

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
«01» червня 2022 р

УДК 159.923-053.6

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

Кваліфікаційна бакалаврська робота  
за освітньо-професійною програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 466 групи

**КУЛАКОВСЬКА Регіна Русланівна**

**Науковий керівник:**

к.психол.наук, доцент б.в.з.

**АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна**

# МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ І.П. ЛИСЕНКОВА

«03» червня 2022 року

## ЗАВДАННЯ НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ БАКАЛАВРСЬКОЇ РОБОТИ

Студентці **КУЛАКОВСЬКІЙ Регіні Русланівні**

- Тема роботи: «Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці», затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
- Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків.
- Предмет дослідження – психологічні особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.
- Завдання дослідження:
  - На основі аналізу наукової літератури у галузі психології, визначити поняття самооцінки, її види та складові.
  - Виокремити та розглянути соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості.
  - Теоретично та емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці

- Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків.
- Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>АМПЛЄЄВА Ольга Михайлівна</b> кандидат психологічних наук, доцент б.в.з	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

### • КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи (МР)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КМР	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КМР	
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження особливостей самооцінки у підлітковому віці	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей формування адекватної самооцінки підлітків	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КБР на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022р.
6	Захист КБР перед Екзаменаційною комісією	20 червня 2022 р.

Студент \_\_\_\_\_ Регіна КУЛАКОВСЬКА

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ольга АМПЛЄЄВА

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості.....	14
1.3. Особливості самооцінки в підлітковому віці.....	23
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження.....	34
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	38
2.3. Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків.....	51
Висновки до другого розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Самооцінка є елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків, є важливим регулятором поведінки. Неадекватна самооцінка може погіршувати міжособистісні стосунки з іншими людьми та психічний стан людини. Формування адекватної самооцінки є ключовим компонентом повноцінного розвитку та життєдіяльності особистості.

Актуальність дослідження полягає в тому, що підлітковий вік є переломним у житті особистості. У цей період діти мають вкрай нестабільну емоційну сферу, потерпають від невпевненості у собі, мають схильність порівнювати себе зі своїми однолітками тощо. Все це може стати перепоною до нормального розвитку особистості.

У наш час все більше підлітків мають низький рівень самооцінки. Це пояснюється тим, що вони мають кумирів серед відомих співаків, блогерів, акторів, які на сторінках своїх соціальних мереж показують ідеальну зовнішність та безтурботне життя, які підлітками співвідносяться зі своїми життєвими та зовнішніми характеристиками. Цей дисонанс викликає в них невпевненість у собі та зумовлює пошук своїх недоліків.

Зумовлюючи все це, ми вирішили теоретично та емпірично розглядати тему нашого дослідження: «Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці».

Поняття самооцінки в психології, її види та складові стали об'єктами вивчення у працях таких науковців як К. Аверіна, М. Апетян, Р. Бернс, С. Валявко, Н. Видолуб, М. Волобуєв, У. Джеймс, С. Дмитрієва, Є. Дядюкіна, Ю. Козерук, І. Кон, Л. Кошчінська, Т. Криворучко, А. Леонт'єв, Ю. Ліпковська, Н. Мусіяка, Ю. Мухіна, Т. Некрасова, О. Олійник, Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Пенькова, О. Руденко, О. Сидоренко, В. Смітанка, І. Чеснокова та інші. На думку вчених, самооцінка являє собою

комплекс уявлень про себе, який побудований на думках інших людей та своїй власній думці про себе.

Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості були розглянуті такими вченими як Ю. Бабаян, О. Блаженко, Л. Бороздіна, О. Варгата, Л. Глушко, Г. Гончаровська, В. Долгова, І. Дроздова, М. Заміщак, Є. Капітанець, О. Козлова, В. Лабунська, Л. Міхеєва, Н. Орішко, Т. Павлова, В. Сатир, О. Смирнова, Н. Тимченко, А. Толоконін, Г. Ульябаєва, Д. Шакірова, Ю. Швець та інші. Науковці вважають, що на формування самооцінки впливають такі чинники як сім'я, педагоги, соціум та особливості зовнішнього вигляду та здоров'я.

Особливості самооцінки в підлітковому віці розглядалися у роботах наступних науковців О. Безушко, Д. Гошовська, Н. Гуртовенко, Л. Василенко, Р. Зозуляк-Случик, О. Ковальська, І. Козицька, О. Лесюк, М. Лой, М. Мельничук, Г. Минх, О. Наконечна, С. Олійник, О. Оникійчук, С. Попова, Д. Рудень, М. Савчин, О. Сіладі, О. Сорокіна, Л. Степаненко, М. Терскова, Л. Фальковська, О. Хоменко, В. Шаяхметова та інші. Вчені підкреслюють, що підлітковий вік є сенситивним до розвитку самооцінки. Підліткова самооцінка має мінливий та нестійкий характер.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування адекватної самооцінки у підлітків.

Відповідно до мети були визначенні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукової літератури у галузі психології, визначити поняття самооцінки, її види та складові.

2. Виокремити та розглянути соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості.

3. Теоретично та емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці.

4. Розробити рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків.

**Об'єкт дослідження** – самооцінка підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

**Для розв’язання визначених завдань використано комплекс** взаємопов’язаних теоретичних та емпіричних **методів дослідження:** *теоретичні:* аналіз психологічної, соціологічної та методичної літератури (дозволив класифікувати та систематизувати теоретичний матеріал із досліджуваної проблеми); *емпіричні:* анкетні опитування; *експерименту:* констатувальний та формувальний експеримент (сприяв дослідженню реального стану проблеми самооцінки у підлітків та зумовив скласти тренінгову програму, спрямовану на формування адекватної самооцінки у підлітків).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Миколаївської спеціалізованої школи I-III ступенів № 22 (в онлайн форматі). Вибірку дослідження склали 20 учнів 10-11 класів, 10 хлопців та 10 дівчат віком 15-17 років.

**Теоретична значущість роботи** полягає в тому, що викладена в ній теоретична інформація буде корисна студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія» та може бути використана ними як навчальний посібник.

**Практична значущість роботи** полягає в тому, що самостійно розроблена тренінгова програма та результати емпіричного дослідження можуть бути використані психологами в своїй практичній діяльності.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел із 73 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінки. Основний зміст роботи викладений на 70 сторінках. Бакалаврська

робота містить 5 таблиць, 9 малюнків (9 діаграм). Додатки викладено на 3 сторінках.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

#### 1.1. Поняття самооцінки в психології, її види та складові

Термін «самооцінка» у психології був вперше використаний науковцем У. Джеймсом, який вважав, що самооцінку можна співвіднести з первинними емоціями (гнів, біль тощо) та в широкому сенсі вона виступає як задоволеність чи незадоволеність суб'єкта собою [16, с. 23].

На думку О. Хоменко, самооцінка – це складне, особистісне утворення, яке відноситься до фундаментальних властивостей особистості [63].

Ю. Козерук підкреслює, у самооцінці відбивається все те, що людина довідується про себе від інших, попередження деяких відхилень стосовно душевної рівноваги. Самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особистості, власних здібностей, етичних якостей і вчинків. Науковець переконує, що самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить – рівня домагань [23, с. 163].

На думку І. Чеснокової, самооцінкою можна назвати загальне почуття «за» і «проти» себе як сукупність позитивних і негативних моментів співвідношення [64, с. 24].

І. Кон вважає, що самооцінку можна охарактеризувати як своєрідну схему когнітивного характеру, яка має за мету узагальнити минулий досвід особистості, організувати, структурувати нову інформацію, яка стосується аспекту «Я» [26, с. 21].

А. Леонт'єв вказує, що самооцінка – це істотна умова, завдяки якій людина трансформується в особистість. Самооцінка – це мотив, який має

змогу спонукати людину до відповідності її рівню очікувань і вимог оточуючих і рівню власних домагань [29, с. 123].

Т. Криворучко вважає, що самооцінка є компонентом самосвідомості (Я-концепція), яка пов'язана з такими компонентами як: самовідношення, самопізнання та саморегулювання. Самооцінка як процес припускає внутрішні засади і порівняння з іншими людьми, нормою або еталоном [28, с. 21].

Р. Бернс зазначав, що самооцінка являє собою частину структури Я-образу та є сукупністю установок «на себе» та сумою всіх уявлень індивіда про самого себе [5, с. 133].

Ю. Мухіна стверджує, що самооцінка – це особливі уявлення людини про свою важливість, про важливість особистої діяльності в суспільстві, а також оцінювання себе, своїх особистих якостей, почуттів та емоцій, недоліків та переваг [35, с. 23].

М. Апетян впевнена, що самооцінка є центральним особистісним новоутворенням, яке зумовлює соціальну адаптацію особистості, її поведінку, діяльність, міжособистісні стосунки рівень критичності та вимогливості до себе [2, с. 622].

С. Дмитрієва називає самооцінку внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності особистості [17].

Н. Видолуб, в свою чергу, зазначає, що самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, керуючись загальноприйнятою у суспільстві системою цінностей. Самооцінка тісно пов'язана з думками, переконаннями і оцінкою особистості інших людей. Під впливом зовнішніх оцінок значною мірою формується як самооцінка, так і зумовлюється характер поведінки та соціальної активності. Від самооцінки залежать соціальні та особистісні ролі, зумовлені статусами й ранговими позиціями, рівень мобільності. У професійній сфері від рівня самооцінки залежать і характер діяльності: від кар'єристського до пристосованського, від генератора ідей до виконавця чужих ідей, у сім'ї: від авторитарності до

егалітарності, у спілкуванні з людьми від товариствськості до самотності тощо [10, с. 21].

На думку Ю. Ліпковської, самооцінка – це суб'єктивне утворення людської психіки, яке є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах [30, с. 62].

В. Смітанка вказує, що самооцінка є результатом минулого досвіду людини та містить задані ззовні і набуті особистістю, а також сконструйовані нею самостійно способи оцінки себе як об'єкта [58, с. 168].

Л. Бороздіна зазначає, що самооцінка є афективною оцінкою уявлення індивіда про себе, яка відрізняється інтенсивністю конкретних рис образу-Я. На думку автора, самооцінка безпосередньо пов'язана з прийняттям та засудженням рис образу Я особистості [7, с. 54].

О. Блаженко стверджує, що самооцінка – це усвідомлення власної ідентичності, незалежно від мінливих умов середовища, проявом самосвідомості індивідуума [6].

На думку О. Козлової, самооцінка являє собою ставлення до самого себе в цілому й до своїх окремих якостей [25, с. 30].

В. Долгова називає самооцінку утворенням ієрархічно-організованого та системного характеру, яке містить структурні компоненти, форми, види, показники, які мають змогу розвиватися у тісній взаємодії та взаємообумовленості [18, с. 116].

Л. Степаненко зазначає, що самооцінка – це центральне новоутворення особистості, яке містить у собі знання людини про свої:

- 1) фізичні характеристики;
- 2) здібності;
- 3) етичні якості;
- 4) вчинки [59, с. 465].

Ю. Швець підкреслює, що самооцінка не є постійною величиною, оскільки вона піддається впливу життєвих обставин та активних дій з боку власної особистості [67, с. 106].

На думку Т. Павлової, об'єктивна та усвідомлена самооцінка зумовлює:

- 1) прийняття правильних рішень;
- 2) підтримку переваг особистості;
- 3) виникнення самовдоволення;
- 4) самовизначення людини;
- 5) визначення майбутньої професійної діяльності.

Т. Павлова впевнена, що адекватна самооцінка гармонізує життя особистості та впливає на її психічне здоров'я. Неадекватна самооцінка, в свою чергу, погіршує психічне життя людини, створює перепони у міжособистісних стосунках та власному самовизначенні [45, с. 18].

О. Пенькова вважає, що основною функцією самооцінки є саморегуляції поведінки. Вища форма саморегуляції – творче ставлення до власної особистості, намагання змінити, покращити себе [47, с. 75].

На думку Ю. Мухіної, самооцінка виконує такі функції як:

1. Регуляторна. Мова йде про вирішення завдань щодо особистісного вибору людини.

2. Захисна. Це забезпечення відносної незалежності та стабільності особистості [35, с. 25].

Ю. Козерук, в свою чергу, вказує, що регулююча функція самооцінки по відношенню діяльності проявляється по ряду напрямлень:

- 1) впливає на вибір власних цілей людини;
- 2) визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани;
- 3) обумовлює характер оцінки та ставлення до досягнутих нею зовні цілей [23, с. 164].

На думку О. Скрипченко, самооцінку особистості можна класифікувати таким чином:

1. За рівнем:
  - 1.1. Висока. Є аналогом неадекватної, завищеної самооцінки.
  - 1.2. Середня. Співвідноситься з адекватною самооцінкою.
  - 1.3. Низька. Вказує на занижене самовідношення особистості.

2. За стабільністю:

2.1. Стабільна. Характерна для людей, які впевнені у собі.

2.2. Плаваюча. Така самооцінка характеризується нестійкістю, мінливістю. На неї впливає думка інших людей та власні успіхи та невдачі [57, с. 322].

Ю. Ліпковська називає наступні види самооцінки:

1. Адекватна. Особистість правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді.

2. Неадекватна (завищена, занижена). У людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи [30, с. 64].

З думкою Ю. Ліпковської, повністю згоден Р. Павелків, який поділяє самооцінку особистості на адекватну та неадекватну [44, с. 234].

На думку О. Олійник, психологічно найбільш сприятливою для особистості є адекватно висока самооцінка. Адже високий ступінь збігу з еталонною моделлю, який властивий особистості, підтримується й оточуючими. Якщо ж особистість оцінює себе вище, ніж інші, то така самооцінка є неадекватно завищеною. Завищена самооцінка призводить до переоцінки людиною своїх можливостей, в результаті чого вона стає некритичною, зарозумілою, нетерплячою до критики. Адекватно низька самооцінка призводить до того, що людина змушена шукати нову групу, у якій її будуть цінувати вище, або знижує рівень своїх домагань і соціальну активність, потребу в міжособистісних контактах. Неадекватно занижена самооцінка сприяє формуванню в людини відчуття непевненості в собі, намагання стримувати свою активність. Така самооцінка призводить до недооцінки особистістю своїх можливостей, нездатності радіти за досягнення важких цілей, подолання перешкод, неспроможності давати суспільству ту користь, на яку вона здатна. Також унаслідок сформованості низької й

заниженої самооцінки в особистості спостерігається погіршення стану здоров'я, виникають шкірні захворювання, погіршується функціонування органів і систем організму. При неадекватній самооцінці, зокрема заниженій, виникають труднощі в навчанні, самоствердженні, знаходженні друзів та однодумців. Найбільш негативний вплив на розвиток особистості здійснює неадекватно занижена самооцінка або адекватна, наближена до заниженої самооцінка. Оскільки вона гальмує активність, продукує розвиток невпевненості в собі, невміння ставити цілі й досягати їх. адекватна самооцінка відіграє позитивну роль у саморегуляції діяльності особистості, забезпечує відкритість самооцінки для зовнішніх впливів; неадекватна ж самооцінка гальмує оволодіння діяльністю, може створювати бар'єри для зовнішніх впливів [39, с. 99].

С. Дмитрієва має інший погляд на класифікацію видів самооцінки та називає такі:

1. Актуальна – самооцінка, яка вже досягнута.
2. Потенційна – рівень домагань особистості [17].

На думку Р. Павелків, самооцінка складається із двох компонентів:

1. Когнітивна самооцінка (знання про себе, які людина отримує від інших людей).
2. Емоційна самооцінка (рівень самовдоволення особистості) [44].

А. Реан вважає, що показниками когнітивного компоненту самооцінки виступає:

- 1) міра реалістичності;
- 2) спосіб орієнтації при обґрунтуванні самооцінки;
- 3) різноманітність та широта самооціночних суджень;
- 4) форма (проблематична чи категорична) висловлювання суджень про себе [49, с. 122].

