарних дисциплін над математикою. Виявлено істотну варіативність результатів: поряд із учнями з високими стабільними показниками присутні підлітки з вираженими труднощами у засвоєнні навчального матеріалу, особливо з

математики. Це підтверджує гетерогенність академічних досягнень, характерну для підліткового віку.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між самооцінкою, рівнем домагань і навчальною успішністю. Встановлено, що позитивне самосприйняття та адекватна самооцінка пов'язані з вищими домаганнями й кращими академічними результатами, тоді як негативні самооцінні характеристики корелюють зі зниженням навчальних досягнень. Таким чином, підтверджено системний характер взаємодії між особистісно-мотиваційними чинниками та успішністю навчальної діяльності.

Отже, результати емпіричного дослідження переконливо доводять, що самооцінка виступає важливим психологічним ресурсом у підлітковому віці, який суттєво впливає на рівень домагань і навчальні досягнення. Адекватне самосприйняття сприяє формуванню внутрішньої мотивації та орієнтації на успіх, тоді як занижена або неадекватно завищена самооцінка підвищує ризик академічної неуспішності та особистісної дезадаптації. Отримані дані повністю підтверджують висунуту гіпотезу та обґрунтовують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на формування адекватної самооцінки як умови оптимізації успішності підлітків

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми впливу самооцінки на навчальну успішність у підлітковому віці. Аналіз наукових підходів до феномену самооцінки дозволив встановити, що вона є центральним компонентом структури самосвідомості особистості, виконує регулятивну, мотиваційну, адаптаційну та комунікативну функції й безпосередньо впливає на поведінку, рівень домагань та результати діяльності.

У теоретичній частині роботи доведено, що самооцінка формується у процесі соціалізації, спирається на співвіднесення реального та ідеального «Я» та значною мірою залежить від оцінок значущого оточення. Підлітковий вік визначено як сензитивний період для становлення самооцінки, що зумовлено активним розвитком самосвідомості, рефлексії, потреби у самоствердженні та підвищеною чутливістю до зовнішнього оцінювання. Встановлено, що нестійкість, полярність і внутрішня суперечливість самооцінки є типовими віковими характеристиками підліткового періоду.

Теоретичний аналіз проблеми успішності показав, що вона має багатовимірний характер і залежить не лише від когнітивних здібностей, а й від особистісних чинників, зокрема рівня самооцінки та рівня домагань. Адекватна самооцінка виступає психологічним ресурсом навчальної діяльності, сприяє формуванню внутрішньої мотивації, наполегливості та відповідальності, тоді як її неадекватні форми можуть ускладнювати процес досягнення академічних результатів.

Емпіричне дослідження, проведене серед учнів 7 класу (30 осіб), дозволило виявити різні типи самооцінки: адекватну, завищену та занижену. Отримані результати засвідчили, що в групі присутні як підлітки з позитивним та об'єктивним самосприйняттям, так і значна частина учнів із внутрішнім конфліктом між реальним та ідеальним «Я», що супроводжується заниженням або різким завищенням оцінки власних можливостей.

Аналіз рівня домагань показав, що у більшості підлітків він відповідає середньому або помірно високому рівню, проте у частини досліджуваних спостерігається його невідповідність реальним досягненням. Виявлено, що низький рівень домагань пов'язаний із невпевненістю у власних силах, тоді як надмірно високий – із тенденцією до афективних реакцій у разі невдач.

Дослідження навчальної успішності з української мови, історії України та математики засвідчило загалом середній та достатній рівень академічних досягнень у вибірці, з певною варіативністю показників. Найвищі результати простежуються у гуманітарних дисциплінах, тоді як математичні показники мають дещо нижчі середні значення.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками самооцінки, рівнем домагань та навчальною успішністю. Встановлено, що адекватна та позитивна самооцінка корелює з вищими академічними результатами, тоді як занижена самооцінка пов'язана зі зниженням успішності та рівня домагань. Таким чином, емпірично підтверджено висунуту гіпотезу про істотний вплив рівня самооцінки на навчальні досягнення підлітків.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що самооцінка виступає важливим психологічним чинником оптимізації навчальної діяльності. Вона визначає не лише ставлення підлітка до себе, а й характер його пізнавальної активності, рівень відповідальності, готовність долати труднощі та здатність до саморегуляції.

