

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ**
тему: **ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

Керівник : кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології
Дрозд Олена Володимирівна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент Т: _____
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав а: здобувачка IV курсу групи 465
Гамандій Світлана Вадимівна
(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік
Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«12» лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Гамандій Світлані Вадимівні**.

1. Тема роботи: «Психологічні детермінанти розвитку заниженої самооцінки у підлітків» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – формування самооцінки у підлітків.
3. Предмет дослідження – психологічні фактори, які впливають на формування самооцінки підлітків.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати та узагальнити теоретичні аспекти проблеми самооцінки в психології;
 - 2) Визначити вплив самооцінки на особистісний розвиток у підлітковому віці;
 - 3) Дослідити психологічні фактори ,які впливають на формування самооцінки підлітків;

4) Дібрати практичні підходи до подолання заниженої самооцінки у підлітковому віці;

5) Розробити рекомендації для особистісного зростання та зміцнення самооцінки у підлітковому віці;

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Дрозд Олена Володимирівна к.пед.н., доцент б.в.з., доцент кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми самооцінки	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Дослідження психологічних факторів, які впливають на формування самооцінки підлітків	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Практичні підходи до подолання заниженої самооцінки в підлітковому віці	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Світлана ГАМАНДІЙ
(підпис)

Науковий керівник

_____ Олена ДРОЗД
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Гамандій С.В. Психологічні детермінанти розвитку заниженої самооцінки у підлітків— Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена – проблемі заниженої самооцінки у підлітків та шляхам її подолання;

Досліджено вплив психологічних чинників на формування заниженої самооцінки у підлітків та можливості її корекції;

Проаналізовано особливості самооцінки підлітків, чинники її формування та методи корекції;

Розглянуто причини заниженої самооцінки у підлітків та шляхи її подолання;

Емпірично досліджено вплив середовища та стресу на самооцінку підлітків;

Розроблено рекомендації та психокорекційні підходи для підвищення самооцінки у підлітків.

Об'єктом дослідження виступає формування самооцінки у підлітків; Предметом дослідження є чинники та способи подолання заниженої самооцінки;

Наукова новизна полягає у виявленні сучасних чинників заниженої самооцінки та створення моделі їх впливу;

Ключові слова: самооцінка, підлітки, психологічні чинники, занижена самооцінка, психокорекція, сімейне виховання, соціальне середовище, стрес;

ANNOTATION

Hamandii S.V. Psychological Determinants of the Development of Low Self-Esteem in Adolescents – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification thesis is devoted to the problem of low self-esteem in adolescents and ways to overcome it.

The study investigates the influence of psychological factors on the formation of low self-esteem in adolescents and possibilities for its correction.

It analyzes the features of adolescent self-esteem, the factors influencing its development, and correction methods.

The causes of low self-esteem in adolescents and ways to overcome it are examined.

An empirical study was conducted on the influence of environment and stress on adolescent self-esteem.

Recommendations and psychocorrectional approaches for improving adolescent self-esteem were developed.

The object of the research is the formation of self-esteem in adolescents.

The subject of the research is the factors and methods of overcoming low self-esteem.

The scientific novelty lies in identifying modern factors of low self-esteem and developing a model of their influence.

Keywords: self-esteem, adolescents, psychological factors, low self-esteem, psychocorrection, family upbringing, social environment, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ..	12
1.1. Поняття самооцінки в психології	12
1.2. Види та рівні самооцінки	20
1.3. Значення самооцінки для особистісного розвитку в підлітковому віці	26
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	32
2.1. Роль сімейного виховання у формуванні самооцінки підлітків	36
2.2. Соціальне середовище та вплив міжособистісних відносин на формування самооцінки підлітків	43
2.3. Вплив психологічних травм та стресу на формування самооцінки підлітків.....	51
2.4 Емпіричне дослідження впливу психологічних факторів на формування самооцінки підлітків.....	66
Висновки до другого розділу	72
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	74
3.1. Техніки психокорекції самооцінки у підлітків.....	76
3.2. Використання когнітивно-поведінкових методів у роботі з низькою самооцінкою підлітків	81
3.3. Рекомендації для особистісного зростання та зміцнення самооцінки у підлітковому віці	87
Висновки до третього розділу.....	90
ВИСНОВКИ	92

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, де соціальні мережі, академічні вимоги та міжособистісні стосунки відіграють важливу роль у формуванні особистості, проблема заниженої самооцінки серед підлітків набуває особливої актуальності. Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли формується ідентичність, визначаються цінності та встановлюються соціальні зв'язки. Саме в цей час закладаються основи для майбутнього психологічного благополуччя та успішної адаптації до дорослого життя.

Занижена самооцінка, як стійке негативне ставлення до себе, своїх здібностей та якостей, є серйозною перешкодою на шляху до повноцінного розвитку підлітка. Вона може призводити до численних негативних наслідків. Підлітки із заниженою самооцінкою частіше відчують тривогу, депресію, схильні до перепадів настрою та емоційної нестабільності. Вони можуть відчувати себе нікчемними, непотрібними та нездатними досягти успіху. Занижена самооцінка ускладнює встановлення та підтримку здорових міжособистісних стосунків. Підлітки можуть відчувати страх відторгнення, уникати соціальних контактів, ставати жертвами булінгу або, навпаки, проявляти агресію та ворожість до оточуючих.

Невпевненість у своїх силах, страх помилок та низька мотивація до навчання можуть призводити до зниження академічної успішності, пропусків занять та відмови від подальшої освіти. У спробах компенсувати відчуття власної неповноцінності, підлітки із заниженою самооцінкою можуть вдаватися до ризикованої поведінки, такої як вживання алкоголю та наркотиків, ранні сексуальні зв'язки, правопорушення. У важких випадках занижена

самооцінка може призводити до розвитку суїцидальних думок та навіть спроб самогубства.

Поширеність заниженої самооцінки серед підлітків є тривожною тенденцією. Згідно з дослідженнями, значна частина підлітків відчуває невпевненість у собі, сумнівається у власних здібностях та має негативне ставлення до своєї зовнішності. Це явище спостерігається у різних країнах світу та не залежить від соціально-економічного статусу чи культурних особливостей.

Важливість дослідження психологічних детермінант розвитку заниженої самооцінки у підлітків зумовлена необхідністю розробки ефективних стратегій профілактики та корекції цього явища. Розуміння факторів, які впливають на формування негативного ставлення до себе, дозволить вчасно виявляти групи ризику, надавати необхідну підтримку та допомогу підліткам, які її потребують.

Актуальність даної теми також підкреслюється зростаючою роллю психологічної підтримки у системі освіти та охорони здоров'я. Сучасні освітні програми все більше уваги приділяють розвитку емоційного інтелекту, формуванню позитивної самооцінки та навичок міжособистісної взаємодії. Психологи та педагоги відіграють ключову роль у виявленні та підтримці підлітків із заниженою самооцінкою, допомагаючи їм розвивати здорові механізми адаптації та досягати успіху в різних сферах життя.

Проблему самооцінки на різних вікових етапах досліджували: Т. Адаменко, А. Захарова, А. Коваленко, Л. Мацко, О. Молчанова, О. Мороз, З. Мурашко, Ю. Сурмай, К. Ткаліч, Т. Ткачук, N. Ахак, E. Barker, M. Bornstein, Valentina Neacsu та ін.

Таким чином, дослідження психологічних детермінант розвитку заниженої самооцінки у підлітків є актуальним, важливим та своєчасним завданням, яке має велике значення для покращення психологічного благополуччя підлітків та їх успішної адаптації до дорослого життя.

Об'єкт дослідження – формування самооцінки у підлітків.

Предмет дослідження – психологічні фактори, які впливають на формування самооцінки підлітків.

Мета дослідження: виявити та проаналізувати основні психологічні детермінанти, що впливають на розвиток заниженої самооцінки у підлітків та визначити їхній взаємозв'язок. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретичні аспекти проблеми самооцінки в психології.
2. Визначити вплив самооцінки на особистісний розвиток у підлітковому віці.
3. Дослідити психологічні фактори, які впливають на формування самооцінки підлітків.
4. Дібрати практичні підходи до подолання заниженої самооцінки у підлітковому віці.
5. Розробити рекомендації для особистісного зростання та зміцнення самооцінки у підлітковому віці.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було дібрано психодіагностичний інструментарій, який передбачав застосування комплексу методів, адекватних меті нашого дослідження: *теоретичні* – аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми; *емпіричні*: діагностувальні.

На етапах емпіричного дослідження використовувалися: методика «Батьків оцінюють діти» (І. Фурманов, А. Аладьїн), «Методика дослідження самоставлення» (В. Столін, С. Пантелеєв), опитувальник Г. Шмішека-К. Леонгарда на виявлення акцентуацій характеру.

Наукова новизна полягає насамперед в уточненні та систематизації комплексу психологічних детермінантів, що впливають на формування заниженої самооцінки у підлітків. Це передбачає розширене розуміння факторів з урахуванням сучасних соціальних і культурних реалій, виявлення

нових або недооцінених раніше чинників, таких як вплив соціальних мереж, кібербулінгу, перфекціонізму та тривожності, порівняння себе з іншими.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теорії самооцінки, поглибленні теоретичних знань про процеси формування та розвитку самооцінки у підлітковому віці, враховуючи вплив різних психологічних факторів. Дослідження дозволить уточнити вікові особливості формування заниженої самооцінки у підлітків, виділити критичні періоди та специфічні механізми впливу різних факторів на різних етапах підліткового віку.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом жовтня 2024 року по березень 2025 року із підлітками віком від 13 до 16 років. Дослідженням було охоплено 31 особу, з них 12 хлопців та 19 дівчат.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: «Science and Information Technologies in the Modern World» (21-23 травня 2025 р.), Афіни, Греція; XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (16-21 червня 2025 р.).

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 55 позицій. Повний обсяг роботи складає 108 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ

1.1. Поняття самооцінки в психології

Самооцінка є одним із ключових понять у психології, що відіграє визначальну роль у формуванні особистості, поведінки та адаптації людини до навколишнього світу. Це складний і багатогранний конструкт, який охоплює оцінку індивідумом власних якостей, здібностей, досягнень, цінностей та місця в соціальній ієрархії [22, с. 74]. У психологічній літературі існує безліч визначень самооцінки, які підкреслюють різні аспекти цього феномену.

В загальному розумінні, самооцінка – це емоційне ставлення людини до самої себе, її здатність оцінювати власну цінність і значущість. Це внутрішнє відчуття власної гідності, компетентності та здатності досягати успіху в житті [15, с. 28]. Самооцінка не є статичною характеристикою, вона динамічно змінюється під впливом різноманітних факторів, таких як досвід, соціальні взаємодії, досягнення та невдачі [37, с. 51].

Історично, вивчення самооцінки бере свій початок у працях Вільяма Джеймса, який вважав самооцінку результатом співвідношення між досягненнями людини та її претензіями. За Джеймсом, самооцінка підвищується, коли досягнення перевищують очікування, і знижується, коли очікування не виправдовуються. Ця формула, хоч і є спрощеною, підкреслює важливість суб'єктивного сприйняття успіху та невдачі у формуванні самооцінки [24, с. 79].

Чарльз Кулі, інший відомий психолог, розробив концепцію «дзеркального Я», яка стверджує, що самооцінка формується на основі того, як людина уявляє, що її бачать інші. Іншими словами, ми дивимось на себе очима інших людей і на основі їхніх реакцій та оцінок формуємо уявлення про

себе. Якщо інші люди ставляться до нас позитивно, ми, як правило, маємо високу самооцінку, і навпаки.

Джемс У. «Психологія» (2001) [14, с. 368] – класична праця, яка описує концепцію "Я-образу" та його вплив на самооцінку особистості. Вчений розглядає самооцінку як частину загальної самосвідомості, що визначає поведінку людини.

Джордж Герберт Мід розвинув ідеї Кулі, наголошуючи на ролі соціальної взаємодії у формуванні самооцінки. Він вважав, що самооцінка є продуктом інтерпретації соціальних ролей та очікувань. Людина засвоює соціальні норми та цінності, і на основі цього формує уявлення про те, якою вона повинна бути. Якщо реальна поведінка людини відповідає цим уявленням, вона відчуває задоволення і підвищує свою самооцінку.

У сучасній психології самооцінка розглядається як багатокomпонентний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент – це уявлення людини про себе, свої якості, здібності та досягнення. Емоційний компонент – це емоційне ставлення людини до себе, її відчуття задоволення, гордості, сорому або провини. Поведінковий компонент – це дії та вчинки людини, які відображають її самооцінку [18, с. 22].

Зокрема, Адаменко Т. «Питання самооцінки» (2018) [1, с. 168] – досліджує, як самооцінка формується в процесі самопізнання та взаємодії з соціальним оточенням. Автор підкреслює важливість стабільної самооцінки для психологічного благополуччя та самореалізації особистості.

Різні теорії самооцінки акцентують увагу на різних аспектах цього феномену. Наприклад, теорія соціального порівняння стверджує, що люди оцінюють себе, порівнюючи себе з іншими. Якщо людина вважає, що вона краща за інших за певними параметрами, її самооцінка підвищується, і навпаки. Важливо зазначити, що соціальне порівняння може бути як позитивним, так і негативним фактором впливу на самооцінку.

Теорія самосвідомості стверджує, що самооцінка залежить від того, наскільки людина усвідомлює свої внутрішні цінності та ідеали. Якщо людина живе відповідно до своїх цінностей, вона відчуває задоволення і підвищує свою самооцінку. Якщо ж людина зраджує своїм цінностям, вона відчуває дискомфорт і знижує свою самооцінку.

Теорія самоактуалізації, розроблена Абрахамом Маслоу, вважає самооцінку необхідною умовою для самореалізації особистості. Людина, яка має високу самооцінку, більш впевнена в собі, відкрита до нового досвіду, здатна до творчості та самовдосконалення.