Л. Онуфрієва вказує, що до складу когнітивного компонента самооцінки операції порівняння себе з іншими людьми, зіставлення своїх якостей з виробленими еталонами [42, с. 400].

З. Кошинська виділяє три рівні сформованості когнітивного компонента самооцінки. А саме:

Перший рівень:

- 1) переважна орієнтація дитини при обґрунтуванні самооцінки на знання своїх особливостей;
- 2) наявність здатності дитини до узагальнення ситуацій, у яких реалізуються оцінювані якості;
- 3) каузальна атрибуція з допомогою внутрішніх умов;
- 4) глибокий і різнобічний зміст самооціночних суджень та вживання їх переважно у проблематичних формах.

Другий рівень:

- 1) непослідовні прояви реалістичних самооцінок;
- 2) орієнтація дитини при обґрунтуванні самооцінки переважно на думки оточуючих, на аналіз конкретних фактів та ситуацій самооцінювання;
- 3) каузальна атрибуція за рахунок зовнішніх умов;
- 4) наявність самооцінних суджень порівняно вузького змісту та його реалізація як і проблематичних, і у категоричних формах.

Третій рівень:

- 1) переважна неадекватність самооцінки дитини;
- 2) обґрунтування її дій емоційними уподобаннями (захотілося);
- 3) відсутність підтвердження самооцінки аналізом реальних фактів;
- 4) каузальна атрибуція за рахунок суб'єктивно некерованих умов;
- 5) неглибокий зміст самооцінних суджень вживання їх переважно у категоричних формах [27, с. 228].

Н. Мусяка виділяє свідомі та підсвідомі рівні у складі самооцінки. Когнітивний – свідомий, доступний рівень і менш доступний – підсвідомий, глибокий. Експліцитна самооцінка є когнітивно доступною і певною мірою керованою, натомість імпліцитна самооцінка глибоко вкорінена в «Я-концепцію» і менш доступна [34, с. 122].

В. Мухіна зазначає, що самооцінка має змогу функціонувати у двох формах – загальній та приватній. Приватна форма самооцінки являє собою оцінку суб'єктом своїх конкретних проявів та якостей. Загальна, в свою чергу, є самоповагою особистості. Висока самоповага відображає максимальну активність особистості, продуктивність її діяльності, реалізацію творчого потенціалу [35, с. 26].

Т. Некрасова також вказує на двоєдину природу самооцінку. На думку науковця, це наступні форми:

- 1) процесуально-динамічна (розвиток, функціонування самооцінки, вивчення її мотивів та механізмів)
- 2) структурно-підсумкова (самооцінка як особистісне освіту, що визначає знання людини про себе).

Також Т. Некрасова виділяє такі базові підстави самооцінки:

- 1) влада (можливість контролювати оточуючих чи впливати на них),
- 2) значимість (бути цінним для інших, прийнятим ними);
- 3) чеснота (прихильність до норм моралі);
- 4) компетентність (успішність у досягненні цілей) [38, с. 290].

Т. Валявко у своїй роботі «Сучасні дослідження самооцінки у зарубіжній психології», називає основні думки зарубіжних науковців у галузі психології щодо цього терміну. Наприклад, французькі науковці вбачають у самооцінці судження індивіда про власну значущість або її оцінку та наголошують на мінливості цього феномену. Канадські психологи поділяють думку французьких та підкреслюють, що самооцінка має змогу розвиватися та змінювати протягом життя. Німецькі сучасні психологи, в свою чергу, називають самооцінку сумою усіх зважених афективних оцінок, тобто зв'язок позитивних та/або негативних суджень про себе [8, с. 15].

Розглянемо зв'язок самооцінки з властивостями та здібностями особистості та визначимо її вплив на них.

М. Волобуєв наголошує, що самооцінка є одним з важливих характеристик особистості, яка впливає не лише на продуктивність та якість



діяльності самого працівника. Самооцінка за певних умов може впливати на ефективність діяльності всього підприємств у цілому [11, с. 27].

К. Аверіна підкреслює, що самооцінка людини зумовлює її поведінку в конфліктній ситуації. Чим вище самооцінки, тим гостріше буде проходити конфлікт [1, с. 40].

Є. Дядюкіна впевнена, що самооцінка людини впливає на її навчальну діяльність, на її ефективність та продуктивність. Самооцінка у процесі навчання розглядається як метод підвищення навчально-пізнавальної діяльності й контролю навчальної діяльності. Він передбачає критичне ставлення до своїх здібностей і можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих успіхів [19].

Л. Папітченко, в свою чергу, переконана, що самооцінка є базисом гідності особистості [46, с. 89].

О. Руденко зазначає, що між неадекватною самооцінкою та схильністю до порушень харчової поведінки існує взаємозв'язок. Особи з нестійкою та неадекватною самооцінкою більш схильні до адикцій, в тому числі і до харчових [51, с. 79].

О. Сидоренко впевнений, що самооцінка людини зумовлює її психічне здоров'я та емоційне благополуччя. Люди, які мають адекватну самооцінку, здебільшого, мають більш стійкий емоційний фон та можуть похвалитися психічним здоров'ям [55, с. 43].

## **1.2. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості**

Визначивши поняття самооцінки в психології, її види та складові, слід звернути увагу на чинники соціального та психологічного характеру формування самооцінки особистості.

Л. Глушко вказує, що чинники формування самооцінки у особистості можуть бути внутрішні та зовнішні. Внутрішній чинник – міститься

всередині будь-чого, протилежний зовнішньому, обернений усередину чогось. Зовнішній чинник впевненості в собі – це вплив інститутів соціалізації на засвоєння особистістю соціальних ролей, духовної культури, соціального досвіду, становлення особистості, засвоєння нею вимог суспільства, придбання соціально значимих характеристик свідомості і поведінки. Розглянемо їх детальніше.

1. Внутрішні чинники:

- 1) самосвідомість;
- 2) досвід особистості;
- 3) рефлексія.

2. Зовнішні чинники:

- 1) сім'я;
- 2) освіта;
- 3) релігія;
- 4) культура;
- 5) соціум.

Внутрішні чинники формування самооцінки можна назвати психологічними, а зовнішні – соціальними [12].

Л. Бороздіна зазначає, що до соціально-психологічних чинників формування самооцінки відносяться:

- 1) сім'я;
- 2) педагоги;
- 3) соціум;
- 4) особливості зовнішнього вигляду та здоров'я [7, с. 57].

На думку О. Козлової, для формування самооцінки особистості важливі два чинники:

- 1) досвід індивідуальної діяльності;
- 2) досвід спілкування з оточуючими людьми – дорослими й однолітками [25, с. 34].

М. Заміщак стверджує, що існують такі психологічні чинники формування самооцінки:

- 1) зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я;
- 2) інтеріоризація соціальних реакцій;
- 3) досягнення особистості у різних видах діяльності тощо [21, с. 78].

А. Толоконін називає такі чинники формування самооцінки:

1) оточення – оточуючі люди, починаючи від сім'ї та закінчуючи колегами по роботі;

- 2) оцінка з боку оточення;
- 3) власні навички;
- 4) наявність досягнень чи невдач;
- 5) вміння знайти у собі щось позитивне;
- 6) стан здоров'я;
- 7) успішність;
- 8) соціальний статус;
- 9) ставлення до стереотипів [61, с. 245].

Р. Павелків виділяє наступні чинники формування самооцінки:

1. Соціальні (відношення людей, які знаходяться навколо особистості, становище особистості у суспільстві).

2. Особистісні (розбіжності та співпадіння Я-реального з Я-ідеальним) [44, с. 249].

Г. Гончаровська вважає, що чинники формування самооцінки можуть різнитися, в залежності від віку особистості. Наприклад, для дитини дошкільного та молодшого шкільного віку важливим чинником є стосунки із дорослими (батьки, родичі, вихователі, вчителі). Перша самооцінка особистості формується у перші п'ять років і залежить від оцінки дитини батьками. Тому дуже важливим є позитивна оцінка зі сторони батьків. У цей час дитина відчуває вразливість та емоційну прихильність до сім'ї [13, с. 203].

О. Козлова вказує, що у ранньому віці на формування самооцінки впливають люди, з якими дитина стикається найчастіше — батьки, старші брати та сестри, бабусі та дідусі. Самооцінка не народжується сама собою, «ні звідки». Звичка оцінювати себе розвивається поступово під впливом тих оцінок, які дають нам оточуючі люди. З віком питома вага різних факторів змінюється. Якщо для маленької дитини на першому місці стоїть оцінка її вчинків батьками, то для школяра пріоритети зміщуються у бік оцінки вчителів та однолітків. Приблизний перелік факторів, що впливають на самооцінку школяра молодших класів, має такий вигляд:

- 1) оцінка з боку вчителя, наставника, тренера;
- 2) думка батьків, родичів;
- 3) думка товаришів з навчання, захоплень;
- 4) особистий досвід, почуття компетентності;
- 5) вплив рефлексії.

З віком фактори формування самооцінки змінюються: на передній план виходить особистий досвід, власна оцінка своїх вчинків та особистісних якостей. Людина починає зіставляти своє реальне «Я» з тим чином, якого він внутрішньо прагне. Думка оточуючих, як і раніше, має значення, але коригується власними уявленнями про «правильне» і «неправильне». Успішна кар'єра, гарна фізична форма, щасливий шлюб сприяють зміцненню високої самооцінки. І навпаки, постійні докори з боку близьких, невдачі на роботі фінансові проблеми здатні загнати людину в пастку низької самооцінки [25, с. 56].

Н. Орішко називає такі основні чинники формування самооцінки в молодшому шкільному віці:

1. Думка батьків, стиль домашнього виховання.
2. Наявність (відсутність) навичок навчальної діяльності, оцінка вчителя.
3. Оцінка однокласників.
4. Власний життєвий досвід [43, с. 510].

О. Варгата вказує, що формування самооцінки в молодшому шкільному віці пов'язане з включенням дитини в систематичний процес навчання. Вона ускладнюється за своїми змістом і формами у процесі спілкування з дорослими і однолітками. Молодший школяр постійно перебуває в ситуації оцінювання всіх його дій. Це формує у нього вміння розуміти і враховувати під час самооцінювання позицію іншого, в нього з'являються реальні уявлення про свої здібності [9, с. 71].

Ю. Бабаян, в свою чергу, підкреслює, що у молодших школярів потужним соціальним чинником формування самооцінки є оцінка вчителя. Оцінюючи знання, вчитель одночасно оцінює особистість, її можливості та місце серед інших. У ході освітнього процесу у школярів поступово зростає критичність, вимогливість до себе. Науковець впевнена, що вплив педагога на формування самооцінки школярів безсумнівний [3, с. 29].

Н. Орішко відмічає, що для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку такий соціальний чинник формування самооцінки як сім'я є більш значущим ніж у підлітковому віці. У підлітковому віці більш авторитетним є такий чинник як соціум та спілкування з однолітками [43, с. 512].

Ю. Швець вказує, що існують наступні чинники формування самооцінки у дитини:

- 1) батьківське ставлення до дитини;
- 2) оцінка працівників закладів освіти;
- 3) спільна діяльність з однолітками [67, с. 107].

О. Блаженко розкриває чинники формування самооцінки для підлітків. Науковець зазначає, що на рівень самооцінки підлітків впливає підтримка сім'ї і прийняття дитини і її устремлінь батьками. Теплі стосунки батьків по відношенню до підлітка зумовлюють формування позитивної самооцінки. Наявність жорстокості та негативу у ставлення батьків до підлітка, в свою чергу, зумовлює формування негативної самооцінки. Окрім цього, важливим чинником формування самооцінки підлітка є його соціально-психологічний статус. Соціально-психологічний статус являє собою положення людини в

системі міжособистісних відносин і міру її психологічного впливу на членів групи. Чим вище соціально-психологічний статус підлітка в групі тим вище самооцінку він має [6].

На думку Т. Павлової, структура сім'ї має першочерговий вплив на формування самооцінки у дітей. Залежно від моделі виховання самооцінка може формуватися як позитивна, і негативна. Відсутність одного члена сім'ї (мати, батько) може зумовлювати виникнення у дитини низького рівня самооцінки. Через це дитина може почуватися певною мірою приниженою, незахищеною, обділеною. У неповній сім'ї діти не почувуються повністю захищеними, у тому числі коханими. Батьки, що виховують дітей наодинці, нерідко стають, озлобленими і не виявляють необхідні дитині любов і турботу, що призводить до формування у дитини відчуття слабкості, нікчемності, самотності, що здатне знизити самооцінку дитини до краю і завдати непоправної шкоди психологічному здоров'ю. Т. Павлова наголошує, що формування адекватної, позитивної самооцінки залежить саме від відносин батьків до дитини, їх виховання. Мова йде про такі кроки батьків по відношенню до власних дітей:

- 1) виховання дитини з необхідною їй любов'ю та турботою;
- 2) переконання дитини в позитивному відношенні до неї інших людей;
- 3) формування почуття впевненості дитини у здатності до різних видів діяльності;
- 4) формування почуття своєї значимості;
- 5) заохочення прояву ініціативи з боку дитини по відношенню до певного виду діяльності;
- 6) розвиток у дитини віри у власні сили;
- 7) допомога у формуванні об'єктивної оцінки дитиною власних сил, а також переваг та недоліків [45, с. 18].

На думку А. Толоконіна, низька самооцінка виникає, якщо від дитини вимагають слухняності, вчать підлаштовуватися під інших і бути охайними, безконфліктно взаємодіяти з оточуючими. Якщо дитині багато що

забороняють, не враховують її право на власну думку, це викликає неадекватну оцінку. Якщо батьки кажуть, що в неї нічого не вийде, вона недостатньо освічена і тому подібні речі, то поступово дитина думатиме, що так і є, адже хто краще за мами знає, як правильно. Середня самооцінка (адекватна) самооцінка формується, якщо батьки приймають по відношенню до дитини поблажливу та покровительську позицію. Вони терпимі до поведінки дітей, але дають їм самостійно діяти і приймати рішення, оскільки це викликає занепокоєння. Набути самостійного досвіду і розкриватися поза домом дитині заважають. Висока самооцінка з'являється, якщо дитина проживає у виплаченій і солідарній сім'ї, де підтримують і поважають один одного. В очах дитини, батьки успішні, мати позитивно ставиться до себе та чоловіка. У таких сім'ях діти охоче слідує заданим їм зразкам поведінки, відчують впевненість у своїх силах. Вони не піддаються стресам, доброзичливі, живуть за принципом реалістичної оцінки себе, виховують сильні та слабкі сторони [61, с. 253].

В. Долгова стверджує, що батьківське ставлення до дитини безпосередньо впливає на формування її самооцінки. Наприклад, оцінка дошкільнятами себе багато в чому залежить оцінки дорослого. Занижені оцінки надають негативний вплив. А завищені спотворюють уявлення дітей про свої можливості у бік перебільшення результатів [18, с. 117].

В. Сатир підкреслює, що самооцінка людини залежить від сімейної системи, де зростала дитина. На думку автора, існують закриті та відкриті сімейні системи. У закритій сім'ї люди не можуть процвітати, вони можуть лише існувати. Стилі спілкування у такій системі: обвинувачуючий, розважливий, запобігливий, відсторонений. Повною протилежністю закритої системи є відкрита сім'я. Відкрита система – система, в якій члени сім'ї взаємопов'язані, рухливі, сприйнятливі один до одного і дозволяють інформації проходити всередину неї та виходити за її межі. У закритій сімейній системі діти мають низьку, неадекватну самооцінку. Вони невпевнені в собі, безініціативні. У відкритій сімейній системі, навпаки,

самооцінка дітей характеризується адекватністю та високими показниками. Ідеальним простором для формування адекватної самооцінки є саме відкритий сімейний простір [54, с. 105].