Практична значущість роботи полягає в обґрунтуванні необхідності цілеспрямованої психологічної підтримки підлітків з неадекватною самооцінкою. Розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для створення умов формування адекватного самосприйняття, розвитку впевненості в собі та підвищення навчальної мотивації.

Перспективами подальших досліджень є вивчення гендерних особливостей самооцінки підлітків, аналіз її динаміки впродовж старшого

підліткового та юнацького віку, а також дослідження ефективності спеціально розроблених корекційно-розвивальних програм, спрямованих на оптимізацію самооцінки як чинника академічної та особистісної успішності.

Таким чином, мета роботи досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена, а результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність у контексті сучасної психології розвитку та освітньої практики

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник, 2015. 236 с.
2. Бахвалова, А. (2019). Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*, 465-470.
3. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214–216.
4. Бранден Н. Шість стовпів самооцінки. К.: Основи, 2003. 352 с.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи: монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Васютинський, В. О. (2017). Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. *Проблеми політичної психології*, 5 (19), 43–52.
7. Васютинський, В. (2016). *Психологічні виміри спільноти Київ : Золоті ворота, 2010. Васютинський В. О. Перспективи ціннісного порозуміння українців Сходу і Заходу в оцінках подій на Донбасі // Український психологічний журнал*, № 2, 7–18.
8. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1(36.1). September. С. 21–26.
9. Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерна психологія: Навчальний посібник. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.
11. Горянська А. М., Пісоцький В. М. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2012. 304 с.
12. Євсейчик Я., Козерук Ю. Формування самооцінки в онтогенезі. Львів : Світ, 2015. 184 с.
13. Єрмоленко М. В. Особливості самооцінки та її вплив на прояви агресивної поведінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах*

- освіти*. 2022. № 2. С. 154–159. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7528>.
14. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
 15. Заміщак М. І. Самооцінка молодших школярів. Тернопіль : Мандрівець, 2013. 176 с.
 16. Зінченко, С.В., Швець, І.В., Швець, Р.В., Леоненко Д.О. (2023). *Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods*, 9, 379-381.
 17. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.
 18. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Вплив самооцінки особистості на її академічну успішність у молодшому шкільному віці. *Молодий вчений*. 2016. № 5 (32). С. 559–563.
 19. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
 20. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8–9 (15–16). С. 105–107.
 21. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угруповань косплей та летсплей. *Актуальні проблеми психології*. Психологія обдарованості. Збір. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т.6. Вип. 14. С. 130–136.
 22. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
 23. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. Миколаїв, 2022. 84 с.

24. Кушніренко К. В., Мостова І. В. Психологія особистості підлітка. К.: Центр учбової літератури, 2016. 240 с.
25. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку (дис. ... д-ра філософії). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Україна. 2021.
26. Легенька Ю. В., Шукалюк Г. П. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. *Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації*. 2015. С. 90–97.
27. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
28. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
29. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. 2019. № 2 (73). С. 64-72.
30. Максименко С. Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ, 2018. 273 с.
31. Малихіна О. А. (2021). Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2021. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35444/100431262.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
32. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. № 3. С. 86–92.
33. Михайлишин У. Б., Гернешій М. О. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology. Scientists and methods of using modern technologies*. С. 390–393. URL: <https://surl.li/ptlcjm> (дата звернення: 09.11.2025)