До прикладу, Балинець К.С. «Особливості самооцінки у підлітковому віці» (2020) [3, с. 5] – розглядає самооцінку як регулятор поведінки підлітків, зазначаючи її залежність від соціального статусу та міжособистісних стосунків. Дослідження підкреслює вплив соціальних факторів на розвиток самооцінки.

Самооцінка відіграє важливу роль у багатьох аспектах життя людини, зокрема:

- Успішність у навчанні та роботі: люди з високою самооцінкою, як правило, більш успішні в навчанні та роботі, оскільки вони більш впевнені у своїх силах, здатні долати труднощі та не бояться брати на себе відповідальність.
- Міжособистісні відносини: люди з високою самооцінкою, як правило, мають більш здорові та гармонійні міжособистісні відносини, оскільки вони більш впевнені в собі, здатні виражати свої потреби та почуття, а також встановлювати здорові межі.
- Психічне здоров'я: люди з низькою самооцінкою більш схильні до депресії, тривоги, розладів харчової поведінки та інших психічних розладів.
- Поведінка: самооцінка впливає на поведінку людини в різних ситуаціях. Люди з високою самооцінкою, як правило, більш наполегливі, цілеспрямовані та здатні досягати своїх цілей [2, с. 114].

Формування самооцінки починається в ранньому дитинстві і триває протягом усього життя. У дитинстві самооцінка формується на основі ставлення батьків та інших значущих дорослих. Діти, які отримують любов, підтримку та визнання, як правило, мають високу самооцінку. Діти, які піддаються критиці, знеціненню та насильству, як правило, мають низьку самооцінку.

У підлітковому віці самооцінка стає більш складною та багатогранною. Підлітки починають усвідомлювати себе як окремих особистостей, з власними цінностями, переконаннями та прагненнями. У цей період самооцінка може бути особливо вразливою, оскільки підлітки стикаються з багатьма новими викликами та змінами, такими як гормональні зміни, зміни у зовнішності, тиск з боку однолітків та необхідність вибору майбутньої професії.

Так, Безушко В. у своєму дослідженні «Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків» (2020) [4, с. 214] – виявляє відмінності в розвитку самооцінки серед хлопців і дівчат. Автор зазначає, що у дівчат частіше зустрічається занижена самооцінка через суспільні очікування та вплив соціальних мереж.

На відміну від дитинства, коли самооцінка в значній мірі залежить від оцінок батьків та інших значущих дорослих, у підлітковому віці зростає вплив однолітків, засобів масової інформації та власних досягнень і невдач. Підлітки починають більш критично оцінювати себе, порівнювати себе з іншими і формувати власне уявлення про те, якими вони є і якими хотіли б бути.

Підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості самооцінки. Підлітки стикаються з багатьма новими викликами та змінами, які можуть призводити до нестабільності самооцінки та підвищеної схильності до психологічних проблем. Важливо своєчасно виявляти підлітків з низькою самооцінкою та надавати їм необхідну підтримку та допомогу. Психологи, педагоги та батьки повинні працювати разом, щоб створити сприятливе середовище для розвитку здорової самооцінки у підлітків, сприяти їхньому самопізнанню, самовираженню та самореалізації. Це допоможе підліткам успішно

адаптуватися до змін, побудувати здорові міжособистісні відносини та досягти успіху в житті [42, с. 31].

Зокрема, самооцінка у підлітковому віці є динамічним і багатогранним явищем, що формується під впливом багатьох факторів. Розуміння цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку здорової самооцінки у підлітків. Наступні розділи цієї роботи будуть присвячені вивченню конкретних факторів, що впливають на самооцінку підлітків, а також практичним підходам до подолання заниженої самооцінки у цьому віці.

У зрілому віці самооцінка, як правило, стабілізується, але вона все ще може змінюватися під впливом різних факторів, таких як успіхи та невдачі в роботі, зміни у сімейному житті, втрата близьких людей та старіння.

Підвищення самооцінки є важливим завданням для багатьох людей. Існує багато способів підвищити самооцінку, зокрема:

- **Прийняття себе:** важливо навчитися приймати себе таким, яким є, зі всіма своїми сильними та слабкими сторонами. Ніхто не є ідеальним, і важливо пробачати собі помилки та недоліки.
- **Визначення своїх сильних сторін:** важливо усвідомлювати свої сильні сторони та таланти, а також використовувати їх для досягнення своїх цілей.
- **Встановлення реалістичних цілей:** важливо встановлювати реалістичні цілі, які можна досягти, і святкувати свої успіхи.
- **Турбота про себе:** важливо піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я, займатися спортом, правильно харчуватися, достатньо відпочивати та знаходити час для занять, які приносять задоволення.
- **Позитивне мислення:** важливо навчитися мислити позитивно, зосереджуватися на хороших речах у житті та замінювати негативні думки позитивними.

- Соціальна підтримка: важливо оточувати себе позитивними та підтримуючими людьми, які вірять у вас і підтримують ваші прагнення.
- Психотерапія: у деяких випадках може бути корисним звернутися до психотерапевта, який допоможе вам розібратися у своїх проблемах та підвищити свою самооцінку [30, с. 14].

На завершення слід відмітити, що самооцінка є важливим аспектом особистості, який впливає на багато аспектів життя людини. Розуміння сутності самооцінки, її видів, факторів впливу та способів підвищення є важливим для психологів, педагогів, соціальних працівників та всіх, хто цікавиться психологією особистості. Підвищення самооцінки сприяє покращенню психічного здоров'я, успішності в навчанні та роботі, а також гармонійним міжособистісним відносинам.

В контексті підліткового віку, проблема самооцінки набуває особливої актуальності. Підлітки переживають період інтенсивних змін, як фізичних, так і психологічних, що може призводити до нестабільності самооцінки та підвищеної вразливості до негативних впливів.

Тому, важливо приділяти особливу увагу формуванню здорової самооцінки у підлітків, створювати сприятливі умови для їх розвитку та самореалізації, а також надавати необхідну підтримку у випадках виникнення проблем.

Подальші розділи цієї роботи будуть присвячені більш детальному розгляду особливостей самооцінки у підлітковому віці, факторів, що впливають на її формування, а також практичним підходам до подолання заниженої самооцінки у підлітків.

1.2. Види та рівні самооцінки

Самооцінка, фундаментальний конструкт у психології, є складним комплексом переконань, почуттів і оцінок, які людина має про себе. Вона формує наше ставлення до себе, впливає на наші рішення, визначає рівень

мотивації та впливає на наш загальний добробут. Розуміння різних видів і рівнів самооцінки є важливим для психологів, педагогів, батьків та всіх, хто прагне сприяти здоровому розвитку особистості.

У психологічній літературі існує декілька способів класифікації видів самооцінки, кожен з яких пропонує унікальну перспективу на це явище. Один з найбільш поширених підходів класифікує самооцінку за її загальним рівнем, розрізняючи високу, середню та низьку самооцінку [25, с. 174; 38, с. 192].

Висока самооцінка характеризується позитивним і прийнятним ставленням до себе. Люди з високою самооцінкою вірять у свої здібності, впевнені у своїх можливостях і приймають себе такими, якими вони є, з усіма їхніми сильними та слабкими сторонами. Вони розглядають виклики як можливості для зростання, а невдачі як тимчасові перешкоди. Вони оптимістичні, соціально активні та не відчувають потреби постійно доводити свою цінність. Люди з високою самооцінкою знають свої потреби та цінності, і вони здатні встановлювати чіткі межі у відносинах з іншими людьми. Вони не бояться говорити «ні», коли щось не відповідає їхнім інтересам, і вони вміють захищати свої особисті кордони [20, с. 23].

Люди з високою самооцінкою беруть на себе відповідальність за свої вчинки та рішення. Вони не звинувачують інших у своїх помилках і не шукають виправдання своїм невдачам. Вони усвідомлюють, що вони самі відповідальні за своє життя, і вони готові приймати наслідки своїх дій. Вони вміють прощати себе за свої помилки і недоліки; розуміють, що всі люди роблять помилки, і вони не заціклюються на минулому. Вони також здатні прощати інших людей, навіть якщо вони їх образили. Такі люди вміють ефективно спілкуватися з іншими людьми. Вони висловлюють свої думки та почуття чітко та впевнено, і вони вміють слухати інших. Вони не бояться висловлювати свою незгоду, але вони роблять це з повагою до інших. Також такі люди постійно прагнуть до саморозвитку та самовдосконалення. Вони відкриті до нових знань та досвіду, і вони готові вчитися на своїх помилках. Вони не зупиняються на досягнутому, а постійно рухаються вперед [7, с. 919].

Люди з високою самооцінкою відчують внутрішній спокій та гармонію. Вони задоволені тим, хто вони є, і вони не потребують постійного підтвердження своєї цінності з боку інших людей. Вони живуть у злагоді з собою та навколишнім світом. Вони здатні до емпатії та співчуття до інших людей. Вони розуміють почуття інших і готові прийти на допомогу тим, хто цього потребує. Вони не засуджують інших, а намагаються їх зрозуміти [29, с. 93; 54, с. 81].

Ці характеристики показують, що висока самооцінка – це не просто віра у свої здібності, а цілісний набір позитивних рис, які сприяють щасливому та повноцінному життю.

Середня самооцінка відображає більш нейтральне ставлення до себе. Люди з середньою самооцінкою можуть мати сумніви в певних ситуаціях, але загалом сприймають себе як компетентних і здатних. Вони можуть потребувати додаткового заохочення та підтримки, щоб повністю реалізувати свій потенціал.

Середня самооцінка представляє собою цікавий психологічний ландшафт, де впевненість у собі співіснує з періодичними сумнівами. Люди з середньою самооцінкою не завжди мають тверду віру у власні сили, але й не відчують постійного негативного ставлення до себе, як у випадку з низькою самооцінкою. Вони знаходяться десь посередині, відчуючи, що в певних ситуаціях вони компетентні та здатні, а в інших можуть вагатися та відчувати невпевненість [9, с. 340].

Однією з ключових характеристик людей з середньою самооцінкою є їхня залежність від зовнішніх обставин та оцінок інших людей. Вони можуть відчувати себе добре, коли отримують похвалу та підтримку, але їхня самооцінка може швидко знизитися, якщо вони зіштовхнуться з критикою або невдачами. Це робить їх вразливими до соціальних порівнянь, і вони часто оцінюють себе у порівнянні з іншими, що може призвести до відчуття неповноцінності або заздрості [15, с. 18; 24, с. 61].

Люди з середньою самооцінкою можуть потребувати додаткового заохочення та підтримки, щоб повністю реалізувати свій потенціал. Їм може бути важко брати на себе ризики або пробувати щось нове, оскільки вони бояться невдачі та критики. Вони також можуть відчувати труднощі у встановленні чітких меж та захисті своїх інтересів, оскільки вони бояться конфліктів та відторгнення.

Однак, середня самооцінка не є вироком. Це радше відправна точка, з якої можна рухатися вперед. Люди з середньою самооцінкою мають потенціал для розвитку більш високої та стабільної самооцінки. Для цього їм потрібно працювати над самоусвідомленням, самоприйняттям та саморозвитком. Важливо навчитися розпізнавати свої сильні сторони, визнавати свої досягнення та прощати собі свої помилки. Також важливо навчитися ігнорувати негативні оцінки інших людей та зосереджуватися на власних цінностях та цілях.

Підтримка з боку близьких людей, друзів та професійних консультантів може бути надзвичайно корисною для людей з середньою самооцінкою. Заохочення, визнання та безумовна любов можуть допомогти їм відчути себе більш впевнено та компетентно. Також важливо навчитися позитивно мислити та замінювати негативні думки позитивними.

Загалом, середня самооцінка є перехідним етапом на шляху до здорової самооцінки. З правильним підходом та підтримкою, люди з середньою самооцінкою можуть розвинути більш позитивне та стабільне ставлення до себе, що дозволить їм жити більш повноцінним та щасливим життям. Важливо пам'ятати, що самооцінка не є фіксованою величиною, і кожен має можливість працювати над її покращенням [31, с. 107].

Низька самооцінка, навпаки, характеризується негативним і критичним ставленням до себе. Люди з низькою самооцінкою часто відчують сумніви, сором, провину та тривогу. Вони схильні зосереджуватися на своїх недоліках, боятися помилок і уникати викликів. Вони можуть бути надмірно чутливими до критики та залежними від схвалення інших.

Низька самооцінка являє собою глибоко вкорінене негативне ставлення до себе, що супроводжується відчуттями сумніву, сорому, провини та тривоги. Люди, які страждають від низької самооцінки, часто потрапляють у пастку самокритики, постійно зосереджуючись на своїх недоліках і мінімізуючи свої досягнення. Це може призвести до почуття безпорадності, безнадії та загального незадоволення життям.

Михайлишин У.Б. «Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків» (2021) [26, с. 86] – визначає взаємозв'язок між рівнем самооцінки та агресивністю. Дослідження показує, що низька самооцінка може сприяти розвитку конфліктної поведінки.

Однією з ключових особливостей низької самооцінки є схильність до негативного саморозмови. Внутрішній критик постійно нагадує про минулі помилки, недоліки та невдачі, підриваючи впевненість у собі та здатність досягати успіху. Люди з низькою самооцінкою часто переконані, що вони недостатньо хороші, розумні, красиві або здібні, щоб заслуговувати на щастя та успіх.

Страх перед помилками та невдачами є ще однією характерною ознакою низької самооцінки. Люди, які відчувають низьку самооцінку, часто уникають викликів та нових можливостей, боячись не впоратися та підтвердити свої негативні переконання про себе. Це може призвести до обмеження їхнього потенціалу та уникнення можливостей для зростання та розвитку.

Залежність від схвалення інших є також поширеним симптомом низької самооцінки. Люди, які не вірять у себе, часто шукають підтвердження своєї цінності ззовні, покладаючись на думку інших людей. Вони можуть бути надмірно чутливими до критики та намагатися догодити іншим, навіть якщо це йде врозріз з їхніми власними потребами та бажаннями [5, с. 8].