Г. Ульюбаєва переконана, що неадекватна самооцінка у дітей формується саме через дорослих людей, які цю дитину оточують. Тому одним із найголовніших чинників формування самооцінки можна назвати батьків (сім'я) та вихователів і вчителів. Також науковець стверджує, що можна виділити такий чинник формування самооцінки як індивідуальні особливості людини. Наприклад, це схильність людей з чутливою психікою до тенденції низького рівня самооцінки. Г. Ульюбаєва вважає, що індивідуальні особливості особистості впливають на формування самооцінки, та її вектор задає соціальне середовище [62, с. 18].

Л. Бороздіна зазначає, що у житті людини не менш важливим є вплив соціального оточення на формування її самооцінки. Уявлення людей про себе, на основі думок оточуючих, впливає на формування певного рівня самооцінки. Це особливо стосується колективної оцінки, яка має ще більший вплив, ніж оцінка однієї людини. Під впливом сприятливих думок самооцінка підвищується, несприятливих – знижується. Існують такі принципи, які впливають на формування самооцінки особистості:

1. Принцип інтеріоризації чужих оцінок ». Інтеріоризація чужих думок передбачає і соціальне порівняння, і атрибутивні процеси, коли люди спочатку приписують іншим те чи інше ставлення до себе, а потім уже приймають або відкидають його як оцінку, і відбір інформації відповідно до вже існуючого Я і ціннісними критеріями.

2. Принцип соціального порівняння. Мова йде про порівняння особистості з іншими людьми, які її оточують. Тобто співвіднесення позитивних та негативних рис особистості зі своїми [7, с. 59].

А. Толоконін впевнений, що вік є чинником формування самооцінки. Це пояснюється тим, що з віком відбувається перехід від конкретно-ситуаційної до більш узагальненої самооцінки. Дослідження в цій галузі



показали, що дітям старшого дошкільного віку ще не доступна оцінка власної особистості, як діти молодшого шкільного віку виявляють таку здатність. З віком змінюються і критерії самооцінки. У юнацькі роки зовнішність має велике значення для самооцінки, тоді як дорослу людину зовнішність хвилює набагато менше, на перший план виступають моральні якості, розумові здібності тощо. Отже, з віком самооцінка стає більш адекватнішою та усвідомленою [61, с. 250].

### **1.3. Особливості самооцінки в підлітковому віці**

Дослідженням особливостей самооцінки в підлітковому віці займалися вітчизняні та зарубіжні вчені. На думку М. Терскової, підлітковий вік – це віковий період, який сповнений протиріч. Саме тоді відбуваються значні фізичні зміни, починається статеве дозрівання, виникає відчуття дорослості, формується система цінностей. Рівень самооцінки дитини безпосередньо впливає на її майбутні успіхи. Через різкі зміни у житті підлітка збільшується і навантаження на психіку, що робить його більш уразливим і, як наслідок, може призвести до формування заниженого або завищеного рівня самооцінки.

Так, М. Савчин вказує, що підлітковий вік межує між 10 та 19 роками особистості [52, с. 172]. Часто самооцінка виявляється у підлітка внутрішньо суперечливою: свідомо він сприймає себе як особистість значну, навіть виняткову, вірить у себе, у свої здібності, ставить себе вище за інших людей. Водночас, усередині його існують сумніви, які він намагається не допустити до своєї свідомості. Але ця підсвідома невпевненість дається взнаки в переживанні, пригніченості, поганому настрої, занепаді активності та інше. Проте було б помилкою заперечувати існування психологічних особливостей, характерних для кожного вікового періоду розвитку дитини, у тому числі й для підлітка [60].

I. Козицька зазначає, що підлітковий вік є віковим періодом активного розвитку особистості. Можна виділити наступні критерії розвитку підлітка:

1. Інтенсивні перетворення та розвиток пізнавальних процесів (високий рівень продуктивності та вибірковості сприйняття, уваги та пам'яті).

2. Розвиток духовних потреб, формування ціннісних орієнтацій (моральні переконання, естетичні погляди, світогляд) [24].

В. Шаяхметова наголошує, що у підлітковому віці, на основі якісної зміни всього психічного життя, ламаються і перебудовуються всі колишні відносини дитини до світу і самого себе, насамперед самого себе. У підлітковому віці на основі якісно нового характеру структури та складу діяльності у дитини розвивається свідомо поведінка, робиться вирішальний крок із дитинства до нового етапу психологічного та соціального розвитку. Нестійкість, рухливість всього душевного життя на початку підліткового віку призводить до мінливості уявлень про себе. Процес формування самосвідомості протікає «від наївного незнання щодо самого себе до дедалі глибшого самопізнання, що з'єднується з дедалі більш певною, інколи ж із, яка різко коливається. У процесі цього розвитку центр тяжкості для підлітків все більше переноситься до його внутрішньої сторони, від відображення більш менш випадкових рис до характеру в цілому [65, с. 2].

М. Савчин вказує, що самооцінка у підлітковому віці різниться. Наприклад, у молодшому підлітковому віці самооцінка характеризується як нестійка та не завжди адекватна. Старші підлітки, в свою чергу, мають різнобічну, узагальнену за змістом самооцінку. Автор зазначає, що досить часто у підлітків зустрічається неадекватна самооцінка. Мова йде про низький та високий рівень самооцінки. Вони мають змогу проявлятися в переоцінці або недооцінці своїх можливостей [52, с. 202].

О. Хоменко підкреслює, що підлітковому віці формування самооцінки відбувається бурхливо та інтенсивно. В цей час розвивається самосвідомість особистості [63].

С. Попова зазначає, що у підлітковому віці самооцінка піднімається на якісно новий щабель, збагачується новим змістом, набуває нових функцій. Найважливіше: саме в цьому віці дитина починає усвідомлювати себе як особистість, яка має певні психічні якості, включені в певну систему соціальних відносин. Знання підлітка про себе набувають узагальненого характеру. Пізнаючи себе у постійному порівнянні з іншими людьми, він починає активно виділяти та засвоювати норми та зразки взаємин; до сфери усвідомлюваного включаються всі види його діяльності та взаємовідносин з оточуючими. Самосвідомість стає своєрідним «ядром» особистості, воно концентрує у собі, як у фокусі, основні зміни у розвитку особистості. Важливим способом забезпечення стійкості самооцінки є пошук підлітком схвалення себе та поведінки з боку оточуючих людей. Не випадково так часто можна зустрітися з абсолютно протилежною поведінкою одного і того ж підлітка в різних компаніях (групах) – в одній він робить одне і отримує за це визнання та схвалення групи, в іншій – прямо протилежне в обмін на все також визнання та схвалення [48].

М. Лой відмічає, що самооцінка підлітка має нестійкий характер. Рівень самооцінки може змінюватися протягом всього підліткового віку. Для підлітків характерна наявність так званого «афекту неадекватності». Він виражається у необдуманих вчинках, досить емоційних реакціях тощо. Підлітки, які мають «афект неадекватності» мають високий, завищений рівень самооцінки. Це пояснюється тим, що цей афект не дає змогу підлітку адекватно себе оцінювати, через це відбувається переоцінювання. Такі підлітки неадекватно реагують на свою невдачу. Наприклад, відсутність успіху у окремій діяльності, може навіть підвищити рівень його самооцінки. [31].

На думку О. Сіладі, формування самооцінки у підлітковому віці має інтенсивний характер. На межі молодшого шкільного віку і підліткового відбувається криза самооцінки. Ця криза проявляється різкою невдоволеністю собою. Саме у підлітковому віці формується уміння

оцінювати себе не тільки через вимоги авторитетних дорослих, а й через власні вимоги. О. Сіладі надає інформацію про наступні стадії розвитку самооцінки у підлітковому віці:

1. Стадія 10-11 років (підлітки підкреслюють свої недоліки, вони глибоко переживають невміння оцінити себе, переважає критичне ставлення до себе).

2. Стадія 12-13 років (актуалізується потреба в самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості).

3. Стадія 14-15 років (виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе в теперішній час, підліток зіставляє свої властивості з нормами) [56].

М. Савчин погоджується з тим, що самооцінка підлітка пов'язана з формуванням моральних якостей особистості. Міра об'єктивності самооцінки зумовлює концентрацію зусиль на формуванні моральних якостей, визначає напрям розвитку особистості. Мова йде про такі якості як:

- 1) доброта;
- 2) честь;
- 3) справедливість [52, с. 202].

Д. Гошовська вказує, що підлітковий вік – це період активного розвитку моральної самооцінки у підлітків. Цей період не залишається без суперечностей та внутрішніх конфліктів. Це спровоковано нормативно-регламентуючим статусом суспільства та особливостями становлення внутрішнього світу дитини, її індивідуального морального досвіду. Після подолань існуючих суперечностей, у підлітка формується стійка моральна поведінка та його власна моральна самооцінка. Чинниками розвитку моральної самооцінки у підлітків є сім'я. Саме сім'я надає дитині певні моральні якості та моральні орієнтири. Складність морального самооцінювання підлітка полягає в тому, що в соціальному й емоційному плані дозрівання він засвоює нові шляхи оцінки світу і свого ставлення до нього. Моральна самооцінка підлітка характеризується амбівалентними

ознаками, які засвідчують перепади в загальному модусі самосвідомості. Моральне самооцінювання підлітка підпорядковане глобальній потребі самоприйняття й самоусвідомлення [14].

О. Сіладі відмічає, що у молодшому підлітковому віці самооцінка формується, за судженнями батьків, вчителів та однолітків. Чим старше стає підліток, тим більшу критичність він має по відношенню до оцінок дорослих. Авторитетніше стають оцінки однолітків та власні думки, які складають фундамент до формування того чи іншого рівня самооцінки особистості. Оскільки підліток ще не має достатнього вміння правильно аналізувати власні особистісні прояви, можуть виникати конфлікти, які виражаються у протиріччях між рівнем домагань підлітка, його думкою про себе і його реальним положенням в колективі, ставленням до нього з боку дорослих і однолітків. Загалом, О. Сіладі характеризує самооцінку підлітка як нестабільну й недиференційовану. Це пояснюється тим, що саме у цей період відбувається суперечливий, конфліктний етап розвитку самооцінки [56].

О. Безушко також наголошує на важливості підліткового віку для формування самооцінки особистості. Саме у цей період з'являється новий рівень самосвідомості та зміна Я-концепції, що пов'язано з намаганням вивчити та зрозуміти себе. Спостерігається перехід від фрагментарного бачення себе до повної розгорнутої багатогранної Я-концепції. Найбільш суттєво це відчувається у старшому підлітковому віці, коли підліток має змогу повноцінно та усвідомлено оцінити себе [4, с. 214].

Р. Зозуляк-Случик називає самооцінку у підлітковому віці – істинною. Мова йде про оцінку людиною самої себе, де перевага віддається критерієві свого внутрішнього світу, обумовлена власним «Я». Автор зазначає, що у старшому підлітковому віці, людина може усвідомити у собі у два рази більше якостей ніж у молодшому шкільному віці. За низької самооцінки підліток недооцінює свої можливості і прагне до виконання тільки найпростіших завдань, що заважає його самоствердженню. Чим вищий ступінь самоприйняття, тим більше підліток вірить у свої власні можливості,

успішне завершення починань і тим більших успіхів у підсумку досягає. Однак неадекватно завищена самооцінка також може служити джерелом особистісних проблем. Також Р. Зозуляк-Слущик називає одну з основних рис самооцінки підлітків. Мова йде про емансипацію їх самооцінки. Тобто прагнення формувати, незважаючи на оцінки людей, які оточують підлітка [22, с. 23].

Л. Степаненко наголошує, що процес формування самооцінки підлітка супроводжується високою емоційністю. Мова йде про емоційні переживання щодо оцінок інших людей та власних оцінок. Ці переживання можуть бути у вигляді:

- 1) туги;
- 2) невпевненості;
- 3) сором'язливості;
- 4) боязкості [59, с. 477].

Н. Гуртовенко вказує, що самооцінка підлітка має велике значення для його життя та торкається усіх його життєвих сфер. Для підлітків дуже важливо вміти оцінити власні сили та можливості та ставитися до себе зі здоровою критикою. Самооцінка підлітка – різноманітна та глибока. Самооцінка підлітків починає визначатися вимогами ровесників і референтної групи. Вона базується на аналізі власних дій, вчинків у порівнянні себе з іншими, з прийнятими в групі ровесників еталонами. З метою збереження самооцінки підлітки вдаються до захисних механізмів [16].

М. Лой також підкреслює, що самооцінка підлітка впливає на сфери його життя. Мова йде про:

- 1) емоційне самопочуття;
- 2) міжособистісні стосунки з дорослими та однолітками;
- 3) розвиток творчих здібностей;
- 4) успіхи у навчальній діяльності.

Також М. Лой вказує, що низький рівень самооцінки підлітка зумовлює його недооцінювати свої можливості, заважає йому самостверджуватися. Підлітки, які мають завищену самооцінку, в свою чергу, схильні переоцінювати свої можливості, можливість самостверджуватися в них присутня. На думку науковця, висока та дуже висока самооцінка у підлітка має найбільшу продуктивність, в них відмічається значна сформованість вольової сфери [31].

С. Олійник зазначає, що підлітки велику увагу приділяють своїй зовнішності. Саме оцінка їх фізичної привабливості зумовлює їх позитивну самооцінку. Вони порівнюють себе з власними жіночими та чоловічими еталонами та роблять висновок щодо своєї зовнішності. Це пояснюється тим, що підлітки схильні оцінювати один одного за зовнішнім виглядом. Отже, фізично привабливі підлітки мають більш високий статус у колективах та більш високий рівень самооцінки. Тому образ власного тіла для підлітків має дуже важливе значення [40].

М. Лой вказує, що закінчується підлітковий вік формуванням у підлітка особливого особистісного утворення – самовизначення. Воно вже відрізняється від простого прогнозування свого майбутнього життя, від мрій, пов'язаних з бажаним, можливим. Самовизначення утворюється на стійких інтересах і прагненнях підлітка, коли він враховує всі свої можливості і зовнішні обставини; воно спирається на світогляд підлітка, який формується, і пов'язане з вибором професії [31].

І. Козицька вказує, що рівень самооцінки підлітків зумовлює їх поведінку. Наприклад, неадекватна, завищена самооцінка підлітка може стати причиною його конфліктної поведінки з агресивними проявами. Неадекватна занижена самооцінка провокує невпевненість, тривожність, депресивні стани, проблеми у міжособистісних стосунках тощо [24].

М. Мельничук, в свою чергу, стверджує, що, за результати його емпіричного дослідження, підлітки, які мали прояви девіантної поведінки відрізнялися неадекватною, заниженою самооцінкою. Це пояснюється тим,

що негативне ставлення до себе такі підлітки намагаються компенсувати скоєнням деліктів, девіантних проявів. Вони вважають, що прояви девіантної поведінки дають їм можливість самоствердитися в очах інших і покращити самосприйняття [32, с. 129].

М. Лой також вказує, що на основі дослідження самооцінки підлітків з девіантною поведінкою, було виявлено, що в них переважала неадекватна самооцінка. Зазвичай, висока самооцінка. Підлітки з девіантною поведінкою впевнені у собі, мають схильність до ризику, не мають боязкості, можуть відстояти себе та прагнуть до успіху [31].

Цікавими є результати емпіричного дослідження О. Онікійчук, яка виявила, що рівень самооцінки підлітків пов'язаний з проявами агресії. За результатами дослідження автора, підлітки з завищеною самооцінкою були більш схильні до агресивних проявів. Однак, існували й випадки високого рівня агресії у підлітків з низькими рівнем самооцінки. Можна зробити висновок, що детермінантом агресивної поведінки може стати саме неадекватна самооцінка [41, с 110].

Р. Зозуляк-Случик знаходить зв'язок між рівнем самооцінки підлітків та їх успішністю у навчальній та громадській діяльності. Автор зазначає, що підліткам з адекватною самооцінкою більш притаманний високий рівень успішності. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності та більшу спрямованість на спілкування, причому слабозмістовне. Підлітки з низьким рівнем самооцінки мають проблеми з громадянською діяльністю та невпевненість у своїх силах, що позначається на якості їх навчальної діяльності. Також Р. Зозуляк-Случик вказує, що підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій [22, с. 24].