- 34.Мойсєєва О. В. Психологічні кризи підліткового віку. Одеса : Фенікс, 2014. 228 с.
- 35.Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. № 4 (68). С. 108-112.
- 36.Наконечна О., Рудь Д., Сопівник Р. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education*. 2017. Вип. 6. С.172–180. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-6-26>
- 37.Нетребко І. В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2009. Вип. 74, Т. 2. С. 51– 54.
- 38.Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97–101.
- 39.Панфілов Ю. І., Токарев В. М., Поліщук Д. К. (2021). Самооцінка особистості і лідерство. 2021. URL: http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/58159/1/Panfilov_Samootsinka_osobystosti_2021.pdf.
- 40.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Серія 12. Психологічні науки*. 2020. № 12 (57) . С. 79–89.
- 41.Пенькова О. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. Т. 1(1). С. 74–78.
- 42.Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. С. 4–13.
- 43.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
- 44.Попелюшко Р. П. Аналіз вивчення проблеми формування самооцінки у студентської молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 72–75.

- 45.Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.
- 46.Попович І. С. Соціальна психологія особистості. Херсон : Айлант, 2017. 264 с.
- 47.Психологіс. Екциклопедія сучасного практичного психолога. Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян. URL: <https://surl.li/ksjszt> (дата звернення: 28.01.2025)
- 48.Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.
- 49.Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. К. : Пульсари, 2002. 416 с.
- 50.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч.посіб. вид. 3-тє перероб. і доп. Київ : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
- 51.Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Київ : ТОВ «Центр учбової літератури», 2012. 384 с.
- 52.Сідун, О. Ю. (2018). Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці (автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21102/Sidun.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 53.Сорокіна О. М., Хоменко О. С. Психологія Я-концепції. К. : Слово, 2015. 236 с.
- 54.Спринська З. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. № 48. 2020. С.87–92.
- 55.Степаненко І. М. (2020). Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів(автореф. дис. ... канд. псих. наук). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна. 2020. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34029/100355648.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

56. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. №5. С. 161–170. DOI: <https://doi.org/10.32782/academped.psyh-2024-1.24>
57. Столярчук О. Динаміка професійної самооцінки майбутніх фахівців. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 292–301. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.853474>
58. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О.О. Психологічні особливості самоставлення у підлітків. *Науковий журнал «Психологія»*, 2018. URL: <http://medpsychology.pp.ua/samostavlennya-u-pidlitkiv> (дата звернення: 12.11.2025)
59. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.
60. Усейнова Ф. Є. Емпіричне дослідження самооцінки в підлітковому віці. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8805/124_8F.pdf (дата звернення: 15.11.2025)
61. Фіцула М. М. Педагогіка. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2006. 559 с.
62. Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24–25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128–135.
63. Хоменко О., Сорокіна О. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. 2015. URL: <file:///C:/Downloads/31-124-1-PB.pdf> (дата звернення: 12.10.2025).
64. Якушева Є. М. Особливості структури професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки (дис. канд. псих. наук). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України. Харків, Україна. 2021.

- 65.Яндрова Ю. В. Самосвідомість у підлітковому віці. К.: Ніка-Центр, 2013. 204 с.
- 66.Яновська Т. В. Я-концепція особистості. Львів: ЛНУ, 2015. 230 с.
- 67.Golizadeh Z., Mirzaei L., Mirzaei M. Meta-analysis of the Relationship between Self-Esteem and Academic Achievement (2024).
- 68.Kumo G., Gidado B., Apeh H.A., Akinjobi F.N. Relationship Between Self-Esteem and Academic Achievement of Senior Secondary School Students (2025).
- 69.Nathaniel Branden. The Power Of Self- Esteem. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 3201 S.W. 15th Street Deerf ield Beach, Florida. 1992. 376 s.
- 70.Rahim F. Meta-Analysis of Self-Esteem and Academic Achievement (2023).
- 71.Self-Esteem and Academic Achievement of Adolescents Studying in Lalitpur City. 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/394070160_Self-Esteem_and_Academic_Achievement_of_Adolescents_Studying_in_Lalitpur_City
- 72.Wagner J. Self-esteem and Adolescent Life Outcomes (2024).
- 73.Zhao Y., Zheng P., Pan X., Zhou Z. (2021). Self-Esteem and Academic Engagement: Mediating role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*.

ДОДАТКИ