Низька самооцінка може мати серйозні наслідки для різних аспектів життя. Вона може впливати на міжособистісні стосунки, професійну діяльність, фізичне та психічне здоров'я. Люди з низькою самооцінкою можуть

відчувати труднощі у встановленні здорових меж, вираженні своїх потреб та емоцій, а також у підтримці здорових стосунків.

Подолання низької самооцінки вимагає часу, зусиль та самосвідомості. Першим кроком є усвідомлення та визнання проблеми. Важливо почати звертати увагу на свої негативні думки та переконання про себе та ставити їх під сумнів. Замість того, щоб вірити кожному негативному посилю, який надходить зсередини, спробуйте знайти докази, які підтверджують вашу цінність та здатність [6, с. 129].

Самоприйняття є ключовим елементом у підвищенні самооцінки. Важливо навчитися приймати себе таким, яким ви є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами. Пам'ятайте, що ніхто не ідеальний, і кожен має право на помилки. Замість того, щоб критикувати себе за недоліки, спробуйте зосередитися на своїх позитивних якостях та досягненнях.

Пошук підтримки з боку близьких людей, друзів або професійних консультантів може бути надзвичайно корисним у процесі підвищення самооцінки. Розмова з людиною, якій ви довіряєте, може допомогти вам відчувати себе менш самотнім у своїй боротьбі та отримати цінну підтримку та поради.

Загалом, низька самооцінка – це виклик, який можна подолати. За допомогою самоусвідомлення, самоприйняття, підтримки та наполегливої праці над собою, можна розвинути більш позитивне та реалістичне ставлення до себе та жити більш повноцінним та щасливим життям [11, с. 18].

Інша важлива класифікація видів самооцінки базується на її адекватності, тобто наскільки реалістично людина оцінює свої здібності та якості. Адекватна самооцінка передбачає об'єктивне визнання як сильних, так і слабких сторін, а також здатність вчитися на своїх помилках. Неадекватна самооцінка, з іншого боку, може бути завищеною або заниженою.

Г.М.Ржевський, Н.А.Харченко у роботі «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості» (2017) [35, с. 488] – пропонує методики розвитку

адекватної самооцінки через тренінги та інтерактивні вправи, що сприяють підвищенню впевненості у підлітків.

Завищена самооцінка характеризується нереалістично позитивним поглядом на себе. Люди із завищеною самооцінкою можуть переоцінювати свої здібності, ігнорувати свої недоліки та вважати себе кращими за інших. Це може призвести до зарозумілості, самовпевненості та труднощів у міжособистісних відносинах.

Занижена самооцінка, як вже згадувалося, передбачає недооцінку своїх здібностей і якостей. Люди із заниженою самооцінкою часто відчують себе некомпетентними, неповноцінними та негідними любові та поваги. Це може призвести до тривоги, депресії та соціальної ізоляції.

Крім того, самооцінку можна класифікувати за сферою її прояву. Загальна самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, тоді як специфічна самооцінка відноситься до оцінки себе в конкретних сферах життя, таких як академічна успішність, професійна діяльність, соціальні відносини або фізична привабливість. Важливо зазначити, що людина може мати високу самооцінку в одній сфері та низьку в іншій.

Стабільність самооцінки є ще одним важливим аспектом. Стабільна самооцінка характеризується послідовним і позитивним ставленням до себе, незалежно від зовнішніх обставин. Люди зі стабільною самооцінкою мають чітке уявлення про свої цінності та переконання, і вони не дозволяють критиці або невдачам надмірно впливати на їхнє самосприйняття. Нестабільна самооцінка, навпаки, є мінливою та чутливою до зовнішніх факторів. Люди з нестабільною самооцінкою можуть відчувати великі коливання у своїй самооцінці залежно від обставин [31, с. 274].

Нарешті, самооцінку можна класифікувати за джерелом її формування. Внутрішня самооцінка базується на власних досягненнях, цінностях і переконаннях. Люди з внутрішньою самооцінкою цінують себе за те, ким вони є, а не за те, що вони роблять або мають. Зовнішня самооцінка, з іншого боку, базується на оцінках інших людей, соціальних порівняннях і зовнішніх

критеріях. Люди із зовнішньою самооцінкою можуть відчувати потребу постійно шукати схвалення та визнання з боку інших [14, с. 59].

Розуміння різних видів самооцінки допомагає нам краще зрозуміти складність людської психіки та розробити більш ефективні стратегії для підтримки здорової самооцінки. Крім видів самооцінки, важливо також розглянути різні рівні самооцінки.

Загалом, рівні самооцінки можна розділити на три основні категорії: високий, середній і низький. Як вже було зазначено, високий рівень самооцінки характеризується позитивним і реалістичним ставленням до себе, вірою у власні сили та здатністю справлятися з викликами. Люди з високою самооцінкою, як правило, більш успішні в різних сферах життя, мають кращі міжособистісні відносини і відчують більший рівень задоволення життям.

Низький рівень самооцінки, навпаки, характеризується негативним і критичним ставленням до себе, сумнівами у власних силах і відчуттям некомпетентності. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати труднощі в досягненні своїх цілей, підтримувати здорові відносини та відчувати загальне незадоволення життям.

Середній рівень самооцінки знаходиться десь посередині між високим і низьким. Люди з середнім рівнем самооцінки можуть відчувати періоди впевненості та невпевненості в собі, залежно від обставин. Важливо зазначити, що рівень самооцінки не є фіксованим і може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів, таких як досвід, відносини та соціальні впливи.

Підсумовуючи, самооцінка є багатогранним і складним явищем, яке відіграє важливу роль у нашому психологічному благополуччі. Розуміння різних видів і рівнів самооцінки допомагає нам краще зрозуміти себе та інших, а також розробити ефективні стратегії для підтримки здорової самооцінки та сприяння позитивному розвитку особистості. Важливо пам'ятати, що самооцінка є динамічним процесом, який може змінюватися протягом життя, і що кожен має можливість працювати над її покращенням.

1.3. Значення самооцінки для особистісного розвитку в підлітковому віці

Підлітковий вік є критичним періодом у житті людини, який характеризується значними фізичними, емоційними, соціальними та когнітивними змінами. У цей час молоді люди стикаються з безліччю викликів, включаючи пошук ідентичності, формування стосунків, прийняття важливих рішень та підготовку до дорослого життя. Успішне подолання цих викликів значною мірою залежить від рівня самооцінки підлітка [10, с. 420].

Зокрема, самооцінка – це суб'єктивна оцінка власної цінності, що включає в себе самоповагу, самосприйняття, самокомпетентність та соціальну самооцінку. Самоповага відображає відчуття власної гідності та прийняття себе, самосприйняття – уявлення про свої якості та здібності, самокомпетентність – віру у власні сили, а соціальна самооцінка – відчуття прийняття та підтримки з боку оточуючих. Ці компоненти тісно взаємопов'язані та формують загальне ставлення підлітка до себе.

Галкіна Т.В. у роботі «Самооцінка як процес розв'язання завдань» (2017) [12, с. 368] – аналізує системний підхід до самооцінки, зазначаючи її динамічний характер. Автор підкреслює важливість корекційної роботи з підлітками, які мають нестабільну самооцінку.

Формування самооцінки у підлітковому віці – це багатогранний і динамічний процес, що відбувається під впливом складного переплетення внутрішніх переживань та зовнішніх чинників. У цей період інтенсивних фізіологічних, емоційних та соціальних змін, підліток активно формує уявлення про себе, свої здібності, цінності та місце у світі. Важливу роль у цьому процесі відіграють різноманітні фактори, які тісно взаємодіють між собою та впливають на формування позитивної або негативної самооцінки.

Сім'я є первинним соціальним середовищем, в якому формується особистість дитини. Тепла, підтримуюча та емоційно стабільна атмосфера в сім'ї, де підліток відчуває безумовну любов, повагу та прийняття, є фундаментом для розвитку позитивної самооцінки. Коли батьки виявляють

інтерес до життя підлітка, підтримують його зусилля, заохочують до досягнень та допомагають долати труднощі, він відчуває себе цінним та важливим. Важливим є також стиль виховання, який використовують батьки. Авторитетний стиль, що поєднує вимогливість з турботою та підтримкою, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та позитивної самооцінки. Навпаки, авторитарний стиль, що характеризується надмірним контролем та вимогливістю, може призвести до зниження самооцінки та розвитку відчуття невпевненості у собі. Так само, як і ліберальний стиль, що характеризується відсутністю чітких правил та меж, може призвести до відчуття незахищеності та відсутності підтримки [7, с. 162].

Ткаліч К.В. у дослідженні «Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка» (2022) [40, с. 186] – підкреслює роль сім'ї у формуванні самооцінки та доводить, що підтримка батьків є ключовим фактором у її стабілізації.

У підлітковому віці відносини з однолітками набувають особливого значення. Підлітки прагнуть бути прийнятими та визнаними у своїй соціальній групі. Позитивні відносини з однолітками, які характеризуються дружбою, підтримкою та взаєморозумінням, сприяють розвитку соціальної самооцінки та відчуттю приналежності. Навпаки, відторгнення, булінг, цькування та соціальна ізоляція можуть мати руйнівний вплив на самооцінку підлітка. Важливим є також вміння підлітка будувати здорові стосунки з однолітками, розв'язувати конфлікти та відстоювати свої інтереси [27, с. 86].

Успіхи в навчанні є важливим фактором, що впливає на самооцінку підлітка. Коли підліток досягає успіхів у навчанні, він відчуває себе компетентним та здатним до досягнень. Це підвищує його впевненість у собі та позитивно впливає на самооцінку. Навпаки, невдачі в навчанні, низька успішність та труднощі з навчанням можуть призвести до зниження самооцінки та розвитку відчуття невпевненості у своїх здібностях. Важливо, щоб школа створювала сприятливі умови для навчання, підтримувала учнів та допомагала їм розкривати свій потенціал [34, с. 33].

Зокрема, Мацко Л.А., Прищак М.Д., Годлевська В.Г. у своєму дослідженні «Основи психології та педагогіки» (2009) [25, с. 163] – розглядає самооцінку в контексті навчального середовища та її вплив на академічну успішність. Автори підкреслюють важливість підтримки з боку вчителів та батьків.

У підлітковому віці зовнішній вигляд набуває особливого значення. Підлітки стають більш свідомими свого тіла та прагнуть відповідати соціальним стандартам краси. Позитивне сприйняття свого тіла, незалежно від його форми та розміру, сприяє розвитку позитивної самооцінки. Навпаки, незадоволення своїм зовнішнім виглядом, порівняння себе з іншими та надмірна увага до своєї зовнішності можуть призвести до зниження самооцінки та розвитку комплексу неповноцінності. Важливо, щоб підлітки навчалися приймати своє тіло таким, яким воно є, та цінувати свою індивідуальність.

Культурні та соціальні норми, цінності та переконання формують контекст, в якому зростає і розвивається підліток, і безпосередньо впливають на його сприйняття себе, своїх можливостей та місця в суспільстві. Різні культури мають різні уявлення про те, що вважається «успішним», «привабливим», «гідним поваги». Наприклад, у деяких культурах цінується скромність та стриманість, тоді як в інших – відкритість та наполегливість. У деяких культурах акцент робиться на колективізмі та взаємозалежності, тоді як в інших – на індивідуалізмі та самостійності. Ці культурні цінності транслиуються через систему освіти, сім'ю, засоби масової інформації та інші соціальні інститути, формуючи у підлітків певні уявлення про те, якими вони повинні бути, щоб бути прийнятими та оціненими суспільством [30, с. 117].

Підлітки, які відповідають домінуючим культурним стандартам, відчують менший соціальний тиск і дискримінацію, що сприяє розвитку позитивної самооцінки. Їм легше знаходити соціальну підтримку, отримувати позитивну зворотну інформацію від оточуючих і відчувати себе частиною спільноти. З іншого боку, підлітки, які не відповідають цим

стандартам, можуть відчувати соціальну ізоляцію, стигматизацію та дискримінацію, що негативно впливає на їхню самооцінку. Наприклад, підлітки з нетрадиційною сексуальною орієнтацією, з інвалідністю, з нетиповою зовнішністю або з іншим соціальним статусом можуть стикатися з упередженнями та негативним ставленням, що підриває їхню впевненість у собі та почуття власної гідності.

Важливо наголосити, що ці культурні стандарти не є статичними та однорідними. Всередині кожної культури існують різні субкультури, які мають свої власні цінності та переконання.

Засоби масової інформації відіграють значну роль у формуванні уявлень підлітків про світ та про себе. Реклама, телебачення, кіно та соціальні мережі часто транслиують нереалістичні образи краси, успіху та щастя, які можуть негативно вплинути на самооцінку підлітків. Підлітки, які постійно порівнюють себе з ідеалізованими образами в ЗМІ, можуть відчувати незадоволення собою та своєю зовнішністю. Важливо, щоб підлітки розвивали критичне мислення та вміли фільтрувати інформацію, яку вони отримують з ЗМІ.

Отже, формування самооцінки в підлітковому віці є складним та багатограним процесом, на який впливає безліч факторів. Важливо враховувати ці фактори та створювати сприятливі умови для розвитку позитивної самооцінки у підлітків. Підтримка з боку сім'ї, позитивні відносини з однолітками, успіхи в навчанні, позитивне сприйняття свого тіла, толерантність суспільства та критичне мислення щодо інформації з ЗМІ є важливими складовими здорової самооцінки.

Однак, негативні фактори, такі як критика з боку батьків, відторгнення однолітками, невдачі в навчанні та нереалістичні образи в ЗМІ, можуть призвести до зниження самооцінки. Підлітки з низькою самооцінкою часто відчують невпевненість у собі, сумніви у своїх здібностях та страх перед невдачами. Це може негативно вплинути на їхнє емоційне стан, соціальні взаємодії та академічні досягнення.

Самооцінка має значний вплив на різні аспекти особистісного розвитку підлітків. Вона тісно пов'язана з емоційним станом, соціальними відносинами, академічними досягненнями, поведінкою, прийняттям рішень, самореалізацією та психічним здоров'ям. Підлітки з високою самооцінкою, як правило, відчують більше позитивних емоцій, легше встановлюють контакти з іншими людьми, досягають успіхів у навчанні, ведуть здоровий спосіб життя та приймають обґрунтовані рішення.