О. Наконечна впевнена, що самооцінка підлітків може різнитися та мати вікові та регіональні особливості. Наприклад, за результатами власного емпіричного дослідження, автор встановила, що у старших підлітків відмічається тенденція до адекватної самооцінки, а у молодших підлітків є



тенденцію до неадекватної (заниженої, завищеної). Цікавою є й порівняльна характеристика рівнів самооцінки підлітків, які мешкають у сільській і міській місцевостях. За результатами експерименту, автор встановила, що кількість дітей з адекватною самооцінкою у сільській місцевості менша, ніж у міській. Проте у сільській місцевості вдвічі менша кількість дітей із завищеним рівнем самооцінки. Також О. Наконечна стверджує, що на самооцінку підлітків впливає їх захопленість комп'ютерними іграми. Самооцінка таких підлітків доволі низька, вони мають велику кількість комплексів, відбувається самоствердження за рахунок цих ігор [36, с. 179].

Тепер, звернемо увагу на гендерні розбіжності в особливостях формування та розвитку самооцінки в підлітковому віці.

В. Шаяхметова вказує, що самооцінка хлопців та дівчат підліткового віку має значні розбіжності. Автор зазначає, що самооцінка у дівчат формується і досягає стійкості раніше, ніж у хлопців [66, с. 4].

На думку Р. Зозуляк-Случик, значні відмінності між самооцінкою хлопців та дівчат підліткового віку – відсутні. Однак, в той же час, науковець вказує, що здатність адекватно оцінювати інших у дівчаток вища ніж у хлопців. Це пояснюється тим, що вони мають більшу зацікавленість іншими людьми ніж їх однолітки хлопці. Згідно з думкою Р. Зозуляк-Случик, дівчата-підлітки мають нижчі показники загальної самооцінки ніж хлопці-підлітки. Мова йде про самооцінку Я-фізичного. Тобто дівчата більш критично оцінюють свою зовнішність. Я-концепція дівчат сильніше корелює з оцінкою привабливості свого тіла, ніж з оцінкою його ефективності. У юнаків, навпаки, провідним критерієм самооцінки є ефективність тіла [22, с. 25].

О. Безушко, в свою чергу, стверджує, що розбіжності у самооцінці хлопців та дівчат підліткового віку все ж таки є. У хлопців важливими критеріями оцінювання є інтелектуальні, вольові та комунікативні якості і їх самооцінка залежить від впливу найближчого оточення. Самооцінка дівчат відповідно залежить від усвідомлення й оцінки їх взаємин з іншими людьми. За результатами емпіричного дослідження, О. Безушко було виявлено, що у

дівчат-підлітків частіше відмічається завищена самооцінка. Також різняться оцінка власного тіла. Я-концепцію дівчат сильніше впливає оцінка привабливості та стрункості тіла, а не показники його енергійності та сили. У свою чергу, хлопці більше звертають увагу на ефективність свого тіла, його можливості, силу та спритність. Також науковець відмічає, і хлопці і дівчата підліткового віку мають досить високий рівень рефлексії, але у представниць жіночої статі він все ж вищий у півтора рази [4, с. 216].

### **Висновки до першого розділу**

Отже, ми розглянули поняття самооцінки у психологічній науці. Треба відмітити, що існує багато наукових думок щодо цього поняття. Загалом, під самооцінкою розуміють частину структури Я-образу, яка містить у собі сукупність установок, які характеризують оцінку та уявлення людини щодо себе як особистості. Самооцінка може бути декількох видів. Найчастіше, науковці поділяють самооцінку на адекватну та неадекватну (занижена, завищена) та низьку, середню та високу. До складу самооцінки входять два компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, емоційний, в свою чергу, є рівнем самовдоволення особистості.

Таким чином, можемо зробити висновок, що на формування самооцінки особистості впливають соціальні та психологічні чинники. До соціальних чинників відносяться: сім'я, освіта, релігія, культура та соціум. До психологічних: самосвідомість, досвід особистості, рефлексія. Чинники формування самооцінки можуть відрізнятися, за індивідуальними та віковими характеристиками особистості. Наприклад, у дитячому віці сім'я є головним авторитетом та чинником формування самооцінки особистості, а починаючи з підліткового, виникає тенденція до переважання авторитетності

оцінок оточуючих людей. Також, слід відмітити, що з віком самооцінка стає більш адекватнішою та усвідомленою.

Також можна зазначити, що самооцінка підлітка є нестійкою, мінливою та у цьому віковому періоді розвивається бурхливо та емоційно. Головним чинником розвитку самооцінки для підлітків є думка однолітків. Однак, чим старше стає підліток, тим більше з'являється тенденція до переважання власних оцінок. Було виявлено, що рівень самооцінки зв'язаний з певними поведінковими проявами. Мова йде про наявність девіантної поведінки, агресивності, емпатії, невпевненості у собі тощо. Також ми дізналися, що дівчата-підлітки мають схильність оцінювати свою зовнішність більш критично ніж хлопці цього віку.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження

Нами було підготовлено та організовано емпіричне дослідження. Метою дослідження було емпірично дослідити особливості самооцінки в підлітковому віці. Розглянемо зміст та завдання нашого дослідження, загальну характеристику його бази і вибірки та методичний інструментарій дослідження.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Миколаївської спеціалізованої школи I-III ступенів № 22 (в онлайн форматі). Через воєнний стан в нашій країні, було вирішено провести дослідження в онлайн форматі, використовуючи мережу Інтернет, а саме – електронні пошти наших випробуваних. Дослідження мало вигляд констатувального експерименту, тобто визначався рівень самооцінки випробуваних. Випробуваним були надіслані бланки з опитувальниками до методик на особисті електронні адреси. Враховуючи тяжкий стан у нашій країні, ми надали випробуваним декілька днів на виконання завдань. Протягом трьох днів вони відправили нам заповнені бланки на електронну пошту.

Вибірку дослідження склали 20 учнів 10-11 класів, 10 хлопців та 10 дівчат віком 15-17 років. Вибірка випробуваних була складена, за принципом рандомізації. Мова йде про відбір експериментальної групи у випадковому порядку. Усі випробувані – мої знайомі, які люб'язно погодилися прийняти участь у нашому дослідженні.

В процесі організації емпіричного дослідження, були виділені наступні завдання:

1. Визначити рівень самооцінки підлітків.
2. Дослідити рівень домагань підлітків.

3. Визначити гендерні відмінності рівнів самооцінки випробуваних хлопців та дівчат.

Для виконання поставлених завдань, були підібрані три діагностичні методики: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Цей вибір пояснюється тим, що ці методики є стандартизованими та відповідають віковим особливостям наших випробуваних та предмету нашого дослідження. Розглянемо зміст та завдання цих методик більш детально.

Методика «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Мета: визначення рівня самооцінки.

Інструкція: «Вам будуть зачитані деякі положення. Вам потрібно записати номер положення і проти нього один з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), Вибравши той варіант, який найбільшою мірою відповідає вашим власним поведінки в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись».

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з двадцяти тверджень (додаток А)

Обробка результатів

Підраховується кількість згод («так») під непарними номерами, потім – кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може знаходитися в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація результатів

від -10 до -4 – низький рівень самооцінки

від -3 до +3 – середній рівень самооцінки.

від +4 до +10 – високий рівень самооцінки [50, с. 179].

«Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

Мета: дослідження рівня домагань та самооцінки.

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Стимульний матеріал: сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали (додаток Б).

Час: 10-12 хвилин.

Обробка результатів.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «x»;

б) висоту самооцінки – від «0» до знаку «x»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-«, якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Інтерпретація результатів

Рівень домагань

Менше 60 – низький.

60-74 – середній.

75-89 – високий.

90-100 – дуже високий.

Рівень самооцінки.

Менше 45 – низький.

45-59 – середній.

60-74 – високий.

75-100 – дуже високий [33].

«Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

Мета: визначення рівня самооцінки підлітків.

Інструкція: Відповідайте на зазначені твердження такими відповідями як: «так», «ні», «не знаю».

Стимульний матеріал: опитувальник, який складається з шістнадцяти тверджень (додаток В).

Обробка результатів.

2 бали – за кожну відповідь «так».

1 бал – за кожну відповідь «я не знаю».

0 балів – за кожну відповідь «ні».

Інтерпретація результатів.

24-32 бали – високий рівень самооцінки.

12-24 бали – середній рівень самооцінки.

0-12 балів – низький рівень самооцінки [50, с. 223].

Усі бланки із відповідями випробуваних, за зазначеними методиками, були оброблені та інтерпретовані.

Для виконання третього завдання дослідження, а саме визначення гендерних відмінностей рівнів самооцінки випробуваних хлопців та дівчат, нами був використаний метод математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні. U-критерій Манна-Уїтні використовується для оцінки відмінностей між двома групами, які є незалежними одна від одної (в нашому випадку – це дівчата та хлопці). Є дуже зручним, бо має змогу порівняти результати між двома групами, які мають малу кількість випробуваних (дві групи по десять випробуваних). Цей метод математичної статистики названий на честь Х.Б. Манна та Д.Р. Уїтні [37, с. 121].

## **2.2. Аналіз отриманих результатів**

Розглянемо результати, отримані після діагностики випробуваних підлітків за методичним інструментарієм дослідження. Так як, за завданнями нашого дослідження, нам потрібно визначити гендерні відмінності самооцінки випробуваних підлітків, ми будемо розглядати результати дівчат та хлопців, за методиками окремо.

Проаналізуємо результатів випробуваних, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева). Почнемо із результатів випробуваних хлопців (таблиця 2.1).

Згідно з результатами високий рівень самооцінки мають троє випробуваних хлопців. Середній рівень самооцінки відмічається у п'яти хлопців. Низький рівень самооцінки спостерігається у двох випробуваних хлопців.

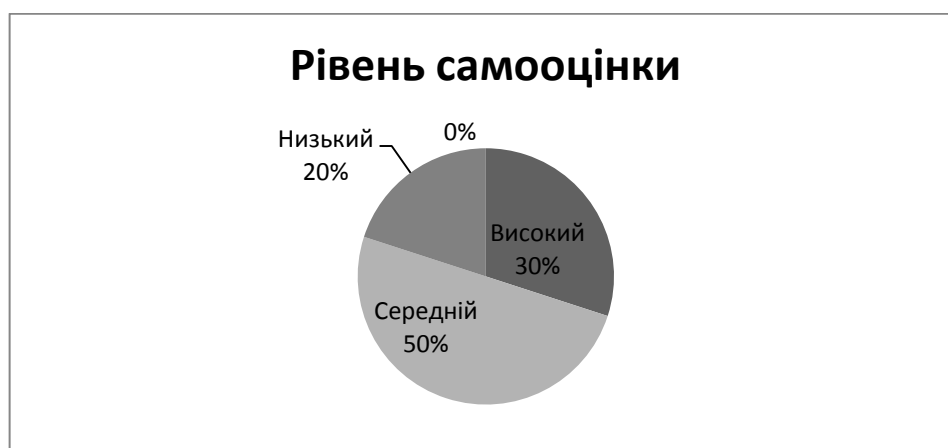


Таблиця 2.1.

**Результати випробуваних хлопців-підлітків, за методикою  
«Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Висновок про рівень самооцінки
1	+5	високий
2	-2	середній
3	+2	середній
4	+7	високий
5	+8	високий
6	+1	середній
7	+1	середній
8	+3	середній
9	-7	низький
10	-7	низький

Якщо зобразити дані у вигляді діаграми, то ми отримаємо наступний її вигляд (рис. 2.1).



**Рис. 2.1.** Рівень самооцінки випробуваних хлопців-підлітків, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

За рис. 2.1., ми можемо побачити, що у випробуваних хлопців переважає середній рівень самооцінки (50%). Високий рівень самооцінки спостерігається у 30% випробуваних хлопців. Найменша тенденція серед хлопців до низького рівня самооцінки (20%). Середній рівень самооцінки відповідає адекватній її формі, тому можна зробити висновок, що у випробуваних хлопців наявна адекватна оцінка себе як особистості.

Тепер розглянемо результати випробуваних дівчат підліткового віку, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева).

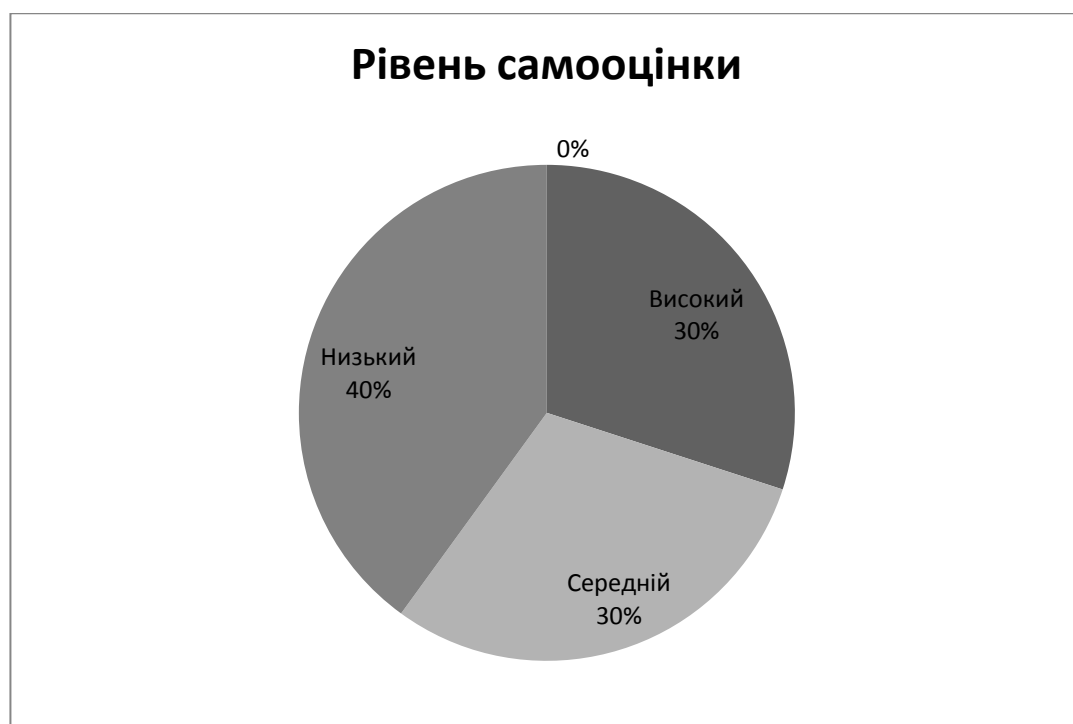
*Таблиця 2.2.*

**Результати випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Висновок про рівень самооцінки
1	-3	середній
2	+8	високий
3	+8	високий
4	-7	низький
5	-5	низький
6	-5	низький
7	+1	середній
8	+2	середній
9	-7	низький
10	+6	високий

Отже, згідно з таблицею 2.2., високий рівень самооцінки мають три випробувані дівчини. Середній рівень самооцінки спостерігається у трьох дівчат. Низький рівень самооцінки показали чотири випробувані дівчини підліткового віку. Розглянемо ці результати, використовуючи діаграму (рис. 2.2).

За рис. 2.2., ми можемо побачити, що серед випробуваних дівчат-підлітків переважає низький рівень самооцінки (40%). Відмічається однакова тенденція до високого (30%) та середнього (30%) рівня самооцінки. Ці результати вказують на тенденцію до неадекватної, заниженою самооцінки серед дівчат підліткового віку.