Навпаки, підлітки з низькою самооцінкою часто стикаються з негативними емоціями, труднощами у спілкуванні, низькою успішністю, ризикованою поведінкою та проблемами з психічним здоров'ям. Низька самооцінка може бути фактором ризику розвитку депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки та суїцидальних думок. Тому, підтримка та підвищення самооцінки у підлітків є важливим завданням для батьків, вчителів та інших дорослих, які їх оточують.

Існує безліч стратегій, які можуть допомогти підліткам підвищити свою самооцінку. Важливо створити теплу та підтримуючу сімейну атмосферу, де підлітки відчують себе цінними та важливими. Батьки повинні виявляти інтерес до життя своїх дітей, заохочувати їхні зусилля, підтримувати у важкі моменти та допомагати їм розвивати свої таланти.

Школа також відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Важливо створити позитивне шкільне середовище, де підлітки відчують себе безпечно, прийнято та цінно. Вчителі повинні заохочувати активну участь учнів у навчальному процесі, визнавати їхні досягнення та надавати підтримку у важкі моменти. Створення атмосфери взаємної поваги та підтримки, де кожен учень відчуває себе важливим та цінним членом колективу, сприяє розвитку позитивної самооцінки. Важливо, щоб вчителі використовували індивідуальний підхід до кожного учня, враховували його особливості та потреби. Заохочення до самовираження, творчості та розвитку індивідуальних талантів допомагає підліткам відчути свою унікальність та цінність [43, с. 157; 55, с. 380].

Розвиток соціальних навичок, заохочення досягнень, формування позитивного образу тіла та навчання навичкам саморегуляції також є важливими стратегіями підвищення самооцінки у підлітків. Підлітки повинні навчатися спілкуватися з іншими людьми, розв'язувати конфлікти, відстоювати свої інтереси та керувати своїми емоціями. Важливо допомагати підліткам ставити реалістичні цілі, розробляти плани досягнення та надавати підтримку на шляху до успіху. Формування позитивного ставлення до свого тіла та прийняття своєї індивідуальності також є важливими аспектами підвищення самооцінки.

Навчання навичкам саморегуляції, таким як управління стресом, емоціями та імпульсами, є важливим для підтримки психічного здоров'я та підвищення самооцінки. Підлітки повинні навчатися розпізнавати свої емоції, розуміти їхні причини та знаходити здорові способи їх вираження. Важливо навчати підлітків технікам релаксації, медитації та самозаспокоєння, які допоможуть їм справлятися зі стресом та негативними емоціями.

Зокрема, автори Duckworth A.L., Kim B., Tsukayama E. у міжнародному дослідженні «Life stress impairs self-control in early adolescence» (2012) [52, с. 608] виявляють взаємозв'язок між стресовими ситуаціями та рівнем самооцінки у підлітків. Автори вказують, що тривала дія стресу може негативно впливати на впевненість у собі.

У підсумку, самооцінка відіграє вирішальну роль у особистісному розвитку підлітків. Вона впливає на емоційний стан, соціальні взаємодії, академічні досягнення, поведінку та загальне благополуччя. Підтримка та підвищення самооцінки у підлітків є важливим завданням для батьків, вчителів та інших дорослих, які їх оточують. За допомогою позитивного сімейного та шкільного середовища, розвитку соціальних навичок, заохочення досягнень, формування позитивного образу тіла та навчання навичкам саморегуляції, підлітки можуть розвинути здорову самооцінку та реалізувати свій потенціал. Підлітки з високою самооцінкою мають більше шансів на успішне та щасливе життя.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи теоретичний огляд проблеми самооцінки, варто наголосити на її визначальній ролі в психологічній структурі особистості та складності її формування. Проаналізовані наукові джерела дозволили розкрити самооцінку як складний, динамічний конструкт, що інтегрує в собі когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона є не лише відображенням ставлення особистості до себе, але й потужним регулятором її діяльності, поведінки та взаємодії з навколишнім світом.

Особливий акцент у першому розділі було зроблено на значенні самооцінки в підлітковому віці – критичному періоді становлення особистості. Саме в цей час відбувається інтенсивна перебудова у всіх сферах життя підлітка, що супроводжується пошуком власної ідентичності, формуванням ціннісних орієнтацій та розширенням соціальних зв'язків. Самооцінка відіграє ключову роль у процесі самовизначення підлітка, впливає на його вибірковість у соціальних контактах, рівень домагань та здатність до адаптації в умовах мінливого середовища.

Встановлено, що позитивна, адекватна самооцінка є важливим ресурсом для успішної соціалізації підлітка, сприяє розвитку впевненості в собі, ініціативності та здатності долати труднощі. Натомість, занижена або неадекватна самооцінка може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, соціальна ізоляція та труднощі у встановленні міжособистісних стосунків.

Отже, теоретичний аналіз проблеми самооцінки підтвердив її складність, багатовимірність та важливість для повноцінного розвитку особистості, особливо в підлітковому віці. Отримані теоретичні знання слугуватимуть основою для подальшого дослідження емпіричних аспектів формування самооцінки у підлітків, виявлення факторів, що впливають на її розвиток, та розробки ефективних стратегій психологічної підтримки підлітків з різним рівнем самооцінки.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ
НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Роль сімейного виховання у формуванні самооцінки підлітків

Формування самооцінки у підлітковому віці є складним та багатограним процесом, на який впливає безліч факторів, серед яких особливе місце займає сімейне виховання. Сім'я, як первинний агент соціалізації, відіграє вирішальну роль у закладанні основ самовідчуття та самосприйняття дитини. Атмосфера, цінності, стиль спілкування, вимоги та підтримка, які дитина отримує в сім'ї, визначають її уявлення про себе, свої можливості та цінність. Успішне формування позитивної самооцінки у підлітковому віці є запорукою психологічного благополуччя, соціальної адаптації та успішної самореалізації в майбутньому. Негативні ж впливи сімейного середовища можуть призвести до формування низької самооцінки, тривожності, депресії та інших психологічних проблем.

Для розуміння механізмів впливу сім'ї на формування самооцінки підлітків необхідно звернутися до теоретичних основ психології розвитку та сімейної психології. Зокрема, значний внесок у дослідження цього питання внесли теорії прив'язаності, соціального навчання, когнітивного розвитку та системного підходу до сім'ї [29, с. 392].

Теорія прив'язаності Джона Боулбі підкреслює важливість ранніх відносин дитини з батьками або іншими значимими дорослими для формування відчуття безпеки та довіри до світу. Безпечна прив'язаність, яка характеризується стабільним та чуйним реагуванням батьків на потреби дитини, сприяє формуванню позитивного образу себе як цінної та гідної любові особистості. Небезпечна прив'язаність, яка виникає внаслідок непередбачуваного, відстороненого або тривожного реагування батьків, може призвести до формування негативного образу себе як нездатної до любові та не гідної уваги. У підлітковому віці моделі прив'язаності, сформовані в ранньому дитинстві, продовжують впливати на самооцінку та міжособистісні відносини [49, с. 155].

Теорія соціального навчання Альберта Бандури акцентує увагу на ролі спостереження та наслідування в процесі формування самооцінки. Підлітки спостерігають за поведінкою батьків, інших членів сім'ї, однолітків та інших

значущих осіб, аналізують їхні реакції на власні дії та роблять висновки про свої здібності та цінність. Батьки, які демонструють впевненість у собі, компетентність та позитивне ставлення до себе, служать позитивними моделями для наслідування. Критика, знецінення та відсутність підтримки, навпаки, можуть призвести до формування низької самооцінки [21, с. 110].

Теорія когнітивного розвитку Жана Піаже підкреслює важливість когнітивних процесів, таких як мислення, пам'ять та увага, у формуванні самооцінки. Підлітки активно аналізують інформацію про себе, порівнюють себе з іншими, роблять висновки про свої здібності та характеристики. Батьки, які заохочують дитину до самостійного мислення, критичного аналізу та прийняття рішень, сприяють формуванню реалістичної та позитивної самооцінки. Надмірна критика, навпаки, може призвести до формування негативних когнітивних схем та низької самооцінки [8, с. 225].

Системний підхід до сім'ї розглядає сім'ю як цілісну систему, в якій всі члени взаємопов'язані та впливають один на одного. Самооцінка підлітка формується в контексті сімейної системи, під впливом сімейних правил, ролей, комунікації та емоційного клімату. Дисфункціональні сімейні системи, які характеризуються конфліктами, відсутністю підтримки, жорсткими правилами та неадекватними ролями, можуть негативно впливати на самооцінку підлітка. Здорові ж сімейні системи, які характеризуються емоційною близькістю, підтримкою, гнучкими правилами та адекватними ролями, сприяють формуванню позитивної самооцінки [51, с. 205].

Зокрема, стиль сімейного виховання – це сукупність методів, прийомів та стратегій, які батьки використовують для виховання дитини. Стиль виховання впливає на самооцінку підлітка, визначаючи його відчуття компетентності, цінності та приналежності. В психології виділяють різні класифікації стилів виховання, серед яких найбільш поширеною є класифікація Діани Баумрінд, яка виділяє чотири основних стилі: авторитетний, авторитарний, поблажливий та нехтуючий.

Авторитетний стиль виховання характеризується високим рівнем вимогливості та підтримки. Батьки встановлюють чіткі правила та очікування, але водночас виявляють емоційну теплоту, чуйність та повагу до дитини. Вони заохочують самостійність, незалежність та відповідальність, але водночас надають підтримку та допомогу, коли це необхідно. Діти, виховані в авторитетному стилі, зазвичай мають високу самооцінку, впевненість у собі, соціальну компетентність та успішність у навчанні. Вони відчують себе цінними, любими та здатними досягати поставлених цілей.

Авторитарний стиль виховання характеризується високим рівнем вимогливості та низьким рівнем підтримки. Батьки встановлюють жорсткі правила та очікування, вимагають беззаперечного послуху та суворо карають за порушення. Вони не виявляють емоційної теплоти, чуйності та поваги до дитини, не заохочують самостійність та незалежність. Діти, виховані в авторитарному стилі, часто мають низьку самооцінку, тривожність, депресію та соціальну некомпетентність. Вони відчують себе не цінними, не любими та нездатними досягати поставлених цілей. Вони можуть бути агресивними, бунтівними або, навпаки, надмірно слухняними та залежними від батьків.

Поблажливий стиль виховання характеризується низьким рівнем вимогливості та високим рівнем підтримки. Батьки встановлюють мало правил та очікувань, дозволяють дитині робити все, що вона хоче, та уникають конфліктів. Вони виявляють емоційну теплоту, чуйність та повагу до дитини, але не заохочують самостійність та відповідальність. Діти, виховані в поблажливому стилі, часто мають завищену самооцінку, імпульсивність, недисциплінованість та соціальну незрілість. Вони відчують себе всемогутніми та нездатними брати на себе відповідальність за свої дії.

Нехтуючий стиль виховання характеризується низьким рівнем вимогливості та низьким рівнем підтримки. Батьки не встановлюють правил та очікувань, не виявляють емоційної теплоти, чуйності та поваги до дитини, не цікавляться її життям та проблемами. Діти, виховані в нехтуючому стилі, часто мають низьку самооцінку, тривожність, депресію, соціальну

некомпетентність та проблеми з поведінкою. Вони відчують себе покинутими, не цінними та не потрібними [50, с. 4].

Важливо відмітити, що комунікація в сім'ї – це процес обміну інформацією, емоціями та значеннями між членами сім'ї. Якість сімейної комунікації відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітка, визначаючи його відчуття прийняття, розуміння та поваги.

Відкрита та чесна комунікація сприяє формуванню позитивної самооцінки. Батьки, які відкрито висловлюють свої почуття та думки, заохочують дитину до відкритого спілкування, вислуховують її з увагою та повагою, створюють атмосферу довіри та підтримки. Підлітки, які відчують, що їхні думки та почуття цінуються, мають вищу самооцінку та впевненість у собі.

Ефективна комунікація передбачає вміння слухати та чути, висловлювати свої думки чітко та зрозуміло, розв'язувати конфлікти конструктивно та виявляти емпатію. Батьки, які володіють навичками ефективної комунікації, здатні краще розуміти потреби та проблеми дитини, надавати їй підтримку та допомогу, а також встановлювати здорові межі. Підлітки, які отримують позитивний досвід ефективної комунікації в сім'ї, мають вищу самооцінку та кращі соціальні навички.

Негативна комунікація, яка характеризується критикою, знеціненням, ігноруванням, запереченням почуттів та використанням сарказму, може негативно впливати на самооцінку підлітка. Підлітки, які постійно відчують критику та знецінення, можуть сформувати негативний образ себе як нездатної та не цінної особистості.

Конфліктна комунікація, яка характеризується частими сварками, криками, образами та погрозами, може призвести до формування тривожності, депресії та низької самооцінки у підлітка. Підлітки, які живуть в сім'ях з високим рівнем конфліктності, можуть відчувати себе небезпечно та не захищено [11, с. 95].

Батьківська підтримка – це сукупність дій та висловлювань батьків, спрямованих на заохочення, підбадьорення та допомогу дитині. Підтримка батьків відіграє важливу роль у формуванні самооцінки підлітка, визначаючи його відчуття цінності, компетентності та приналежності.

Емоційна підтримка передбачає виявлення емоційної теплоти, любові, турботи та розуміння. Батьки, які емоційно підтримують дитину, створюють атмосферу безпеки та довіри, в якій вона може вільно висловлювати свої почуття та думки. Підлітки, які отримують емоційну підтримку від батьків, мають вищу самооцінку та краще справляються зі стресом.

Інструментальна підтримка передбачає надання допомоги та ресурсів для досягнення цілей та вирішення проблем. Батьки, які інструментально підтримують дитину, допомагають їй розвивати навички, отримувати знання та досягати успіху. Підлітки, які отримують інструментальну підтримку від батьків, мають вищу самооцінку та кращу академічну успішність.

Інформаційна підтримка передбачає надання інформації, порад та рекомендацій, які допомагають дитині розібратися в складних ситуаціях та прийняти правильні рішення. Батьки, які надають інформаційну підтримку дитині, допомагають їй розвивати критичне мислення та самостійність. Підлітки, які отримують інформаційну підтримку від батьків, мають вищу самооцінку та кращі навички вирішення проблем.

Оцінювальна підтримка передбачає надання позитивного зворотного зв'язку, похвали та заохочення за досягнення. Батьки, які надають оцінювальну підтримку дитині, допомагають їй сформувати позитивний образ себе та підвищити впевненість у своїх силах. Важливо, щоб похвала була щирою, конкретною та заслуженою. Необґрунтована похвала може призвести до формування завищеної самооцінки та неадекватної самооцінки [3, с. 5; 20, с. 113].

Цінності та переконання сім'ї – це сукупність ідей, принципів та норм, які визначають поведінку та ставлення членів сім'ї до себе, інших людей та навколишнього світу. Цінності та переконання сім'ї відіграють важливу роль у

формуванні самооцінки підлітка, визначаючи його уявлення про те, що є важливим, цінним та прийнятним.

Цінності успіху та досягнень можуть позитивно впливати на самооцінку підлітка, якщо батьки підтримують його прагнення до самореалізації та досягнення поставлених цілей, незалежно від результату. Важливо, щоб батьки цінували зусилля та старання дитини, а не лише її досягнення. Надмірний акцент на успіху та досягненнях може призвести до формування тривожності, страху невдачі та низької самооцінки.

Цінності взаємодопомоги та підтримки сприяють формуванню позитивної самооцінки та відчуття приналежності. Батьки, які заохочують дитину до допомоги іншим, виявляють турботу та підтримку, сприяють формуванню її соціальної компетентності та позитивного образу себе як цінної та корисної особистості.

Цінності чесності та справедливості сприяють формуванню моральної стійкості та позитивної самооцінки. Батьки, які дотримуються принципів чесності та справедливості, навчають дитину поважати інших людей, дотримуватися правил та нести відповідальність за свої дії.

Релігійні цінності та переконання можуть позитивно впливати на самооцінку підлітка, якщо вони сприяють формуванню відчуття сенсу життя, надії та приналежності до спільноти. Важливо, щоб батьки поважали право дитини на власний вибір та не нав'язували їй свої переконання [25, с. 207; 33, с. 8].

Разом із тим, вплив сім'ї на формування самооцінки підлітків може відрізнятися залежно від різних характеристик дитини та сім'ї.

Наприклад, існують гендерні відмінності: хлопчики та дівчатка можуть по-різному реагувати на стилі виховання та сімейну комунікацію. Дослідження показують, що хлопчики можуть бути більш чутливими до критики та тиску, тоді як дівчатка – до відсутності емоційної підтримки [44, с. 148; 53, с. 607].

Вік також відіграє важливу роль: вплив сім'ї на самооцінку може змінюватися з віком. У молодшому підлітковому віці батьки мають більш

значущий вплив на формування самооцінки, ніж у старшому підлітковому віці, коли зростає вплив однолітків та інших факторів.

Темперамент дитини також має значення: діти з різним темпераментом можуть по-різному реагувати на стилі виховання та сімейну комунікацію. Наприклад, діти з тривожним темпераментом можуть бути більш чутливими до критики та конфліктів, а діти з екстравертним темпераментом – до відсутності підтримки та заохочення.

Культурні особливості є ще одним важливим фактором: культурні норми та цінності можуть впливати на стилі виховання та сімейну комунікацію, а також на уявлення про те, що є важливим та цінним. У деяких культурах більш поширений авторитарний стиль виховання, а в інших – більш поблажливий.

Нарешті, соціально-економічний статус сім'ї також може впливати на самооцінку підлітка, оскільки він визначає доступ до ресурсів, можливості для розвитку та рівень стресу.

Важливим аспектом виступає розлучення батьків, оскільки воно є травматичною подією, яка може негативно впливати на самооцінку підлітка. Розлучення може призвести до втрати відчуття безпеки та стабільності, зміни сімейних ролей та відносин, а також до збільшення рівня стресу та конфліктності в сім'ї.

Підлітки, які пережили розлучення батьків, часто відчувають себе винними, збентеженими, злими та покинутими. Вони можуть мати проблеми з навчанням, соціалізацією та емоційною регуляцією. Розлучення може призвести до формування низької самооцінки, тривожності, депресії та проблем з поведінкою.

Важливо, щоб батьки, які розлучаються, докладали максимум зусиль для мінімізації негативного впливу розлучення на дитину.

Для цього насамперед необхідно підтримувати відкриту та чесну комунікацію з дитиною. Важливо пояснювати їй причини розлучення в доступній формі, запевняючи, що вона не несе жодної відповідальності за те, що сталося.

Також надзвичайно важливо уникати конфліктів у присутності дитини. Ні в якому разі не можна використовувати дитину як зброю у боротьбі один з одним. Для дитини вкрай важлива стабільність та передбачуваність у житті, тому необхідно зберігати звичний розпорядок дня, правила та традиції, наскільки це можливо. І нарешті, потрібно забезпечити дитині доступ до емоційної підтримки з боку обох батьків, інших членів сім'ї, друзів та, за потреби, професіоналів [32, с. 201].

Формування позитивної самооцінки у підлітків – важливе завдання, яке стоїть перед батьками.

Перш за все, необхідно створити в сім'ї атмосферу любові, підтримки та поваги. Це основа, на якій будується здорова самооцінка. Важливо виявляти щирий інтерес до життя дитини, уважно і з повагою вислуховувати її думки та переживання. Це показує, що дитина важлива і її думка має значення. Заохочуйте самостійність, незалежність та відповідальність. Дайте дитині можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність за свої дії. Підтримуйте прагнення дитини до самореалізації та досягнення поставлених цілей. Допоможіть їй розкрити свій потенціал та повірити у власні сили. Хваліть за зусилля та старання, а не лише за кінцевий результат. Процес навчання та самовдосконалення не менш важливий, ніж досягнення.

Надавайте конструктивний зворотний зв'язок, допомагайте дитині виправляти помилки та вчитися на власному досвіді. Важливо, щоб дитина сприймала помилки як можливість для росту, а не як поразку. Уникайте критики, знецінення та порівняння з іншими дітьми. Кожна дитина унікальна, і порівняння можуть лише зашкодити її самооцінці. Навчайте дитину позитивному мисленню та самопідтримці [33, с. 324].

Допоможіть їй навчитися бачити позитивні сторони в будь-якій ситуації та підтримувати себе у важкі моменти. Розвивайте навички ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Вміння спілкуватися з іншими та вирішувати проблеми допомагає дитині почувати себе впевненіше у різних ситуаціях. Служіть позитивним прикладом для наслідування, демонструйте

впевненість у собі, компетентність та позитивне ставлення до себе. Діти вчать, спостерігаючи за своїми батьками. Забезпечуйте дитині доступ до емоційної підтримки з боку інших членів сім'ї, друзів та, за потреби, професіоналів. Важливо, щоб дитина знала, що вона не самотня у своїх переживаннях і завжди може звернутися за допомогою.

Тож, сімейне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки підлітків. Стиль виховання, сімейна комунікація, батьківська підтримка, сімейні цінності та переконання – все це впливає на уявлення підлітка про себе, свої можливості та цінність. Батьки, які прагнуть сформувати позитивну самооцінку у своїх дітей, повинні створювати атмосферу любові, підтримки та поваги в сім'ї, заохочувати самостійність та відповідальність, підтримувати прагнення до самореалізації та навчати позитивному мисленню. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і вплив сім'ї на самооцінку може відрізнятися залежно від різних характеристик дитини та сім'ї. Тому батькам необхідно бути чуйними та адаптивними, враховувати індивідуальні потреби та особливості своєї дитини.

2.2. Соціальне середовище та вплив міжособистісних відносин на формування самооцінки підлітків

Формування самооцінки у підлітковому віці є складним та багатогранним процесом, на який впливає безліч факторів. Серед них особливе місце займає соціальне середовище та міжособистісні відносини. Підлітковий вік – це період інтенсивних змін, коли ідентичність знаходиться в стані становлення, а самооцінка стає особливо вразливою до впливу зовнішніх факторів. Розуміння ролі соціального середовища та міжособистісних відносин у формуванні самооцінки підлітків є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та сприяння їхньому психологічному благополуччю.

Соціальне середовище включає в себе всі зовнішні фактори, які впливають на розвиток особистості, зокрема, соціальні інститути, культурні норми та цінності, соціальні групи та спільноти, а також фізичне оточення. Кожен з цих елементів відіграє певну роль у формуванні самооцінки підлітків [48, с. 329].

Сім'я, школа, релігійні організації та засоби масової інформації є важливими соціальними інститутами, які впливають на формування самооцінки підлітків. Сім'я є первинним соціальним середовищем, де формуються базові уявлення про себе та світ. Стиль виховання, рівень підтримки та емоційного тепла, а також наявність чітких правил та меж впливають на самооцінку підлітка. Школа є місцем, де підлітки проводять значну частину свого часу, і де їх оцінюють за академічні досягнення, соціальні навички та поведінку. Релігійні організації можуть впливати на самооцінку підлітків, надаючи їм систему цінностей та моральних орієнтирів. Засоби масової інформації, зокрема соціальні мережі, відіграють все більш значну роль у формуванні самооцінки підлітків, транслуючи певні стандарти краси, успіху та поведінки [13, с. 175].

Культурні норми та цінності визначають, що вважається важливим та цінним у суспільстві. Вони впливають на те, як підлітки оцінюють себе та інших, а також на їхні прагнення та очікування. Наприклад, у деяких культурах висока академічна успішність вважається дуже важливою, що може підвищувати самооцінку підлітків, які досягають успіхів у навчанні, але водночас знижувати самооцінку тих, хто має труднощі. В інших культурах важливішими можуть бути соціальні навички, фізична сила або творчі здібності.

Підлітки є членами різних соціальних груп та спільнот, таких як сім'я, клас, спортивна команда, музичний гурт або онлайн-спільнота. Членство в цих групах може впливати на самооцінку підлітків, оскільки вони отримують зворотний зв'язок від інших членів групи, порівнюють себе з ними та прагнуть відповідати груповим нормам [28, с. 121].

Фізичне оточення, таке як місце проживання, стан будинку та наявність можливостей для відпочинку та розваг, також може впливати на самооцінку підлітків. Підлітки, які живуть у безпечних та благополучних районах, мають більше можливостей для розвитку та самореалізації, що може позитивно впливати на їхню самооцінку.

Міжособистісні відносини є важливим дзеркалом, в якому підлітки бачать відображення себе. Зворотний зв'язок, який вони отримують від інших людей, впливає на їхні уявлення про себе, свої здібності та цінність. Важливими типами міжособистісних відносин, які впливають на самооцінку підлітків, є відносини з батьками, однолітками, вчителями та романтичними партнерами.

Відносини з батьками є фундаментальними для формування самооцінки підлітків. Батьківська підтримка, емоційне тепло, заохочення самостійності та встановлення чітких меж сприяють формуванню позитивної самооцінки. Підлітки, які відчувають себе любленими та прийнятими батьками, мають більш високу самооцінку та впевненість у собі. Авторитарний стиль виховання, критика та відсутність підтримки можуть негативно впливати на самооцінку підлітків, призводячи до відчуття некомпетентності та низької самоцінності [16, с. 104].

Відносини з однолітками відіграють важливу роль у формуванні соціальної ідентичності та самооцінки підлітків. Однолітки є важливим джерелом соціального порівняння, підтримки та визнання. Прийняття однолітками, популярність та наявність близьких друзів сприяють формуванню позитивної самооцінки. Відчуження, булінг та соціальна ізоляція можуть негативно впливати на самооцінку підлітків, призводячи до відчуття самотності, тривоги та депресії.

Відносини з вчителями також можуть впливати на самооцінку підлітків. Вчителі, які підтримують, заохочують та надають конструктивний зворотний зв'язок, допомагають підліткам відчувати себе компетентними та здібними. Вчителі, які критикують, принижують або ігнорують підлітків, можуть

негативно впливати на їхню самооцінку, призводячи до відчуття невпевненості та некомпетентності.

Романтичні відносини є важливим аспектом підліткового досвіду, який може впливати на самооцінку. Позитивні романтичні відносини, які характеризуються взаємною повагою, підтримкою та любов'ю, можуть підвищувати самооцінку підлітків, даруючи їм відчуття привабливості та цінності. Негативні романтичні відносини, які характеризуються насильством, зрадою або нерівністю, можуть негативно впливати на самооцінку підлітків, призводячи до відчуття сорому, провини та низької самоцінності.

Соціальне середовище та міжособистісні відносини впливають на самооцінку підлітків через різні механізми, зокрема, соціальне порівняння, зворотний зв'язок, соціальну підтримку та внутрішні атрибуції.

Підлітки постійно порівнюють себе з іншими людьми, щоб оцінити свої здібності, досягнення та соціальний статус. Соціальне порівняння може бути висхідним, коли підлітки порівнюють себе з тими, хто, на їхню думку, є кращими за них, або низхідним, коли підлітки порівнюють себе з тими, хто, на їхню думку, є гіршими за них. Висхідне порівняння може призводити до відчуття заздрості, невпевненості та низької самооцінки, тоді як низхідне порівняння може підвищувати самооцінку та покращувати настрій.

Зворотний зв'язок, який підлітки отримують від інших людей, є важливим джерелом інформації про себе. Позитивний зворотний зв'язок, такий як похвала, заохочення та визнання, сприяє формуванню позитивної самооцінки. Негативний зворотний зв'язок, такий як критика, знецінення та ігнорування, може негативно впливати на самооцінку.