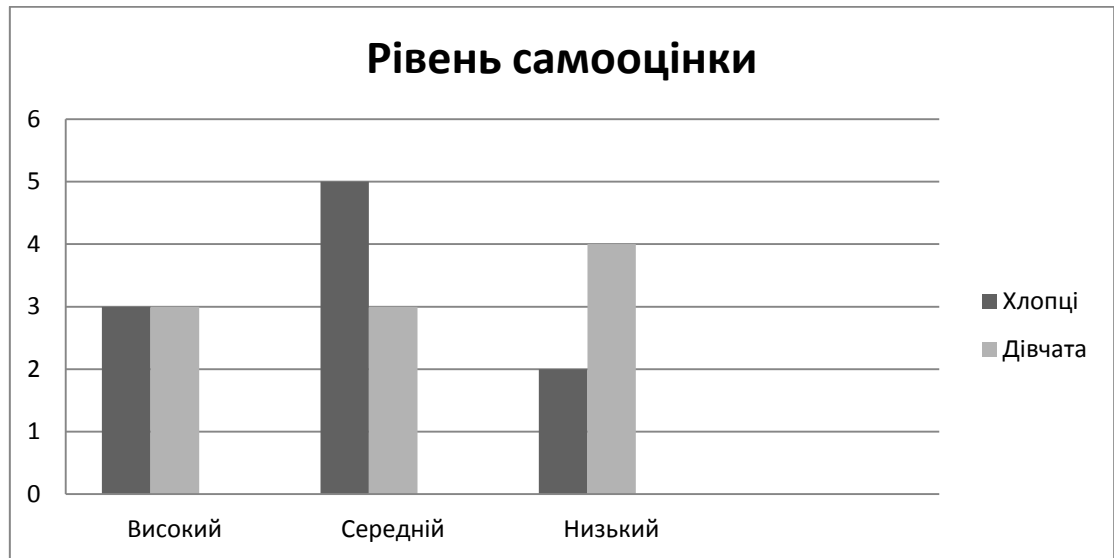


**Рис. 2.2.** Рівень самооцінки випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Порівняємо результати випробуваних хлопців та дівчат, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева). Для цього ми використаємо діаграму (рис. 2.3).

За рис. 2.3., ми бачимо, що, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева) було виявлено, що випробувані хлопці підліткового

віку більш схильні до адекватної самооцінки (середній рівень) ніж дівчата цього віку (низький рівень).



**Рис. 2.3.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева)

Ми перевірили ці результати, за допомогою методу математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні. Отриманий показник ( $=0,07$ ) вказує на відсутність статистичної значимості між відмінностями рівня самооцінки випробуваних хлопців та дівчат підліткового віку.

Розглянемо наступну методику «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян). Почнемо із результатів випробуваних хлопців підліткового віку (таблиця 2.3).

Згідно з таблицею 2.3., високий рівень домагань мають троє випробуваних хлопців. Середній рівень спостерігається у чотирьох хлопців. Троє випробуваних хлопців підліткового віку показали низький рівень домагань. Щодо рівня самооцінки, то троє випробуваних мають високий рівень самооцінки. Середній рівень відмічається у п'ятьох випробуваних хлопців. Двоє хлопців-підлітків мають низький рівень самооцінки.

Таблиця 2.3.

**Результати випробуваних хлопців підлітків, за методикою  
«Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)**

№ випробуваного	Рівень домагань та (отриманий бал)	Рівень самооцінки та (отриманий бал)
1	високий (79)	високий (65)
2	низький (54)	середній (54)
3	середній (73)	середній (48)
4	високий (86)	високий (68)
5	високий (79)	високий (72)
6	середній (67)	середній (51)
7	середній (67)	середній (52)
8	середній (71)	середній (55)
9	низький (51)	низький (33)
10	низький (54)	низький (32)

Таким чином, ми бачимо, що результати випробуваних хлопців щодо рівня самооцінки, за першою та другою методикою співпадають повністю, тому пропонуємо розглянути результати щодо рівня домагань випробуваних хлопців-підлітків, використовуючи діаграму (рис. 2.4).



**Рис. 2.4.** Рівень домагань випробуваних хлопців-підлітків, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

За рис. 2.4., ми можемо побачити, що серед випробуваних хлопців-підлітків переважає середній рівень домагань (40%). Наявна однакова тенденція до низького (30%) та високого (30%) рівня домагань. Переважання середнього рівня домагань вказує на адекватну позицію підлітків до своїх можливостей та бажань.

Перейдемо до розгляду результатів випробуваних дівчат підліткового віку, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян). Результати, за зазначеною методикою представлені у таблиці (таблиця 2.4).

Згідно з таблицею 2.4., дуже високий рівень домагань має одна випробувана дівчина підліткового віку. Високий рівень спостерігається у трьох дівчат. Середній рівень домагань відмічається у двох випробуваних. Низький рівень домагань мають чотири випробувані дівчини підліткового віку.

Таблиця 2.4.

**Результати випробуваних дівчат підлітків, за методикою  
«Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)**

№ випробуваного	Рівень домагань та (отриманий бал)	Рівень самооцінки та (отриманий бал)
1	середній (71)	середній (55)
2	високий (78)	високий (69)
3	високий (89)	високий (72)
4	низький (45)	низький (41)
5	низький (46)	низький (39)
6	низький (54)	низький (33)
7	високий (87)	середній (52)
8	середній (64)	середній (55)
9	низький (50)	низький (32)
10	дуже високий (92)	високий (73)

Щодо самооцінки, троє дівчат мають високий рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки відмічається у трьох випробуваних дівчат-підлітків. Чотири дівчини мають низький рівень самооцінки. Треба також відмітити, що у випробуваних дівчат результати щодо їх самооцінки, за першою та другою методикою – співпадають повністю. Розглянемо, за допомогою діаграми, результати дівчат, за рівнем домагань (рис. 2.5).

За рис. 2.5., у випробуваних дівчат підліткового віку переважає низький рівень домагань (40%). У 30% випробуваних спостерігається високий рівень

домагань. У 20% – середній. Найменша тенденція до дуже високого рівня домагань (10%).



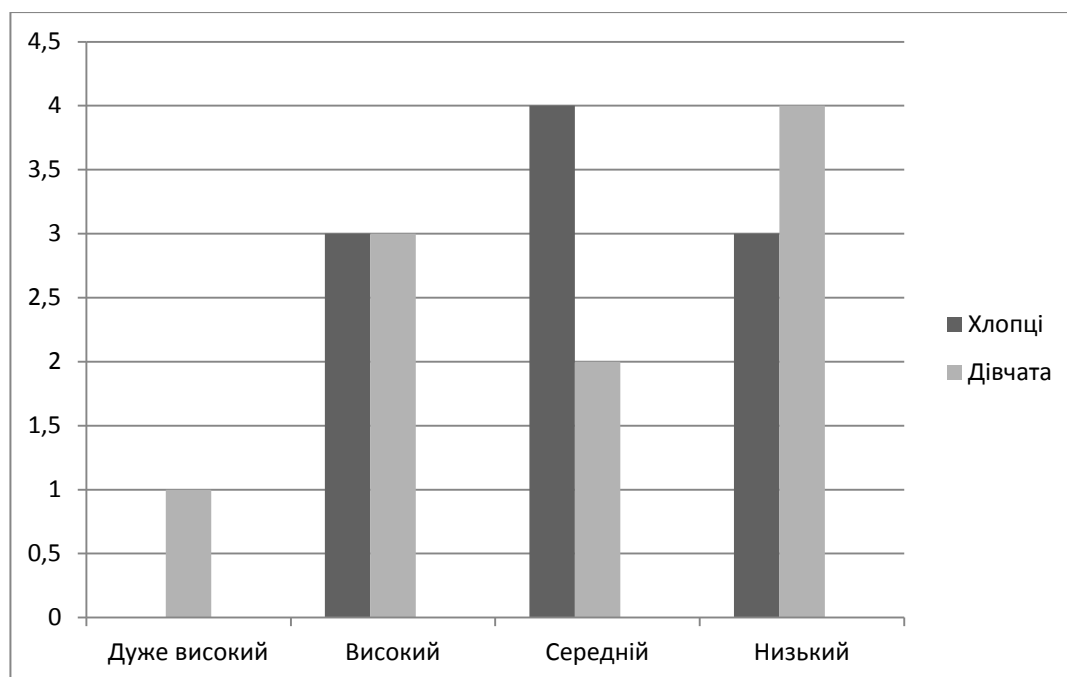
**Рис. 2.5.** Рівень домагань випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

Переглянемо та порівняємо рівень домагань випробуваних хлопців та дівчат, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), використовуючи діаграму (рис. 2.6).

Згідно з рис. 2.6., ми бачимо, що у випробуваних хлопців підліткового віку більш адекватний рівень домагань (середній). У дівчат, навпаки, переважає низький рівень домагань, хоча існує й тенденція до високого та дуже високого рівня.

Ми перевірили ці результати, за допомогою методу математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні. Отриманий показник ( $=0,06$ ) вказує на відсутність статистичної значимості між рівнем домагань випробуваних хлопців та дівчат підліткового віку.





**Рис. 2.6.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян)

Розглянемо результати випробуваних підлітків, за останньою методикою – «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Почнемо із результатів випробуваних хлопців (таблиця 2.5).

Згідно з таблицею 2.5, високий рівень самооцінки мають три випробуваних хлопця. Середній рівень відмічається у п'ятих хлопців-підлітків. Двоє випробуваних хлопця мають низький рівень самооцінки.

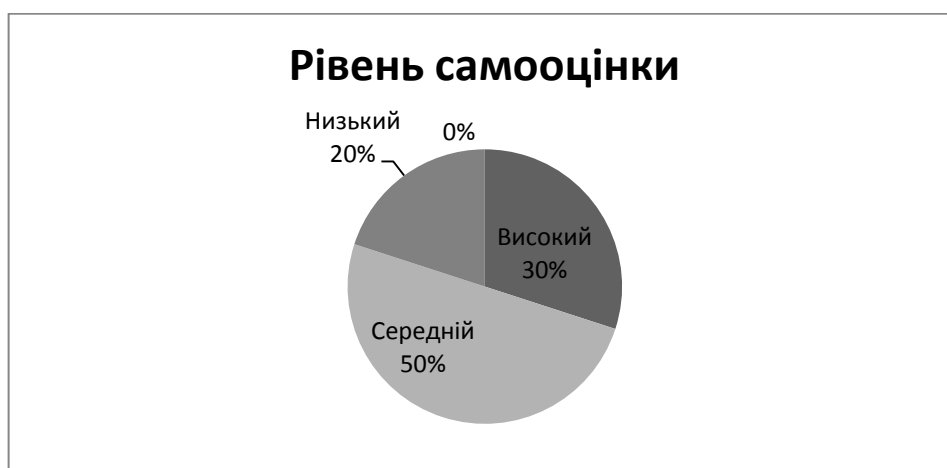
*Таблиця 2.5.*

**Результати випробуваних хлопців-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Висновок про рівень самооцінки
1	31	високий

2	17	середній
3	20	середній
4	30	високий
5	28	високий
6	18	середній
7	18	середній
8	23	середній
9	3	низький
10	5	низький

Розглянемо отримані результати у вигляді діаграми, представленої на рис. 2.7



**Рис. 2.7.** Рівень самооцінки хлопців-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

Згідно рис. 2.7., у випробуваних хлопців-підлітків переважає середній рівень самооцінки (50%), що відповідає адекватній самооцінці. Найменша тенденція у хлопців до низького рівня самооцінки (20%). 30% випробуваних мають високий рівень самооцінки (30%).

Розглянемо результати випробуваних дівчат-підлітків, за зазначеною методикою (таблиця 2.8).

Згідно з таблицею 2.8., високий рівень самооцінки мають троє випробуваних дівчат підліткового віку. Середній рівень відмічається у трьох

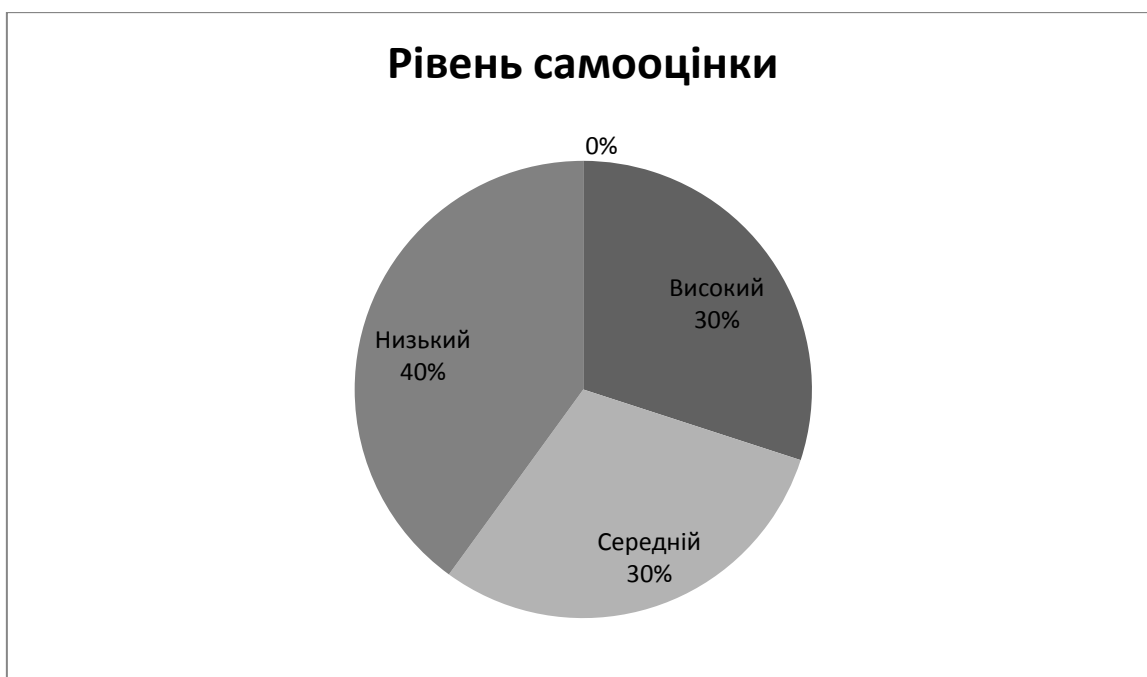
випробуваних. Низький рівень самооцінки мають чотири дівчини підліткового віку.

*Таблиця 2.8.*

**Результати випробуваних дівчат-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)**

№ випробуваного	Отриманий бал	Висновок про рівень самооцінки
1	23	середній
2	27	високий
3	29	високий
4	8	низький
5	5	низький
6	5	низький
7	22	середній
8	22	середній
9	8	низький
10	32	високий

За рис. 2.8., ми можемо побачити, що у випробуваних дівчат підліткового віку переважає низький рівень самооцінки (40%). Наявна тенденція до однакового високого та середнього рівня самооцінки (30%).