Соціальна підтримка, яку підлітки отримують від своїх батьків, однолітків, вчителів та інших людей, є важливим фактором, який захищає їх від негативного впливу стресу та сприяє формуванню позитивної самооцінки. Соціальна підтримка може бути емоційною (наприклад, вислуховування, співчуття та підтримка), інструментальною (наприклад, надання допомоги,

порад та ресурсів) або інформаційною (наприклад, надання інформації та знань).

Підлітки схильні пояснювати причини своїх успіхів та невдач. Внутрішні атрибуції – це пояснення, які приписують причини подій внутрішнім факторам, таким як здібності, зусилля або характер. Зовнішні атрибуції – це пояснення, які приписують причини подій зовнішнім факторам, таким як удача, складність завдання або вплив інших людей. Підлітки з високою самооцінкою схильні приписувати свої успіхи внутрішнім факторам, а свої невдачі – зовнішнім факторам. Підлітки з низькою самооцінкою схильні приписувати свої успіхи зовнішнім факторам, а свої невдачі – внутрішнім факторам [36, с. 139].

Вплив соціального середовища та міжособистісних відносин на самооцінку підлітків може варіюватися залежно від різних факторів, зокрема, індивідуальних особливостей, контекстуальних факторів та культурних відмінностей.

Індивідуальні особливості, такі як темперамент, особистість, когнітивні здібності та попередній досвід, можуть впливати на те, як підлітки сприймають та інтерпретують вплив соціального середовища та міжособистісних відносин. Наприклад, підлітки з високою саморегуляцією можуть бути більш стійкими до негативного впливу соціального порівняння та критики, тоді як підлітки з низькою саморегуляцією можуть бути більш вразливими.

Контекстуальні фактори, такі як соціально-економічний статус, рівень освіти та місце проживання, можуть впливати на якість соціального середовища та міжособистісних відносин, а отже, і на самооцінку підлітків. Наприклад, підлітки з сімей з низьким соціально-економічним статусом можуть мати менше можливостей для розвитку та самореалізації, а також можуть стикатися з більшою дискримінацією та стигматизацією, що може негативно впливати на їхню самооцінку.

Культурні відмінності можуть впливати на те, як підлітки сприймають та оцінюють себе та інших, а також на їхні очікування щодо соціальних ролей та

поведінки. Наприклад, у деяких культурах колективізм є більш важливим, ніж індивідуалізм, що може впливати на те, як підлітки оцінюють свої досягнення та соціальні зв'язки.

З огляду на важливість соціального середовища та міжособистісних відносин для формування самооцінки підлітків, розробка ефективних стратегій підтримки та сприяння їхньому психологічному благополуччю є надзвичайно важливою. Ці стратегії мають бути спрямовані на створення сприятливого соціального середовища, розвиток здорових міжособистісних відносин, навчання підлітків навичкам ефективної комунікації та розв'язання конфліктів, а також сприяння розвитку їхньої самосвідомості та самоповаги.

Основним завданням батьків є створення в сім'ї атмосфери любові, підтримки та поваги, де підліток відчуває себе цінним та прийнятим. Важливо активно слухати підлітка, виявляти інтерес до його думок та переживань, підтримувати його прагнення до самостійності та незалежності, а також надавати конструктивний зворотний зв'язок. Батькам також необхідно моделювати здорові міжособистісні відносини, демонструючи повагу та любов до себе та інших.

Важливо використовувати диференційований підхід до навчання, враховуючи індивідуальні потреби та здібності кожного учня, а також надавати конструктивний зворотний зв'язок, який допомагає учням розвиватися та вдосконалюватися. Школа також може організовувати тренінги та програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, емоційного інтелекту та самосвідомості підлітків.

Однолітки можуть відігравати як позитивну, так і негативну роль у формуванні самооцінки підлітків. Важливо заохочувати підлітків до встановлення здорових та підтримуючих відносин з однолітками, а також навчати їх навичкам ефективної комунікації, розв'язання конфліктів та протистояння негативному впливу однолітків. Батьки та вчителі можуть допомагати підліткам знаходити однодумців та створювати групи підтримки, де вони можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку.

Засоби масової інформації, зокрема соціальні мережі, можуть мати значний вплив на самооцінку підлітків. Важливо навчати підлітків критично оцінювати інформацію, яку вони отримують з засобів масової інформації, та усвідомлювати можливий негативний вплив нереалістичних стандартів краси, успіху та поведінки. Батьки та вчителі можуть обговорювати з підлітками питання впливу засобів масової інформації на їхню самооцінку та допомагати їм формувати здорові звички використання соціальних мереж.

Розвиток самосвідомості та самоповаги є ключовим фактором у формуванні позитивної самооцінки підлітків. Важливо заохочувати підлітків до самоаналізу та рефлексії, допомагати їм усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також приймати себе такими, якими вони є. Батьки та вчителі можуть допомагати підліткам розвивати навички саморегуляції та емоційного інтелекту, а також заохочувати їх до самовираження та творчості.

Варто зазначити, що формування самооцінки є тривалим та динамічним процесом, який потребує постійної уваги та підтримки. Важливо бути терплячим та розуміючим до підлітків, які переживають труднощі з самооцінкою, та надавати їм необхідну підтримку та допомогу. У випадках, коли проблеми з самооцінкою є серйозними та тривалими, може знадобитися професійна допомога психолога або психотерапевта.

Отже, соціальне середовище та міжособистісні відносини відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні самооцінки підлітків. Створення сприятливого соціального середовища, розвиток здорових міжособистісних відносин, навчання підлітків навичкам ефективної комунікації та розв'язання конфліктів, а також сприяння розвитку їхньої самосвідомості та самоповаги є ключовими стратегіями підтримки та сприяння їхньому психологічному благополуччю. Комплексний підхід, який враховує індивідуальні особливості, контекстуальні фактори та культурні відмінності, є необхідним для ефективної підтримки підлітків у формуванні позитивної та стійкої самооцінки.

2.3. Вплив психологічних травм та стресу на формування самооцінки підлітків

Формування самооцінки в підлітковому віці є складним і багатограним процесом, який залежить від безлічі факторів, включаючи генетичну схильність, особливості виховання, соціальне середовище та міжособистісні відносини. Однак, одним з найпотужніших і потенційно руйнівних факторів, що впливають на самооцінку підлітків, є психологічна травма та стрес. Травматичні події та хронічний стрес можуть глибоко впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, що, в свою чергу, призводить до спотворення сприйняття себе, зниження почуття власної цінності та формування негативної самооцінки. У цьому розгорнутому аналізі ми розглянемо різні аспекти впливу психологічних травм і стресу на самооцінку підлітків, включаючи механізми, наслідки та стратегії подолання.

Перш ніж заглиблюватися в аналіз впливу травми та стресу на самооцінку підлітків, необхідно чітко визначити ці поняття. Психологічна травма – це емоційна реакція на жахливу подію, таку як нещасний випадок, зґвалтування або стихійне лихо. Відразу після події шок і заперечення є типовими. Довгострокові реакції включають непередбачувані емоції, ретроспективні кадри, напружені стосунки і навіть фізичні симптоми. Травматичні події можуть варіюватися за природою, інтенсивністю та тривалістю, але всі вони мають спільну рису – вони перевищують здатність людини впоратися з ними, викликаючи відчуття безпорадності, страху та втрати контролю [12, с. 207].

Стрес, з іншого боку, є більш загальним поняттям, яке охоплює широкий спектр подій і обставин, що викликають фізичну, емоційну або психологічну напругу. Стрес може бути гострим (короткочасним) або хронічним (тривалим), і він може бути викликаний різними факторами, такими як академічне навантаження, міжособистісні конфлікти, фінансові проблеми або проблеми зі

здоров'ям. Хоча певний рівень стресу є нормальним і навіть корисним для стимулювання зростання та адаптації, надмірний або тривалий стрес може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, включаючи самооцінку [46, с. 116].

Важливо зазначити, що психологічна травма є особливим видом стресу, який характеризується інтенсивністю, тривалістю та руйнівним впливом на психіку людини. Не всі стресові події є травматичними, але всі травматичні події є стресовими.

Психологічні травми та стрес можуть впливати на самооцінку підлітків через різні механізми. Когнітивні спотворення є одним із таких механізмів, де травматичні події та хронічний стрес призводять до спотворення когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та мислення. Підлітки, які пережили травму, можуть мати труднощі з обробкою та інтеграцією травматичних спогадів, що призводить до нав'язливих думок, ретроспективних кадрів і нічних кошмарів. Крім того, травма може призводити до формування негативних переконань про себе, інших і світ в цілому. Наприклад, підліток, який став жертвою насильства, може почати вірити, що він заслуговує на погане ставлення або що світ є небезпечним і непередбачуваним місцем. Ці негативні переконання можуть глибоко впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе негідним, безпорадним і знеціненим [8, с. 253].

Емоційна дисрегуляція є ще одним механізмом, за допомогою якого травма та стрес можуть порушувати здатність підлітка регулювати свої емоції. Підлітки, які пережили травму, можуть відчувати інтенсивні емоційні реакції, такі як тривога, депресія, гнів, сором і вина. Вони також можуть мати труднощі з ідентифікацією, вираженням і управлінням своїми емоціями. Емоційна дисрегуляція може призводити до імпульсивної поведінки, самопошкодження та проблем у міжособистісних відносинах. Крім того, вона може негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе неконтрольованим, дефектним і нездатним [15, с. 82].

Порушення ідентичності також відіграє важливу роль. Підлітковий вік є критичним періодом для формування ідентичності, коли підлітки досліджують різні ролі, цінності та переконання, щоб визначити, ким вони є і ким хочуть бути. Однак, травма та стрес можуть перешкоджати цьому процесу, ускладнюючи для підлітків формування цілісного та позитивного відчуття себе. Травматичні події можуть змусити підлітка сумніватися у своїй цінності, здібностях і приналежності. Вони також можуть призводити до відчуження від себе та інших, ускладнюючи формування міцних і значущих зв'язків. Порушення ідентичності може негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе загубленим, розгубленим і неавтентичним.

Міжособистісні проблеми є ще одним механізмом впливу травми та стресу, адже вони можуть впливати на здатність підлітка формувати та підтримувати здорові міжособистісні відносини. Підлітки, які пережили травму, можуть мати труднощі з довірою до інших, встановленням меж і вираженням своїх потреб. Вони також можуть бути більш схильними до участі в нездорових або насильницьких відносинах. Міжособистісні проблеми можуть негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе самотнім, ізольованим і нелюбимим [23, с. 160].

Нарешті, фізичні симптоми є одним із проявів, адже травма та стрес можуть проявлятися у вигляді різних фізичних симптомів, таких як головні болі, болі в животі, втома, безсоння та проблеми з імунною системою. Ці фізичні симптоми можуть впливати на здатність підлітка функціонувати в повсякденному житті, ускладнюючи навчання, роботу та участь у соціальних заходах. Крім того, фізичні симптоми можуть негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе слабким, хворим і непривабливим.

Разом із тим, наслідки травми та стресу для самооцінки підлітків можуть бути різноманітними та довготривалими. Низька самооцінка є одним із найпоширеніших наслідків. Травма та стрес є одними з найсильніших факторів ризику розвитку низької самооцінки в підлітковому віці. Підлітки, які

пережили травму, можуть відчувати себе негідними, нездатними та нелюбимими. Вони також можуть критикувати себе, звинувачувати себе та порівнювати себе з іншими. Низька самооцінка може призводити до різних проблем, таких як депресія, тривога, суїцидальні думки, зловживання психоактивними речовинами та проблеми у відносинах.

Негативний образ тіла також може бути наслідком травми та стресу, впливаючи на те, як підлітки сприймають своє тіло. Підлітки, які пережили сексуальне насильство або інші форми фізичного насильства, можуть відчувати сором, відразу та відчуження від свого тіла. Вони також можуть розвивати розлади харчової поведінки або займатися самопошкодженням, щоб впоратися зі своїми емоціями. Негативний образ тіла може негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе непривабливим, дефектним і негідним любові та поваги [22, с. 130].

Труднощі з довірою є ще одним важливим наслідком, оскільки травма та стрес можуть руйнувати здатність підлітка довіряти іншим. Підлітки, які пережили зраду, насильство або відкидання, можуть стати підозрілими, замкнутими та неохочими до встановлення близьких відносин. Труднощі з довірою можуть негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе самотнім, ізольованим і нездатним до отримання підтримки та любові.

Проблеми з ідентичністю також часто зустрічаються серед підлітків, які пережили травму та стрес. Це може ускладнювати для підлітка формування чіткого та цілісного відчуття себе. Підлітки, які пережили травму, можуть відчувати плутанину, невпевненість та відчуження від своїх цінностей, переконань та цілей. Проблеми з ідентичністю можуть негативно впливати на самооцінку, змушуючи підлітка відчувати себе загубленим, розгубленим і неавтентичним.

Зловживання психоактивними речовинами є ще одним серйозним наслідком. Підлітки, які пережили травму та стрес, мають підвищений ризик зловживання психоактивними речовинами, такими як алкоголь, наркотики та

ліки, що відпускаються за рецептом. Зловживання психоактивними речовинами може бути спробою впоратися з болем, тривогою та іншими негативними емоціями, пов'язаними з травмою. Однак, зловживання психоактивними речовинами може погіршити проблеми з самооцінкою, призводячи до почуття сорому, провини та безпорадності.

Нарешті, суїцидальні думки та поведінка є одними з найсерйозніших наслідків. Травма та стрес є одними з найсильніших факторів ризику суїцидальних думок і поведінки в підлітковому віці. Підлітки, які пережили травму, можуть відчувати себе безнадійними, безпорадними та знеціненими. Вони також можуть вірити, що смерть є єдиним способом втекти від свого болю. Суїцидальні думки та поведінка є серйозними проблемами, які потребують негайної професійної допомоги.

При цьому, вплив травми та стресу на самооцінку підлітків може варіюватися залежно від різних факторів. Тип і тяжкість травми відіграють важливу роль. Різні типи травм можуть мати різний вплив на самооцінку. Наприклад, сексуальне насильство може бути особливо руйнівним, оскільки воно може призводити до почуття сорому, провини та відчуження від свого тіла. Крім того, більш тяжкі та тривалі травматичні події, як правило, мають більш негативний вплив на самооцінку, ніж менш тяжкі та короточасні події.

Вік на момент травми також є важливим фактором. Вік, в якому підліток переживає травму, може впливати на її вплив на самооцінку. Травми, пережиті в ранньому дитинстві, можуть мати більш глибокий і тривалий вплив, оскільки вони можуть перешкоджати нормальному розвитку мозку та формуванню прихильності. Травми, пережиті в підлітковому віці, можуть також бути особливо руйнівними, оскільки вони можуть перешкоджати формуванню ідентичності та розвитку автономії [45, с. 397].

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у відновленні після травми. Підлітки, які мають міцні соціальні зв'язки з сім'єю, друзями та іншими значущими дорослими, як правило, мають кращі результати, ніж підлітки, які ізольовані та не мають підтримки. Соціальна підтримка може забезпечити

підліткам почуття безпеки, захисту та приналежності, що може допомогти їм відновитися після травми та підвищити їхню самооцінку.

Механізми подолання, які використовує підліток для управління стресом і травмою, також впливають на їхню самооцінку. Підлітки, які використовують адаптивні механізми подолання, такі як пошук соціальної підтримки, вирішення проблем і позитивне переосмислення, як правило, мають кращі результати, ніж підлітки, які використовують дезадаптивні механізми подолання, такі як уникнення, зловживання психоактивними речовинами та самопошкодження. Адаптивні механізми подолання можуть допомогти підліткам впоратися зі своїми емоціями, розв'язати проблеми та підвищити їхню самооцінку.

Культурні фактори можуть впливати на те, як підлітки сприймають і реагують на травму та стрес. У деяких культурах травма може бути стигматизована або замовчувана, що може ускладнювати для підлітків звернення по допомогу. В інших культурах може бути більший акцент на стійкості та подоланні, що може допомогти підліткам відновитися після травми. Культурні фактори можуть також впливати на доступ до ресурсів і послуг, які можуть допомогти підліткам впоратися з травмою та підвищити їхню самооцінку.

Щодо стратегій подолання та підтримки підлітків, які пережили травму та стрес, то слід відмітити, що підтримка підлітків, які пережили травму та стрес, вимагає комплексного підходу, який враховує їхні індивідуальні потреби та обставини. Психотерапія є одним з найефективніших способів допомоги. Існують різні види психотерапії, які можуть бути корисними, включаючи когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), терапію експозицією (ТЕ), десенсибілізацію та переробку травми за допомогою рухів очей (ДПДРО) і терапію, орієнтовану на травму (ТОТ) [25, с. 213]. Ці види терапії можуть допомогти підліткам обробити травматичні спогади, змінити негативні переконання, розвинути навички подолання та покращити їхню самооцінку.

У деяких випадках медикаментозне лікування може бути корисним для управління симптомами тривоги, депресії та інших психічних розладів, пов'язаних з травмою та стресом. Антидепресанти, протитривожні препарати та стабілізатори настрою можуть допомогти підліткам регулювати свої емоції, покращити свій сон і підвищити їхню здатність брати участь у терапії. Важливо, щоб медикаментозне лікування проводилося під наглядом кваліфікованого лікаря-психіатра.

Підтримка сім'ї є надзвичайно важливою для допомоги підліткам, які пережили травму та стрес. Батьки та інші члени сім'ї можуть надати підліткам почуття безпеки, захисту та любові. Вони також можуть допомогти підліткам обробити свої емоції, розв'язати проблеми та підвищити їхню самооцінку. Важливо, щоб батьки та інші члени сім'ї були поінформовані про вплив травми та стресу на підлітків і знали, як їх підтримати.

Підлітки, які пережили подібні досвіди, можуть надати один одному почуття розуміння, валідації та надії. Групи підтримки однолітків можуть бути безпечним і підтримуючим середовищем, де підлітки можуть ділитися своїми історіями, вчитися на досвіді інших і розвивати навички подолання.

Існують різні стратегії самодопомоги, які можуть бути корисними для підлітків, які пережили травму та стрес. Ці стратегії включають ведення щоденника, медитацію, йогу, фізичні вправи, творче самовираження та проведення часу на природі. Самодопомога може допомогти підліткам зменшити стрес, покращити свій настрій і підвищити їхню самооцінку [19, с. 44].

Школи можуть відігравати важливу роль у підтримці підлітків, які пережили травму та стрес. Школи можуть надавати скринінгові послуги для виявлення підлітків, які можуть потребувати допомоги, а також пропонувати консультування, групи підтримки та інші послуги. Школи також можуть навчати персонал про вплив травми та стресу на підлітків і розробляти стратегії підтримки для допомоги підліткам у навчанні та соціальному функціонуванні.

Створення безпечного та підтримуючого середовища є важливим для допомоги підліткам, які пережили травму та стрес. Це означає створення середовища, де підлітки відчувають себе в безпеці, їх чують, поважають і приймають. Це також означає уникнення тригерів, які можуть нагадувати підліткам про їхню травму, і надання їм можливостей для вибору та контролю [41, с. 9].

Таким чином, психологічні травми та стрес можуть мати глибокий і руйнівний вплив на самооцінку підлітків. Травматичні події та хронічний стрес можуть спотворювати когнітивні процеси, викликати емоційну дисрегуляцію, порушувати формування ідентичності, призводити до міжособистісних проблем і проявлятися у вигляді різних фізичних симптомів. Наслідки травми та стресу для самооцінки підлітків можуть бути різноманітними та довготривалими, включаючи низьку самооцінку, негативний образ тіла, труднощі з довірою, проблеми з ідентичністю, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальні думки та поведінку.

Однак, важливо зазначити, що підлітки можуть відновитися після травми та стресу і розвинути позитивну самооцінку.

Підтримка підлітків, які пережили травму та стрес, вимагає комплексного підходу, який враховує їхні індивідуальні потреби та обставини. Важливо, щоб батьки, вчителі, лікарі та інші фахівці були поінформовані про вплив травми та стресу на підлітків і знали, як їх підтримати. Завдяки спільним зусиллям ми можемо допомогти підліткам, які пережили травму та стрес, відновитися і досягти їхнього повного потенціалу.

2.4. Емпіричне дослідження впливу психологічних факторів на формування самооцінки підлітків

Метою емпіричного дослідження було виявлення впливу різних факторів на формування особистості підлітка, зокрема, на самооцінку. У дослідженні брали участь 31 респондент (підлітки) віком від 13 до 16 років.

Для організації експериментальної частини дослідження нами було використано три методики:

1. “Батьків оцінюють діти” (І.А. Фурманов, А.А. Аладьїн) на виявлення стилю батьківської взаємодії з підлітками;
2. “Методика дослідження самоствавлення” (В.В. Столін, С.Р. Пантілеєв);
3. Опитувальник Шмішека-Леонгарда на виявлення акцентуацій характеру.

Представлена методика “Батьків оцінюють діти” є модифікацією опитувальника "Аналіз сімейного виховання" (АСВ), розробленого І. А. Фурмановим та А. А. Аладьїним. Опитувальник "Батьків оцінюють діти" призначений для вивчення уявлень дитини про стиль сімейного виховання. Цей інструмент дозволяє виявити можливі причини проблем, що виникають у сім'ї в даний час. Крім того, ознайомлення з результатами відповідей своєї дитини часто стимулює батьків до змін у сімейних відносинах і викликає бажання краще зрозуміти дитину.

Опитувальник містить 120 тверджень, які охоплюють 18 шкал, 11 з яких стосуються особливостей стилю батьківської взаємодії, інші 7 стосуються можливих причин та передумов певної поведінки батьків у їх взаємодії.

Інструкція: "Даний опитувальник містить думки дітей про взаємини з батьками. Прочитайте по черзі твердження опитувальника. Якщо ви згодні з ними, закресліть на бланку відповідей відповідний номер. Якщо ви не згодні, не робіть жодних позначок.

В опитувальнику немає "правильних" або "неправильних" тверджень. Відповідайте так, як ви думаєте".

Представлена методика дослідження самоствавлення, відома як тест опитувальник МДС, була розроблена В. В. Століним та С. Р. Пантілеєвим згідно з ієрархічною моделлю структури самоствавлення, розробленою В. В. Століним. Було створено багатовимірний опитувальник для дослідження

самоставлення, що включає 110 тверджень, розподілених по 9 шкалам, які включають компоненти самоставлення:

Закритість – визначається переважанням однієї з двох тенденцій: критичністю, глибоким усвідомленням себе, внутрішньої чесності і відкритістю, чи – конформністю чи вираженої мотивацією соціального схвалення, закритістю.

Самовпевненість – задає ставлення до себе як до впевненої, самостійної, вольової та надійної людини, якій є за що себе поважати.

Самокерівництво – відображає уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і особистості, є вона сама.

Відображене самоставлення – відображає уявлення суб'єкта про те, що його особистість, характері і діяльності здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення, розуміння чи протилежні їм почуття.

Самоцінність – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми, інтимними критеріями духовності, багатства внутрішнього світу.

Самоприйняття – в основі фактора лежить почуття симпатії до себе, згоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, яким ти є, нехай навіть із деякими недоліками; він пов'язаний зі схваленням своїх планів та бажань, поблажливим, дружнім ставленням до себе.

Самоприв'язаність – легкість або труднощі зміни індивідом уявлень про себе.

Внутрішня конфліктність – відображає наявність на усвідомлення внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди із собою.

Самозвинувачення – шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Інструкція до методики МІС: “Уважно прочитайте пропозиції і поставте на окремому бланку поруч з номером кожного твердження плюс, якщо ви згодні з цим твердженням, або мінус, якщо Ви не згодні з цим твердженням.”

Опитувальник Леонгарда-Шмішека допомагає виявити акцентуації характеру у людини. Акцентуація характеру вказує на виражені особливості в характері людини, які виходять за межі нормального функціонування, але ще не є патологічними. Це можуть бути підвищена чутливість, підвищена активність, нахильність до деяких поведінкових реакцій або шаблонів мислення, які стають проблемою в певних ситуаціях. Опитувальник Леонгарда-Шмішека включає 88 питань, які розподілені між 10 типами акцентуацій - демонстративний, застрягаючий, педантичний, збудливий, гіпертимний, дистимний, тривожний, екзальтований, емотивний та циклотимний.

Таким чином, обраний комплекс інструментарію для вимірювання впливу батьківських стратегій взаємодії на формування особистості підлітків дозволяє нам перейти до діагностичної частини дослідження.

Перейдемо до безпосереднього аналізу результатів дослідження.

В першу чергу зупинимося на методиці виявлення дисгармонійності у стилі батьківського виховання (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою “Батьків оцінюють діти”

(n=31)

Стиль батьківського виховання	Кількість	%
Гіперпротекція	8	25,8%
Гіпопротекція	6	19,4%
Потурання	17	54,8%
Ігнорування потреб	6	19,4%
Надмірність обов’язків	4	12,9%
Нестача обов’язків	7	22,6%

Надмірність заборон	9	29%
Нестача заборон	27	87,1%
Надмірність санкцій	5	16,1%
Нестача санкцій	12	38,7%
Нестійкість стилю виховання	7	22,6%

Отже, за результатами методики, серед опитаних підлітків 25,8% виховуються за стилем гіперпротекції, коли батьки приділяють підлітку занадто багато часу, сил і уваги, а 19,4% з них, навпроти, за стилем гіпопротекції, і відзначають нестачу батьківської уваги, що батькам постійно "не до нього", а беруться за нього лише іноді, коли трапляється щось серйозне.

Також, 54,8% підлітків повідомляють про взаємодію за стилем потурання. В цьому випадку батьки намагаються максимально задовольняти потреби своїх дітей без критичного аналізу, виконуючи їх бажання.

В той же час 19,4% опитуваних виховуються за стилем ігнорування потреб, коли батьки не прагнуть задовольняти потреби дитини, а особливо при цьому ігнорується потреба у емоційному контакті, спілкуванні з батьками.

Надмірність своїх обов'язків у сім'ї, коли батьки виставляють дуже великі, непомірні вимоги, що не відповідають її можливостям та заважають повноцінному розвитку її особистості, відзначили 12,9% молодих людей.

Натомість, 22,6% опитаних підлітків має мінімальну кількість обов'язків у сім'ї.

Крім того, 29% підлітків виховується у ситуації «все не можна» (надмірність заборон). Батьки при такому стилі висувують безліч вимог, що обмежують свободу і самостійність підлітка.

Серед опитаних 81,7% каже про нестачу заборон. При даному стилі, навіть якщо й існують будь-які заборони, підліток легко їх порушує, знаючи, що з нього ніхто не спитає. Він ні за що не звітує перед батьками.

Також, 16,1% молодих людей виховується в ситуації надмірності санкцій, при якій для батьків характерним є застосування суворих покарань, надмірне реагування навіть на незначні порушення поведінки.

Недостатність санкцій у вихованні простежується у 38,7% опитаних, батьки воліють обходитися або без покарань зовсім, або застосовують їх вкрай рідко, більше сподіваючись на користь заохочень і сумніваючись у результативності будь-яких покарань.

Про нестійкість стилю батьківської взаємодії, що включає непослідовність у реагуванні батьків на поведінку дитини, зміну підходу до виховання в різні моменти або в різних ситуаціях, а також нестабільність у встановленні та дотриманні правил, очікувань і обмежень, повідомляє 22,6% підлітків.

Результати за методикою “Батьків оцінюють діти” говорять про те, що рівень дисгармонійності у вихованні опитаних підлітків є високим.

Графічно результати методики зображені на рисунку 2.1.