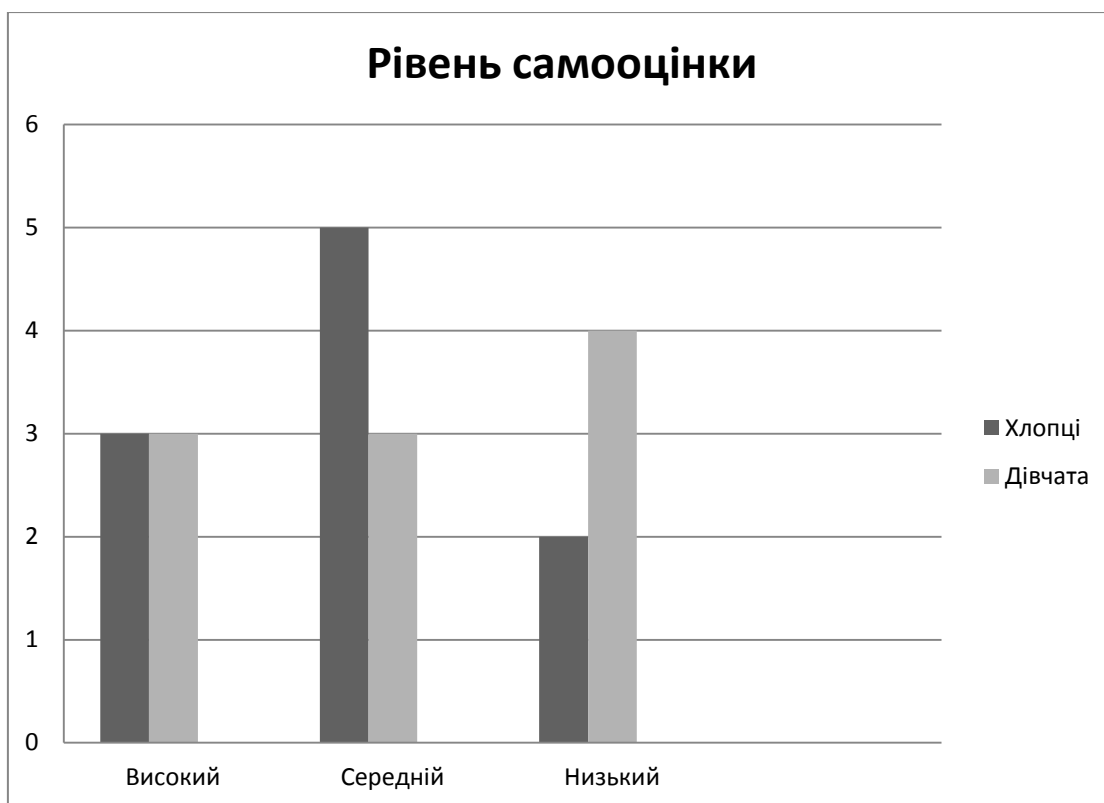


**Рис. 2.8.** Рівень самооцінки дівчат-підлітків, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

Порівняємо результати випробуваних хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для цього використаємо діаграму (рис. 2.9).

Згідно з рис. 2.9., ми можемо переконатися, що рівень самооцінки випробуваних хлопців-підлітків більш адекватний ніж у випробуваних дівчат підліткового віку. Усі методики з методичного інструментарію на це вказують.

Ми перевірили ці результати, за допомогою методу математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні. Ми отримали показник ( $=0,07$ ), який вказує на відсутність статистичної значимості між відмінностями рівня самооцінки випробуваних хлопців та дівчат підліткового віку.



**Рис. 2.9.** Порівняльна характеристика рівня самооцінки хлопців та дівчат підліткового віку, за методикою «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова)

### **2.3. Рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків**

Проблема формування адекватної самооцінки є дуже важливою, адже саме у підлітковому віці низька самооцінка зумовлює виникнення підліткової депресії, яка може призвести до інших негативних наслідків.

Вчений О. Дячок радить використовувати в процесі формування адекватної самооцінки підлітка – соціально-психологічний тренінг. На думку автора, саме цей метод є більш дієвим та ефективним для вирішення цього завдання. Це пояснюється тим, що самооцінка підлітка пов'язана з його статусом у груповій взаємодії з однолітками, з відносинами до однолітків, тим самим представляючи тренінгову роботу як оптимальний варіант позитивного впливу на розвиток самооцінки підлітка через корекцію

взаємодії з однолітками. Тренінг проводиться у груповій формі і надає можливість підлітку спілкуватися з іншими його однолітками, що формує в ньому соціальну адаптивність. Саме проблема з соціальною адаптивністю є проявом заниженої самооцінки. Емоційне включення учасників у ситуацію тренінгу дозволяє:

- 1) створити високу мотивацію до оптимізації самооцінки;
- 2) посилює закріплення знань, навичок та умінь, вироблених у реалізації тренінгових вправ.

В процесі соціально-психологічного тренінгу використовуються наступні принципи:

- 1) ігровий принцип чи принцип моделювання – для реалізації соціально-психологічного тренінгу рекомендується застосування ігрових методів роботи. Ігрові вправи сприяють імітувати та програвати позитивні та негативні форми поведінки у різних ситуаціях, а моделювання сприяє пережити новий емоційний та поведінковий досвід, спрямований на формування та оптимізацію самооцінки підлітків (принцип «тут і зараз», принцип партнерства та поваги);

- 2) принцип навчання у тренінгу – розуміється як психологічний метод, у межах якого учасники можуть отримувати нові знання, вміння та навички щодо оптимізації самооцінки, коли джерелами нової інформації є як провідний, і члени закритої тренінгової групи;

- 3) принцип систематичної рефлексії – даний принцип включає в себе цілу групу принципів тренінгової діяльності: описовості, конкретності, конструктивності, актуальності, релевантності, довірливості та щирості, конфіденційності, експлікації почуттів, оптимізації пізнавальних процесів в умовах включеності, активності та партнерського спілкування учасників;

- 4) принцип групової форми роботи – дана група виражена такими принципами соціально-психологічного тренінгу, як: принцип діагностики, принцип добровільності, принцип інформованості, принцип обліку групової динаміки.

О. Дячок називає такі методи та засоби соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування адекватної самооцінки підлітків:

1) психодіагностичні методи – необхідні для аналізу та відстеження особистісних змін учасників тренінгової групи, а також ступеня розвитку групової згуртованості/напруженості;

2) групова дискусія – вербальний обмін думками та знаннями між учасниками тренінгової групи;

3) метод мозкового штурму – передбачає генерацію ідей учасників тренінгової групи при виробленні якогось важливого для її членів рішення при дотриманні чітких правил: відсутність критики, заохочення ідей, надання рівних прав, запис всіх ідей та вибір найбільш оптимальних;

4) ігрові методи – широкий набір освітніх та тренінгових технік, метою яких є постачання учасника тренінгової групи спрощеною репродукцією реального чи уявного світу засобами моделювання через операційні, організаційно-діяльні, ділові та рольові ігри;

5) психогімнастичні вправи – методичний прийом, що використовується в ході тренінгу для досягнення ефективності вправ і виконання поставлених перед тренінгом цілей, що включає широке коло різноманітних вправ (письмових, усних, вербальних, невербальних, малюнкових, танцювальних).

Загалом, О. Дячок виділяє такі функції соціально-психологічного тренінгу в процесі формування адекватної самооцінки підлітків:

1) сприяння задоволенню потреб підлітка у приналежності до будь-якої соціальної групи;

2) спрямовання на формування адекватної самооцінки, яка дозволяє підлітку позбутися відчуття психологічного дискомфорту, викликаного невідповідністю ставлення до себе та оцінки оточуючих, у ситуаціях завищеної самооцінки, і власним приниженням, невпевненістю, коли самооцінка є заниженою [20].

Ми підібрали комплекс вправ для підвищення самооцінки підлітків, які можна виконувати в домашніх умовах. Розглянемо ці вправи детальніше.

### Вправа 1. Дружба між внутрішнім критиком та внутрішнім помічником

У кожного з нас є внутрішній критик, якого потрібно «приручити», щоб він нас тільки мотивував, але ніяк не засмучував і не змушував відчувати слабким. Для цього виконайте такі вправи:

Прислухайтесь до свого критика. Зверніть увагу, в яких ситуаціях і що він вселяє вам. Спробуйте його «побачити»: уявіть його зовнішність, голос, одяг. Це допоможе зрозуміти, що критик – лише частина вас самого.

А тепер знайдіть у собі «доброго внутрішнього помічника», який зможе дати відсіч критику. Він допоможе подивитися на будь-яку ситуацію з позитивного боку, заспокоїти вас та додати впевненості у своїх силах.

Тепер важливо навчитися в критичних ситуаціях «випускати» свого помічника і прислухатися до його доводів, замість того, щоб жити під гнітом критика.

### Вправа 2. Найкраща версія себе

Давайте трохи пофантазуємо. Завдання – уявити себе в абсолютно безпечному та максимально комфортному місці. Що це за місце? Опишіть свої почуття. Що вас оточує? Що ви бачите? Що ви робите? Намагайтеся уявити цю подію якомога детальніше. Для чого це потрібно? Позитивні емоції дуже допомагають у хвилини слабкості, саме тому подібні переживання потрібно час від часу створювати і запам'ятовувати, щоб швидко повертатися до них у складні хвилини.

### Вправа 3. Любовне послання самому собі

Суть вправи відображає його назву – напишіть собі листа від імені людини, яка від вас божеволіє. Розпишіть, за що вона вас любить, чим ви є унікальними, що доброго зробили. Тут діє старе, але перевірене правило: поки сам себе не похвалиш – ніхто не похвалить.

### Вправа 4. Слабості – це приховані сильні сторони.



Те, що для однієї людини є слабкістю, для іншої цілком може бути сильною рисою особистості. Наприклад, пунктуальну людину одні назвуть прикладом для наслідування, а інші – занудою та педантом. Або балакучість – яка може розцінюватися як позитивна риса, що розвиває комунікабельність, а може сприйматися як настирливість.

Вправа: випишіть у стовпчик свої слабкості і кожної з них знайдіть мінімум одну позитивну інтерпретацію.

#### Вправа 5. «Я у променях сонця»

Інструкція. На аркуші намалюйте сонце так, як його малюють діти – з колом посередині і безліччю промінчиків. У колі напишіть своє ім'я. Біля кожного променя напишіть щось добре про себе. Завдання – згадати якнайбільше хорошого.

Цей малюнок радимо лишити собі. Додайте промені. А якщо стане особливо погано на душі і здасться, що ви ні на що не здатні, дістаньте сонце, подивіться на нього і згадайте, про що думали, коли записували ту чи іншу свою якість.

#### Вправа 6. «Рівень щастя»

Інструкція. Складіть список того, за що ви вдячні долі прямо зараз. Простежте, щоб у нього було включено все, що вартує подяки: сонячний день, своє здоров'я, житло, їжа, краса, любов, світ.

#### Вправа 7 «Прийняття себе»

Мета: Розвиток готовності працювати над собою, розуміти себе та довіряти іншим, здійснювати самоаналіз.

Завдання. Визначення своїх переваг та недоліків.

Інструкція: Візьміть аркуш чистого паперу, розділіть його на дві колонки: «Мої недоліки» та «Мої переваги», відверто запишіть у них все, що вважаєте за потрібне [69].

Також ми вважаємо за необхідне запропонувати поради для батьків та підлітків.

#### 1. Поради для батьків підлітків.

Для підвищення самооцінки підлітків дуже важливим є підтримка батьків, однокласників, вчителів та друзів. Саме з цими людьми підлітки відчують себе у безпеці. Дослідження показують, що підтримка сім'ї, а також прийняття підліткових устремлінь найбільшою мірою впливають на загальний рівень самооцінки, а успіхи в школі і фактори, пов'язані з вчителями, мають значення для самооцінки здібностей.

Як батькам зрозуміти, що у підлітка наявна занижена самооцінка? Якщо на більшість питань ви відповіли так, то у вашої дитини спостерігається низький рівень самооцінки:

1. Ваша дитина майже не йде на контакт зі своїми однолітками через страх бути висміяною.
2. Для вашої дитини характерна тривожність та схильність до паніки.
3. Для вашої дитини нехарактерно пробувати щось нове.
4. Якщо ваша дитина має успіх у окремій справі, вона вважає, що це просто удача і не більше.
5. Ваша дитина залежить від думки інших.
6. Ваша дитина не любить пильної уваги.
7. Ваша дитина не любить брати участь у творчих вечорах, шкільних заходах.
8. Вашій дитині подобається бути наодинці.
9. Ваша дитина не ділиться з вами своїми успіхами, переживаннями тощо [53].

Батьки дітей підліткового віку повинні пам'ятати, що батьківське ставлення до дитини впливає на формування самооцінки підлітка. Тепле ставлення до дитини, їх взаємна емоційна єдність з дитиною буде зумовлювати формування адекватної самооцінки. Жорстоке, холодне ставлення батьків до дитини, в свою чергу, провокує у неї появу неадекватної, заниженої самооцінки. Така дитина фокусується на своїх невдачах, у них спостерігається страх ризикувати, вони уникають участі в змаганнях, їм стає притаманна агресія, грубість, високий рівень тривожності.

Можна виділити такі поради батькам щодо сімейного виховання, в якому буде зростати підліток з адекватною самооцінкою:

1) навчіть дитину, щоб вона перестала себе з кимось порівнювати, завжди буде хтось краще за неї, кого перевершити буде складно;

2) поясніть підлітку, що лаючи себе, з'їдаючи, він тільки погіршить самопочуття;

3) навчіть дитину на всі похвали, компліменти відповідати дякую;

4) заохочуйте свою дитину за найменші успіхи і хваліть за великі досягнення;

5) навчіть дитину повторювати позитивні афірмації, які призведуть до підвищення самооцінки і підвищать впевненість;

6) у спілкуванні з підлітком завжди будьте на позитиві, оптимістично налаштовані, підтримуйте його в будь-яких починаннях;

7) для підвищення самооцінки необхідно вивчити спільно з дитиною книги з даної тематики, подивитися відео, відвідати навчальні семінари, послухати аудіозаписи; будь-яка вивчена інформація не пройде повз мозку, і домінуюча інформація вплине на дитину і, як наслідок, поведінку набере впевненості; всі позитивні установки будуть налаштовувати тільки на позитивний лад, а ось негативні, навпаки. Тому направте увагу підлітка на перегляд телепередач, читання книг з позитивною спрямованістю;

8) обов'язково знайдіть спільну мову з дитиною, розмова по душах з вашим чадом допоможе вселити впевненість у дитини перед непростим починанням, а також рішенням проблеми;

9) завжди вислуховуйте дитину, і умійте читати по виразу обличчя її стан, переживання, іноді діти приховують свої проблеми, намагаючись все вирішити самотійно, дуже важливо не пропустити такі моменти, щоб вона не наробила помилок, тому дуже важливо бути для своєї дитини завжди іншому;

10) підтримуйте дитину в її захоплення, хобі, адже саме від того, що краще виходить, росте самооцінка, оскільки це приносить радість і задоволення;

11) іноді бажаний гаджет, модний одяг можуть допомогти вашій дитині ствердитися в середовищі однолітків і тим самим підняти самооцінку, не відштовхуйте прохання дитини про значущою для нього купівлі;

12) навчіть свою дитину жити так, щоб не доводилося озиратися ні на кого, нехай дитина сама приймає рішення в відповідальний момент, а ви його завжди підтримуєте, навіть якщо це будуть і помилки.

Ключовими словами, спрямованими до підвищення самооцінки підлітка є:

- 1) позитивний настрій;
- 2) повага;
- 3) любов [69].

Як зазначалося вище, похвала є важливим компонентом формування адекватної самооцінки. Підліткам із заниженою самооцінкою зазвичай погано приймають похвалу. Але це не повинно запиняти батьків: хваліть дитину, наголошуйте на її важливості, підкреслюйте позитивні якості та риси підлітка. Бесіда є ефективним методом підвищення самооцінки підлітки. Звичайно, іноді не так просто знайти спільну мову з підлітком та організувати з ним бесіду, але це можливо. Доцільно створювати бесіду на тему самооцінки підлітка. Підліток може заперечувати, що його самооцінка занижена. Установіть з ним діалог, розкажіть про думки, які виникають у вас під час його підліткового віку. Допоможіть йому впоратися з розчаруваннями й невдачами. Нарешті, дайте зрозуміти дитині, що вона не одна: багато людей страждають від заниженої самооцінки, особливо підлітки. Батькам треба заохочувати пориви підлітка до нових звершень, заняттями творчою діяльністю. Треба допомогти підлітку відкритися як особистість. У цьому допоможуть такі дії:

- 1) спільні поїздки та заняття;

- 2) залучення до цих занять друзів дитини;
- 3) цікавтеся тим, чим цікавиться ваша дитина й самі беріть участь в цих заняттях;
- 4) допомагайте іншим людям.

Загалом, можна виділити сім порад до батьків підлітків щодо формування їх адекватної самооцінки:

1. Не критикуйте і не порівнюйте дитину з іншими. Постійна критика та порівнювання є недопустимими.

2. Подбайте про зовнішній вигляд дитини. У підлітковому віці зовнішність – чи не головна проблема, на якій фіксують свою увагу. Дорослим важко зрозуміти, але відстовбурчені вуха або ніс з горбинкою стають причиною всіх життєвих невдач в сьогоденні і майбутньому – природно, в уяві підлітка. З вухами ви, звичайно, нічого не зробите, але от з підбором гардеробу допомогти цілком в змозі.

3. Вчіть підлітка відмовляти. Це стане в нагоді в будь-якій ситуації, коли йому нав'язують неприйнятну стратегію поведінки: від пропозиції «зганяти» в магазин до пропозиції спробувати психоактивні речовини.

4. Допоможіть дитині знайти заняття до душі. Це допоможе підлітку само реалізуватися та підвищити свою самооцінку.

5. Частіше розмовляйте з дитиною. Питання «Як справи» та «Як пройшов твій день» є насправді дуже важливими для підлітків. У відповідь вони зможуть поділитися своїми враженнями, емоціями, успіхами та невдачами.

6. Частіше згадуйте про успіхи дитини. Нагадуйте підлітку про його успіхи, особливо, коли він акцентує увагу на своїх невдачах.

7. Поважайте свою дитину. Не розповідайте нікому її секрети, поважайте її індивідуальність [73].

Розглянемо обов'язкові поради батькам щодо формування адекватної самооцінки у підлітка:

1. Право на особисту думку. Батька треба зрозуміти, що їх дитина – це, перш за все, особистість, яка може мати думку, яка відрізняється з думками її батьків.

2. Поважайте індивідуальність підлітка. Кожна людина – індивідуальність. Ваша дитина не є виключенням. Вам треба навчитися приймати індивідуальні риси своєї дитини та прояви її індивідуальності.

3. Дозвольте підліткам робити важливі справи. Неправильним є відгороджувати підлітка від важливих справ, пояснюючи це тим, що він ще малий для таких справ, некомпетентний, не впорається. Виконання важливих справ буде підвищувати самооцінку дитини підліткового віку.

4. Не гнобьте дитину. Це стосується як батьків так й однолітків дитини. Батьки повинні бути впевнені, що дитина не піддається шкільному булінгу, що її ніхто не гнобить. Зі своєї сторони, важливо виключити негатив, який спрямований на дитину.

5. Не кажіть про дітей в третій особі в їх присутності. Це є неповагою до підлітка та знижує його самооцінку та стосунки з вами.

6. Навчіть дитину керувати емоціями.

7. Не критикуйте вибір дитини. Для цього підійдуть бесіди на тему емоційного стану підлітка.

8. Ні завищеним вимогам до дитини! Ніколи не вимагайте від дитини більшого ніж вона здатна. Тверезо оцінюйте можливості своєї дитини, щоб не провокувати виникнення в неї невпевненості у собі.

9. Заохочуйте ініціативу і бажання дитини зробити щось самостійно. Надавайте можливість підлітку бути ініціативним та самостійним, це підвищить його самооцінку.

Поради батькам щодо набуття підлітками впевненості у собі:

1. Не критикуйте зовнішність підлітка. Це є обов'язкове табу. Така дія може нанести підлітку велику психологічну травму, не говорячи вже про зниження самооцінку.

2. Допоможіть підлітку вирішити проблеми із зовнішністю. Якщо все ж таки, підліток має зовнішні вади, завдання батьків – допомогти їх вирішити. Це може бути, за допомогою косметики чи лікарів.

3. Слідкуйте за чистотою і охайністю підлітка. Необхідно допомогти знайти йому свій стиль в одязі, навчити правильному поєднанню речей, підібрати зачіску до душі і своєчасно прати і чистити його гардероб.

4. Поважайте думку підлітка. Думку вашої дитини може різнитися з вашою, але не треба критично ставитися до неї. Проаналізуйте думку вашої дитини, може насправді вона є правильною.

5. Хваліть підлітка конструктивно і по справі. Хвалити підлітка звичайно треба, але це повинно бути завжди конструктивно. Постійна похвала не по справі може привести до неадекватної, завищеної самооцінки, яка також є не нормою [72].

До неадекватної самооцінки відноситься не тільки занижена, але й завищена самооцінка. Ці ознаки допоможуть батькам розпізнати її наявність у своєї дитини:

- 1) звеличує свій творчий хист і заслуги;
- 2) ставить себе вище інших, вважає обраним;
- 3) упевнений, що його думка завжди правильне. Чи не сприймає критики, порад.
- 4) байдужий до людей;
- 5) прагнути бути ідеальним, хоче домогтися висот у всіх сферах життя.
- 6) якщо сталася невдача, звинувачує кого завгодно, але не себе. У більшості випадків помилки ретельно приховуються від сторонніх;
- 7) для мови самовпевненого людини характерна відсутність будь-яких інших займенників, крім займенника «Я»;
- 8) не вміє просити вибачення, вибачатися;
- 9) перебувати в постійній боротьбі з конкурентами, намагаючись бути кращими за них;

10) часто береться за нові справи, не продумавши всі ризики. Якщо запланований захід виявляється невдалим, то він надовго йде в депресію, стає дратівливою;

11) боїться показати слабкість, беззахисність, невпевненість;

12) не бажає слухати співрозмовника, постійно перебиває;

13) поводить ся зарозуміло, прохання схожі на накази.

Для того, щоб скорегувати завищену самооцінку своєї дитини, батькам будуть корисні наступні вправи:

1. Попросіть підлітка розповісти, що він думає про себе. Після цього необхідно запитати думку про нього у рідних і друзів, порівнявши їх слова з самооцінкою дитини. Підштовхніть його до роздумів про те, чому слова різних людей про нього настільки різняться. Це допоможе йому бути менш зарозумілим і навчитися об'єктивно оцінювати власні сили.

2. Підліток повинен перерахувати заняття, з якими він дуже добре справляється. Після цього попросіть його назвати знайомих, друзів або близьких, які краще за нього справляються з названими справами.

3. Дитина повинна назвати власні недоліки, що заважають її позитивним якостям стати ідеальними. Це допоможе підлітку зрозуміти, що він складається не лише з позитивних якостей, як і всі люди.

4. Попросіть підлітка написати 10 негативних рис свого характеру. Після цього він повинен подумати, чи заважають вони йому жити. А також потрібно, щоб дитина зрозуміла, чи є його недоліки перешкодою для людей, з якими він спілкується.

5. Навчіть дитину замислюватися над критичними зауваженнями з боку вчителів, рідних, подруг, а не сприймати їх як необгрунтовані причіпки. Постарайтеся пояснити, що в разі невдач їхньої причини треба шукати не тільки в навколишніх людях, але і в собі [69].

## 2. Поради для підлітків

Поради для хлопців-підлітків як підвищити свою самооцінку:

1. Не прагніть до ідеальності.



2. Висипайтеся. Недолік сну зумовлює психологічні проблеми, до яких відноситься й занижений рівень самооцінки.

3. Будьте відповідальними. Виконувати свої обов'язки та обіцянки є рисою справжнього чоловіка.

4. Ставте цілі та виконуйте їх. Це можуть бути різні види спорту. Успішність може зумовлювати підвищення самооцінки.

5. Допомагайте іншим. Це може бути волонтерство чи просто дружня поміч. Ця допомога допоможе вам відчувати себе більш значущим.

6. Будьте наполегливим. Не дозволяйте іншим людям зневажати собою і не бійтеся висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від позиції інших. Не варто боятися відмовляти комусь у виконанні прохання і відчувати провину за це.

7. Знайдіть хороших друзів. Вони будуть підтримувати вас та надавати почуття важливості.

Поради для дівчат-підлітків як підвищити свою самооцінку:

1. Визначте свої позитивні риси у зовнішності та поведінці.

2. Сформууйте в собі почуття гідності.

3. Вдягайтеся у гарний одяг. Це допоможе вам відчувати себе більш впевнено. При цьому, зважайте на свій стиль, а не на стиль інших [72].

Для формування адекватної самооцінки, радимо підліткам прочитати наступні книги:

1. «6 найважливіших рішень у вашому житті» британського письменника Шона Кові.

2. «Тонке мистецтво (майже все)» автора Марка Менсона.

3. «Швидка дитина: Як не зупинити і не скористатися своїм часом в інституті», автора Пабло Пу.

4. «Секрет самооцінки», автора Антоні Болінчес.

5. «Маленька книжка для моїх дітей-підлітків», автора Хосеп Лопес Ромеро [68].

Для того, щоб самооцінка підлітка була адекватною та відповідала нормі, підлітку доцільно скористатися наступними порадами:

1. Не порівнюйте себе з іншими. Ви – індивідуальність, яка має свої плюси та мінуси. Прийміть себе таким який ви є та спробуйте полюбити себе за свої плюси.

2. Не засуджуйте себе. Почуття провини знижує рівень вашої самооцінки.

3. Позитивне коло спілкування. Намагайтеся спілкуватися з впевненими у собі людьми, які мають позитивний настрій та цілеспрямованість.

4. Поважайте свою думку та будьте індивідуальним. Якщо ваша думка не збігається з думками інших, не треба відмовлятися від неї. Відстоюйте її, не бійтеся бути не таким як усі.

5. Будьте впевнені у своїх силах! Завжди налаштовуйте себе на те, що у вас все вийде [67].

Також можна підліткам скористатися такими порадами:

1. Відмовитися від будь-якої деструктивної критики і самокритики. Деструктивна критика – це негативна оцінка людини, дій чи подій, що хоче нав'язати світу свою точку зору. Нав'язування – це насильство, а життя не любить насильства, тому не витрачайте свою енергію на те, що обернеться проти вас. Якщо ви не можете без критики, змініть її з деструктивної на конструктивну, яка сприяє виправленню ситуації.

2. Відмовитися від негативних думок, перестати тероризувати себе руйнівними установками. Думки творять наше майбутнє – про що думаємо постійно, те і притягуємо. Підживлюйтесь позитивом і поширюйте його навколо – це ефективний спосіб підвищити самооцінку.

3. Перестати звинувачувати себе і виправдовуватися. Якщо ви зробили щось неправильно, і вас в цьому звинувачують, просто визнайте це як факт. До чого зайві емоції і виправдання? Так, винен, так, виправлюся. Не переймайтеся через почуття провини і не шукайте виправдань – це все в

минулому. Будьте в сьогодні та думайте про майбутнє творчо і позитивно – такий спосіб мислення найбільш оптимальний для людини.

4. Більше спілкуватися з позитивно налаштованими і впевненими в собі людьми, які не намагаються на вас тиснути або робити «нижче». Виберіть або перебудуйте своє коло спілкування, тому що від цього прямо залежить ваша самооцінка і впевненість у собі. Кажуть: «З ким поведешся – від того й наберешся».

5. Займатися улюбленою діяльністю, яка приносить справжню радість або задоволення. Якщо це не про вашу роботу, тоді потрібно знайти хобі, яке даватиме вам відчуття, що живете не дарма. Коли людина знає своє призначення і займається улюбленою справою, вона живе щасливо, використовуючи свої здібності і таланти, у неї просто не виникає проблем з самооцінкою.

6. Бути терплячим із самим собою. Міняючи себе і впроваджуючи в своє життя нову позитивну модель поведінки, нам хочеться негайної винагороди за свої дії, але слід враховувати, що в матеріальному світі наслідок відділений від причини якоюсь кількістю часу, і не завжди відплата приходить відразу.

7. Планувати своє майбутнє. Поставте собі реальні (цілком досяжні) цілі, розпишіть реальні кроки для їх досягнення і регулярно втілюйте їх у життя – це ефективний спосіб отримати успіх і набути впевненість в собі. Не відкладайте на завтра і не дозволяйте розуму обмірковувати більше, ніж реально необхідно, оскільки йому властиво думати багато зайвого, сумніватися і знаходити виправдання.

8. Припинити жаліти себе та інших. Якщо ми шкодуємо, значить, погоджуємося, що людина не може впоратися з проблемою, що життя несправедливе, і що наступного разу жертвою може стати я. Якщо можете допомогти людині – допоможіть, але не налаштовуйтеся на негативну хвилю співчуття і жалю, бо зробите гірше і собі, й іншим. Спроби отримати жалість

і співчуття (замість реальної допомоги) – це прояв підсвідомого бажання, «щоб іншим було не краще, ніж мені».

9. З вдячністю приймати подарунки долі. Дуже часто люди думають, що сліпа доля посилає блага таким, як я, негідним. Доля ніколи не помиляється – просто існує затримка в часі, і ми не завжди можемо відстежити, за що нам прийшло те чи інше благо. Приймаючи подарунки долі, продовжуйте робити добрі справи, діліться позитивом з іншими, і вам за законом карми повертатиметься все більше і більше добра. Такий спосіб взаємодії зі світом найбільш розумний.

10. Не бути самовпевненим: «один в полі не воїн». Просити про допомогу – це не ознака слабкості, а свідчення мудрості. Слабкий соромиться і програє, а сильний, коли відчуває, що потребує опори, просить про підтримку, бо він сам ніколи не відмовляє в допомозі, якщо це в його силах і не суперечить здоровому глузду. Ми можемо вирішувати завдання, які життя ставить перед нами, але ніхто не говорить, що це потрібно робити поодиночі. Навпаки, взаємодія з оточуючим нас світом – це запорука успіху. Знайдіть свою опору – і ви станете у багато разів сильнішим, знайдете упевненість в собі й навчитеся довіряти навколишньому світу.

11. Любити свої недоліки і невдачі. Будь-які труднощі і проблеми роблять нас сильнішими, якщо ми їх долаємо, а не опираємося. Опір ситуації лише посилює її, тому що ми не намагаємося прийняти її, а відштовхуємо. Отже, рішення немає, а скоригувати ситуацію можна, тільки прийнявши її. Справляйтеся з виникаючими проблемами і ситуаціями, це підвищить вашу самооцінку.

12. Піклуватися про своє тіло, адже це не одяг, який ви можете змінити за бажанням у будь-який момент. Утримуйте тіло в чистоті, лікуйте і попереджуйте хвороби. Навіщо створювати самому собі зайві труднощі? Усувайте причини хвороб, як тільки їх виявляєте, не відкладаючи на потім.

13. Доводити всі справи до кінця, адже незакінчені справи знижують самооцінку та впевненість у собі, нагадують нам про поразку і слабкості.

Ніколи не кидайте справи на півдорозі – тоді вам буде не в чому собі дорікнути. Це чудовий спосіб поступового підвищення впевненості в собі.

14. Чи не зациклюватися на володінні. Будь-яка річ, яка вам належить, може раптово зникнути або зламатися. І чим вона була дорожча, тим важча її втрата, і тим більше ця втрата вас послабить. Також і люди, яких ми намагаємося собі привласнити, в будь-який момент можуть від нас піти, а залежність залишається. Зрештою, все належить Богу, а в нашому користуванні знаходиться лише тимчасово, не забувайте про це. Тому будьте вдячні за те, що у вас є, але не прив'язуйтеся до цих тимчасових речей.

15. Перестати показувати свою значимість і робити вигляд, що ви кращі за інших. Якщо ви не відповідаєте образу, який демонструєте, оточуючі будуть ставити вас на місце, і ви будете виглядати смішно. Крім того, такою поведінкою ви будете притягувати того, хто захоче позмагатися з вами, і ви можете ганебно програти, що ніяк не сприятиме підвищенню самооцінки.

16. Подолати свої страхи. Страхи – це найголовніший руйнівник вашої впевненості в собі. Намагайтеся частіше робити вчинки, яких боялися, але обходьтеся без дурниць, геройства і невиправданого ризику. Може виявитися, що подолання страхів – це найкращий спосіб досягти успіху.

17. Допомогати людям, приносити користь суспільству і налаштовувати інших на позитивну хвилю. Це додасть вам впевненості в собі; а коли ви зрозумієте, що приносите людям користь, вже не будете вважати себе невдахою.

18. Діяти рішуче і цілеспрямовано, не озираючись назад і не переживаючи про минулі невдачі. Сконцентруйтеся на цілі та сміливо йдіть до неї; і коли ви її досягнете, вже не буде необхідності піднімати самооцінку.

19. Вивчати мудрість, намагаючись проникнути в найважливіші таємниці життя («Хто я?», «Що я тут роблю?», «Як це все влаштовано?») Та отримати відповіді на ці запитання. У міру самопізнання і духовного росту

зникають комплекси, невпевненість в собі та інші проблеми матеріального існування.

20. Любити себе зараз і завжди. Ви особлива людина, з неповторними якостями і здібностями, ви невід'ємна частина життя, у вас унікальна роль і місце в житті. Бог створив вас саме такою. Творець приймає вас саме таким, яким ви є в кожен момент часу, тому немає сенсу не приймати себе і не любити. Розуміння цього сильно покращує самооцінку, чи не так? Тому ніколи не чекайте, що прийде та світла мить, коли ви заслужите свою ж любов, а то ця хвилинка просто ніколи не настане [70].

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі нашого дослідження було визначено особливості експериментального дослідження формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Діагностика рівня самооцінки випробуваних підлітків здійснювалася, за допомогою таких методик як: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для аналізу результатів дослідження були використані такі методи дослідження як: кількісна та якісна обробка даних та метод математичної статистики (U-критерій Манна-Уїтні).

Отже, за результатами нашого емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що у випробуваних підлітків переважає адекватний (середній) рівень самооцінки та рівня домагань. У випробуваних хлопців переважає середній рівень самооцінки (50%) та рівень домагань (40%). Щодо дівчат, то у них переважає низький рівень самооцінки (40%) та низький рівень домагань (40%). Однак, статистичної значимості між відмінностями їх результатів немає.

Нами були складені рекомендації щодо формування адекватної самооцінки підлітків. Рекомендації спрямовані як для самих підлітків, так й

для їх батьків. Поради представлені у вигляді як теоретичних рекомендацій, так й практичних – комплексом вправ для підлітків, які спрямовані на формування їх адекватної самооцінки.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено теоретико-емпіричний розгляд особливостей формування адекватної самооцінки у підлітків. Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

1. На основі аналізу наукової літератури у галузі психології, нами були визначені поняття самооцінки, її види та складові. Самооцінка – це частина структури Я-образу, яка містить у собі сукупність установок, які характеризують оцінку та уявлення людини щодо себе як особистості. Виділяють такі види самооцінки як: адекватна та неадекватна (занижена та завищена). Самооцінка може мати низький, середній та високий рівень. До складу самооцінки входять два компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент формується під впливом думок інших людей, емоційний, в свою чергу, є рівнем самовдоволення особистості. Самооцінка зумовлює поведінку людину у повсякденному житті, конфліктній ситуації, продуктивність у роботі, може стати причиною розладів харчової поведінки, психічних та емоційних проблем тощо.

2. Було виокремлено та розглянуто соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. До соціальних чинників формування самооцінки особистості відносяться: сім'я, освіта, релігія, культура та соціум. Психологічні чинники, в свою чергу, це: самосвідомість, досвід особистості, рефлексія. Чим молодшою є людина, тим більше на неї впливають соціальні чинники формування самооцінки. Самооцінка дорослої людини зумовлена психологічними чинниками.

3. Проведено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей самооцінки в підлітковому віці. За аналізом наукової літератури, ми визначили, що самооцінку підлітка можна охарактеризувати як нестійку та мінливу. Для формування самооцінки підлітка дуже важливими є соціальні чинники, а саме думки однолітків. Також слід зазначити, що існують гендерні відмінності у самооцінці підлітків. Наприклад, дівчата-підлітки



мають схильність оцінювати свою зовнішність більш критично ніж хлопці цього віку. Емпіричне дослідження особливостей самооцінки підлітків відбувалося у дистанційній формі. У дослідженні прийняли участь двадцять випробуваних, віком 15-17 років. Діагностика рівнів самооцінки випробуваних підлітків здійснювалася, за допомогою таких методик як: «Дослідження самооцінки підлітка» (Г. Казанцева), «Методика Дембо-Рубінштейн» (модифікований варіант М. Парафіян), «Тест на визначення самооцінки підлітків» (Р. Овчарова). Для аналізу результатів дослідження були використані такі методи дослідження як: кількісна та якісна обробка даних та метод математичної статистики (U-критерій Манна-Уїтні). За результатами емпіричного дослідження, нами було встановлено, що у випробуваних підлітків переважає адекватний (середній) рівень самооцінки та рівня домагань. У випробуваних хлопців переважає середній рівень самооцінки (50%) та рівень домагань (40%). Щодо дівчат, то у них переважає низький рівень самооцінки (40%) та низький рівень домагань (40%). Однак, статистичної значимості між відмінностями їх результатів немає ( $=0,07$ ;  $=0,06$ ).

4. Розроблено рекомендації щодо формування адекватної самооцінки у підлітків. Нами були виокремлені поради підліткам щодо формування їх адекватної самооцінки та їх батькам. У рекомендаціях представлені такі напрямки як необхідність як підвищення самооцінки, особливості подолання завищеної самооцінки та формування адекватної самооцінки. Також було підібрано комплекс вправ для підлітків, які мають за мету сформувати в себе адекватну самооцінку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверина К. М. Связь самооценки со стилями поведения в конфликте у мужчин и женщин ранней взрослости. *Конфликтология*. 2018. № 4. С. 32-41.
2. Апетян М. К. Взаимосвязь самооценки и уровня развития мышления подростков. *Молодой ученый*. 2014. № 1. С. 622-624.
3. Бабаян Ю. О., Тимченко Н. А. Особливості формування самооцінки молодшого школяра. *Психологічні науки*. № 2. С. 27-30.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістр*. 2020. № 34. С. 214-216.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: монография. М.: Прогресс, 1986. 324 с.
6. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_alm\\_anah/v\\_1/4.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_alm_anah/v_1/4.pdf) (дата звернення: 20.01.2022)
7. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией. *Вестник Московского университета*. 2011. № 1. С. 54-65.
8. Валявко С. М., Жокина П. М. Современные исследования проблемы самооценки в зарубежной психологии. *Системная психология и социология*. 2016. № 4. С. 13-21.
9. Варгата О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 64. С. 70-74.
10. Видолюб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21-25.
11. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 18. С. 27–30.

12. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. URL: [https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elib/open/aktprob14\\_103.pdf](https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elib/open/aktprob14_103.pdf) (дата звернення: 30.03.2022)
13. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 8. С. 201-209.
14. Гошовська Д. Т. Самоакцептація та моральна самооцінка сучасних підлітків. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/205> (дата звернення: 30.03.2022)
15. Гуртовенко Н. В. Вплив батьків на самооцінку підлітка, як запорука успішного становлення особистості. URL: <http://176.98.75.236/bitstream/123456789/12226/3/ВПЛИВ%20БАТЬКІВ%20НА%20САМООЦІНКУ%20ПІДЛІТКА%2С%20ЯК%20ЗАПОРУКА%20УСПІШНОГО%20СТАНОВЛЕННЯ%20ОСОБИСТОСТІ.pdf> (дата звернення: 31.03.2022)
16. Джемс У. Психологія: монографія. М.: Педагогіка, 1991. 368 с.
17. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19645/1/стаття%20Дмитрієвої%20С.М.%2С%20Гуменюк%20Т.С..pdf> (дата звернення: 10.02. 2022)
18. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Смирнова О. А. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2015. № 31. С. 116–120.
19. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11devymp.pdf> (дата звернення: 20.02.2022)
20. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ*. 2016. № 3. С. 15-25.

- 21.Заміщак М.І. Психологічні умови становлення моральної самооцінки молодших школярів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Дрогобич, 2014. 268 с.
- 22.Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23-26.
- 23.Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 3. С. 163-165.
- 24.Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домогань підлітків сучасних субкультурних угруповань косплей та летсплей. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/16.pdf> (дата звернення: 30.03.2022)
- 25.Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХП», 2017. 172 с.
- 26.Кон И. С. Проблема «Я» в психології: монографія. С.: «БАХРАХ-М», 2007. 450 с.
- 27.Кошинська Л. О., Гуріна З. В. Особливості розвитку самооцінки молодшого школяра. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 226-229.
- 28.Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 21-22.
- 29.Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики: монография. М.: Изд-во МГУ. 1972. 576 с.
- 30.Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
- 31.Лой М. Проблема самоствердження підлітка в сучасних умовах. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/43> (дата звернення: 30.03.2022)
- 32.Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений*. 2021. № 12. С. 127-130.

- 33.Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн. Модифікація Парафіян. URL: [http://psychologis.com.ua/metodika\\_diaagnostika\\_samoocenk\\_i\\_dembo-rubinshtejn\\_modifikaciya\\_prihozhan.htm](http://psychologis.com.ua/metodika_diaagnostika_samoocenk_i_dembo-rubinshtejn_modifikaciya_prihozhan.htm) (дата звернення: 12.04.2022)
- 34.Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 16. С. 121-125.
- 35.Мухина Ю. И. Самооценка как форма проявления сознания. *Вопросы науки и образования*. 2018. № 1. С. 23-27.
- 36.Наконечна О. В., Рудень Д. М. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education*. 2017. № 6. С. 172-180.
- 37.Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособ. СПб.: Речь, 2008. 392 с.
- 38.Некрасова Т. Ю. Самооценка: современный взгляд на психологическое содержание феномена. *Вестник университета*. 2013. № 14. С. 288-291.
- 39.Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97-101.
- 40.Олійник С. В. Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці. URL: <file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/163366-Текст%20статті-357105-1-10-20190409.pdf> (дата звернення: 31.03.2022)
- 41.Оникійчук О., Фальковська Л. Зв'язок рівня самооцінки та агресивності у підлітковому віці. *Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. № 8. С. 109-111.
- 42.Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396-412.

- 43.Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 21. С. 507-519.
- 44.Павелків Р. Д. Загальна психологія: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 576 с.
- 45.Павлова Т. С. Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка. *Бюллетень науки и практики*. 2019. № 5. С. 18-21.
- 46.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. № 12. С. 79-89.
- 47.Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 74-78.
- 48.Попова С. В. Особенности самооценки подростка. URL: <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/03/14/statya-osobennosti-samootsenki-podrostka> (дата звернення: 02.04.2022)
- 49.Реан А. А. Психология детства: учеб. пособ. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. 368 с.
- 50.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. Система работы психолога с детьми разного возраста: метод. пособ. М.: Издательство Юрайт, 2016. 412 с.
- 51.Руденко О. О., Головська І. Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. *Габітус*. 2021. № 26. С. 76-79.
- 52.Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
- 53.Самооцінка підлітка: як допомогти набути впевненості в собі. URL: <https://uk.ebolet.com/7714643-self-esteem-of-a-teenager-how-to-help-gain-self-confidence#menu-2> (дата звернення: 20.05.2022)
- 54.Сатир В. Вы и ваша семья: монография. М.: [Институт общегуманитарных исследований, Апрель-Пресс](#), 2014. 323 с.
- 55.Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми

- збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 43-45.
56. Сіладі О. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11214/1/33Siladi.pdf> (дата звернення: 31.03.2022)
57. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: А. П. Н, 2005. 495 с.
58. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. № 2. С. 168-170.
59. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465-477.
60. Терскова М. К. Особенности самооценки в подростковом возрасте. URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/85575/1/978-5-7996-2751-5\\_248.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/85575/1/978-5-7996-2751-5_248.pdf) (дата звернення: 02.04.2022)
61. Толоконин А. Секреты успешных семей. Взгляд семейного психолога: монография. М.: Вектор, 2014. 886 с.
62. Ульябаева Г. Ш. Шакирова Д. М. Самооценка – что это такое: понятие, структура, виды и уровни. Коррекция самооценки. *Скиф. Вопросы студенческой науки*. 2019. № 5. С. 17-20.
63. Хоменко О. В., Сорокіна О. А. Психологічні особливості самооцінки підлітків вихованців інтернатних закладів. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/viewFile/31/33> (дата звернення: 30.03.2022)
64. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии: монография. М.: Наука, 1977. 144 с.
65. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков. *Концепт*. 2015. № 3. С. 1-7.

66. Шаяхметова В. К., Минх Г. Р. Уровень самооценки младших подростков в период адаптации при переходе из младшего школьного звена в среднее. *Концепт*. 2015. № 1. С. 1-6.
67. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.: Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарева та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2021. – С. 106-107.
68. Шість книг для підлітків для підвищення самооцінки. URL: <https://madreshoy.com/uk/підліткові-книги-покращують-самооцінку/> (дата звернення: 25.05.2022)
69. Як підвищити самооцінку. URL: <https://addrian.camp/blog/3-uprazhneniya-kotorye-pomogut-podrostku-podnyat-samoosenku/> (дата звернення: 28.05.2022)
70. Як підвищити самооцінку: двадцять способів. URL: <https://t1.ua/porady/4218-yak-pidvyshchyty-samoosenku-20-sposobiv.html> (дата звернення: 28.05.2022)
71. Як підвищити самооцінку підлітка. Поради батькам. URL: <https://molod-sport.khm.gov.ua/як-підвищити-самооцінку-підлітка-пор/> (дата звернення: 20.05.2022)
72. Як підвищити самооцінку підлітка? Поради для батьків. URL: <https://amlima.com/vidnosini/ljubov/6189-jak-pidvishhiti-samoosenku-pidlitka-poradi-dlja.html> (дата звернення: 20.05.2022)
73. Як підвищити самооцінку дитини: п'ятнадцять правил поведінки батьків. URL: <https://sunfamilyclub.net/blog/kak-povysit-samoocenku-rebenka-15-pravil-povedeniya-roditeley> (дата звернення: 20.05.2022)



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник до методики «Дослідження самооцінки підлітка»

(Г. Казанцева)

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я перебуваю в пригніченому настрої.
3. Зі мною більшість хлопців радяться (вважаються).
4. У мене відсутня впевненість в собі.
5. Я приблизно так само здатний і меткий, як більшість оточуючих мене людей (хлопців в класі).
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яка справа).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то відчуваю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене осудливо.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, які мені не подолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Навколишні мене люди набагато більш привабливі, ніж я сам.
17. Я думаю, що я постійно кому-небудь необхідний.
18. Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше везе, чому не щастить.
20. У житті я завжди чогось то боюся.

## Додаток Б

**Стимульний матеріал до методики «Методика Дембо-Рубінштейн»  
(модифікований варіант М. Парафіян)**

Здоровий	Умний, спосібний	Хороший характер	Авторитетен у сверстників	Спосібний	Красивий	Уверенний в себе
•   •	•   •	•   •	•   •	•   •	•   •	•   •
Больной	Глупый, неспособный	Плохой характер	Презирается сверстниками	Не способный	Некрасивый	Не уверенный в себе
здоровье	ум, способности	характер	авторитет у сверстников	умение многое делать своими руками, умелье руки	внешность	уверенность в себе

**Додаток В****Опитувальник до методики «Тест на визначення самооцінки підлітків»****(Р. Овчарова)**

1. Мені подобається створювати фантастичні проекти.
2. Можу уявити те, чого не буває на світі.
3. Братиму участь у тій справі, яка для мене нова.
4. Швидко знаходжу рішення у скрутних ситуаціях.
5. Здебільшого намагаюся про все мати свою думку.
6. Мені подобається знаходити причини своїх невдач.
7. Намагаюся дати оцінку вчинкам та подіям на основі своїх переконань.
8. Можу довести: чому мені щось подобається чи не подобається.
9. Мені неважко в будь-якому завданні виділити головне та другорядне.
10. Переконливо можу довести правоту.
11. Вмію складне завдання поділити на кілька простих.
12. В мене часто народжуються цікаві ідеї.
13. Мені цікавіше працювати творчо, ніж інакше.
14. Прагну завжди знайти справу, в якій можу виявити творчість.
15. Мені подобається організовувати своїх товаришів на цікаві справи.
16. Для мене важливо, як оцінюють мою працю оточуючі.