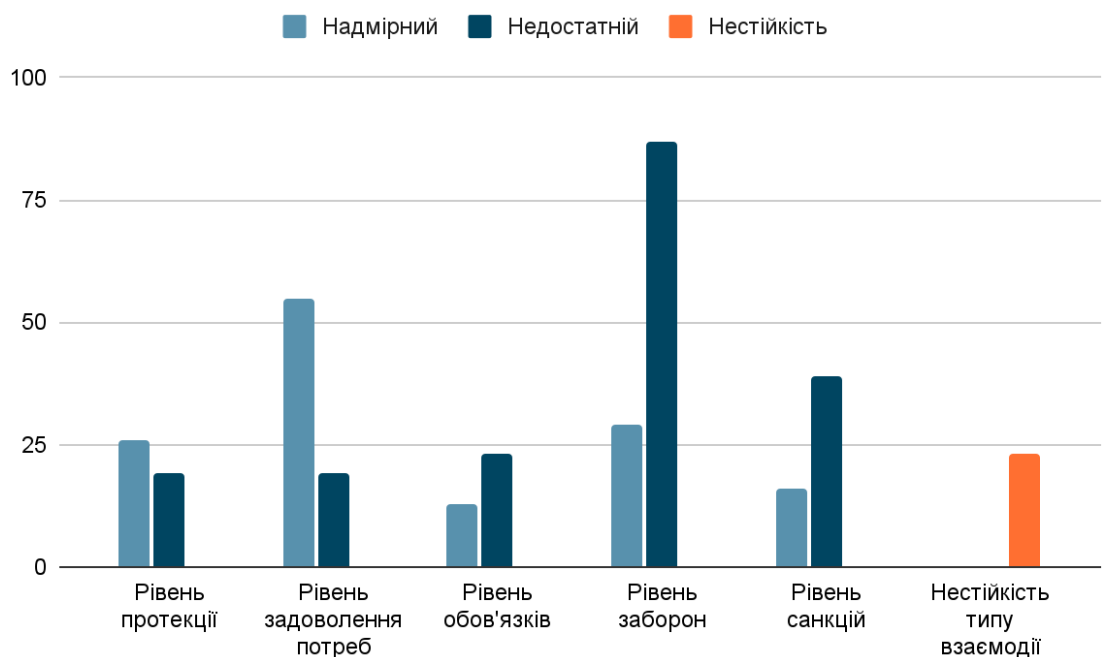


Рис. 2.1. Частота використання стилів батьківської взаємодії з підлітками за методикою “Батьків оцінюють діти” (%)

Задля якісної і кількісної оцінки рівня прояву форм самоставлення у досліджуваних було використано методику дослідження самоставлення (МДС). Ми отримали такі результати (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою дослідження самоставлення
(n=31)**

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Закритість	6,5%	93,5%	0%
Самовпевненість	22,5%	71%	6,5%
Самокерівництво	12,9%	74,2%	12,9%
Відображене самоставлення	9,7%	80,6%	9,7%
Самоцінність	9,7%	67,7%	22,6%
Самоприйняття	25,8%	51,6%	22,6%
Самоприв’язаність	38,7%	54,8%	6,5%
Внутрішня конфліктність	6,5%	54,8%	38,7%
Самозвинувачення	6,5%	51,6%	42,2%

З таблиці видно, що високий рівень закритості серед опитаних не спостерігається, середній рівень відзначається у 93,5%, низький – у 6,5% молодих людей. Високі значення говорять про нездатність чи небажання підлітком усвідомлювати і видавати значиму інформацію себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню і фальсифікацію результатів у бік соціально бажаних відповідей. Середні значення шкали говорять про глибоку усвідомленість підлітком свого «Я», підвищену рефлексивність і критичність,

здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. Низькі ж значення можуть свідчити про самооголення, що часом межує з цинізмом.

Високий рівень самовпевненості мають 6,5% опитаних, середній рівень – у 71%, низький – у 22,5% вибірки. Високі значення шкали відповідають високій зарозумілості, самовпевненості підлітка, відчуттю сили свого «Я», відсутності внутрішньої напруженості. Середні значення говорять про ставлення підлітка до себе як до впевненої, самостійної, вольової та надійної людини, якій є за що себе поважати. Низькі значення говорять про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високий рівень самокерівництва відзначається у 12,9% опитуваних, середній рівень – у 74,2%, низький – у 12,9%. Підліток з високим та середнім балом за шкалою вважає, що його доля перебуває у його власних руках і відчуває обґрунтованість та послідовність своїх внутрішніх спонукань та цілей. Низькі ж бали свідчать про віру підлітка у підвладність тимчасовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, відсутність тенденції шукати причини вчинків і результатів у собі самому.

Високий рівень відображеного самоставлення мають 9,7% опитуваних, середній рівень – у 80,6%, низький – у 9,7% молодих людей. Високі значення шкали відповідають уявленню підлітка про те, що його особистість, характер, діяльність тощо здатні викликати в інших повагу, симпатію, схвалення і розуміння. З низькими значеннями пов'язане очікування протилежного ставлення від оточення - агресії, ворожості, несприйняття його особистості та інтересів, або ж байдужості.

Високий рівень самоцінності відзначається у 9,7% опитуваних, середній рівень – у 67,7%, низький – у 22,6%. Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість підлітка у власному «Я», його любов до себе, відчуття цінності власної особистості та водночас передбачення цінності свого «Я» для інших. Низькі бали за шкалою говорять про сумніви підлітка у цінності власної

особистості, відстороненості, що межує з байдужістю до свого «Я», втрати інтересу до свого внутрішнього світу.

Високий рівень самоприйняття мають 22,6% опитуваних, середній рівень – у 51,6%, низький – у 25,8% підлітків. Високі та середні бали відповідають дружньому ставленню підлітка до себе, злагоді з самим собою, схваленню своїх планів і бажань, емоцій, безумовному прийняттю себе таким, яким ти є, хай навіть із деякими недоліками. Низькі бали шкали свідчать про негативне ставлення до себе, включаючи незадоволення собою, критичність по відношенню до себе, неприйняття своєї особистості та недоліків.

Високий рівень самоприв'язаності відзначається у 6,5% опитуваних, середній рівень – у 54,8%, низький – у 38,7%. Високі значення шкали говорять про ригідність «Я»-концепції підлітка та небажання змінюватися, заперечення ним можливості та бажаності розвитку власного «Я» (навіть на краще). Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: постійне бажання підлітка щось у собі змінити, потяг до відповідності ідеальному уявленню про себе, незадоволеність собою.

Високий рівень внутрішньої конфліктності притаманний 54,8% опитуваних, середній рівень – 38,7%, низький – 6,5%. Високі значення за цією шкалою свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди із собою, можуть бути ознакою тривожно-депресивних станів. Середні бали за шкалою говорять про підвищену рефлексію, усвідомлення своїх суперечностей, адекватний образ власного «Я». Низькі ж значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхнєве самовдоволення.

Високий рівень самозвинувачення спостерігається у 42,2% підлітків, середній - у 51,6%, низький - 6,5%. Високі значення говорять про самозвинувачення, є свідченням відсутності симпатії до себе, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень. Середні та низькі значення самозвинувачення можуть свідчити про більш позитивне ставлення до себе, віру в свої здібності і відсутність потреби в самокритиці. Це не обов'язково

означає, що підліток не розпізнає своїх помилок або не бере на себе відповідальність, але він може бути менш схильним до критичного та звинувачувального ставлення до себе.

Можемо зробити висновок, що досить значна частина підлітків має негативне ставлення до себе, що проявляється у низькій впевненості в собі, незадоволеності собою, нездатності протистояти тимчасовим обставинам, очікуванні від оточення ворожого або байдужого ставлення до себе, сумнівах у цінності своєї особистості, критичним ставленням до себе і неприйняттям недоліків, внутрішній конфліктності і почутті провини.

Графічно результати методики дослідження самоствавлення зображені на рисунку 2.2.

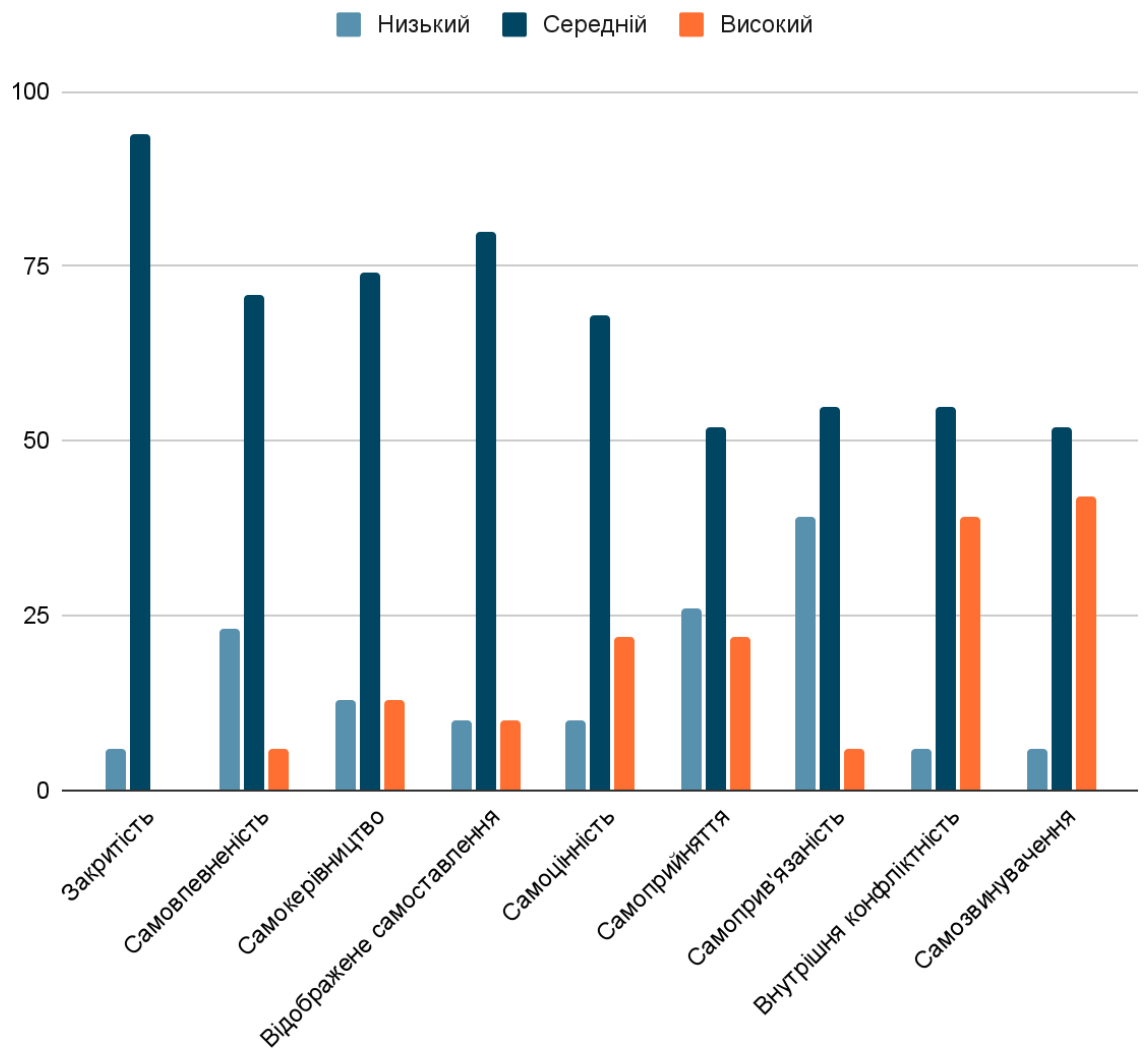


Рис. 2.2. Графічне зображення рівнів прояву самоставлення за методикою МДС (%)

Також для діагностики особистості підлітків ми використали Опитувальник Шмішека-Леонгарда на виявлення акцентуацій характеру.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за опитувальником Шмішека-Леонгарда

Тип акцентуації характеру	Кількість	%
Демонстративний	1	3,2%
Застрагаючий	3	9,7%
Педантичний	7	22,6%
Збудливий	8	25,8%
Гіпертимний	5	16,1%
Дистимний	2	6,5%
Тривожний	1	3,2%
Екзальтований	10	32,3%
Емотивний	7	22,6%
Циклотимний	7	22,6%

Серед типів акцентуацій, які зустрічаються найбільш часто серед опитуваних підлітків, можемо виділити екзальтований (32,3%), що характеризується дуже швидкоплинними і непередбачуваними перепадами настрою (від захвату до глибокої печалі), яскраво вираженими емоціями, підвищеним відволіканням на зовнішні події; збудливий (25,8%), що відрізняється підвищеною імпульсивністю, слабким контролем над своїми потягами і спонуканнями, конфліктністю, часто агресивністю та дратівливістю; педантичний (22,6%), що відзначається підвищеною ригідністю, перебільшеною прихильністю до певного порядку, наданням

великого значення зовнішньому боку справи та дрібницям; емотивний (22,6%), що проявляється у надмірній чутливості, глибокому переживанні навіть найменших труднощів, вразливості до зауважень та невдач; а також циклотимний (22,6%), який характеризується постійною нестійкістю настрою, прихильностей та емоцій, циклічною зміною станів від гіпертимного до дистимного.

Крім того, серед опитаних є і підлітки з гіпертимним типом акцентуації (16,1%), який відзначається постійно підвищеним фоном настрою, високою активністю, легковажністю, необов'язковістю, завищеною самооцінкою. Зустрічаються і підлітки з застрягаючим типом (9,7%), які відрізняються надмірною принциповістю, підозрілістю, мстивістю, непомірними вимогами до оточення. 6,5% підлітків мають виражений дистимний тип, який проявляється у них в переважності поганого настрою, песимістичності, апатичності і пасивності. Також поміж опитаних є підлітки з демонстративним типом (3,2%), що проявляють надмірну схильність до фантазерства, невідвертості, ухиляння від вирішення невідкладних питань, при стресі можуть «втікати у хворобу» і особи з тривожним типом акцентуації (3,2%), які відзначаються надмірними побоюваннями за себе, близьких, боязкістю, невпевненістю в собі, крайньою нерішучістю та сумнівами у своїх діях.

Графічно результати методики дослідження самоствавлення зображені на рисунку 2.2.

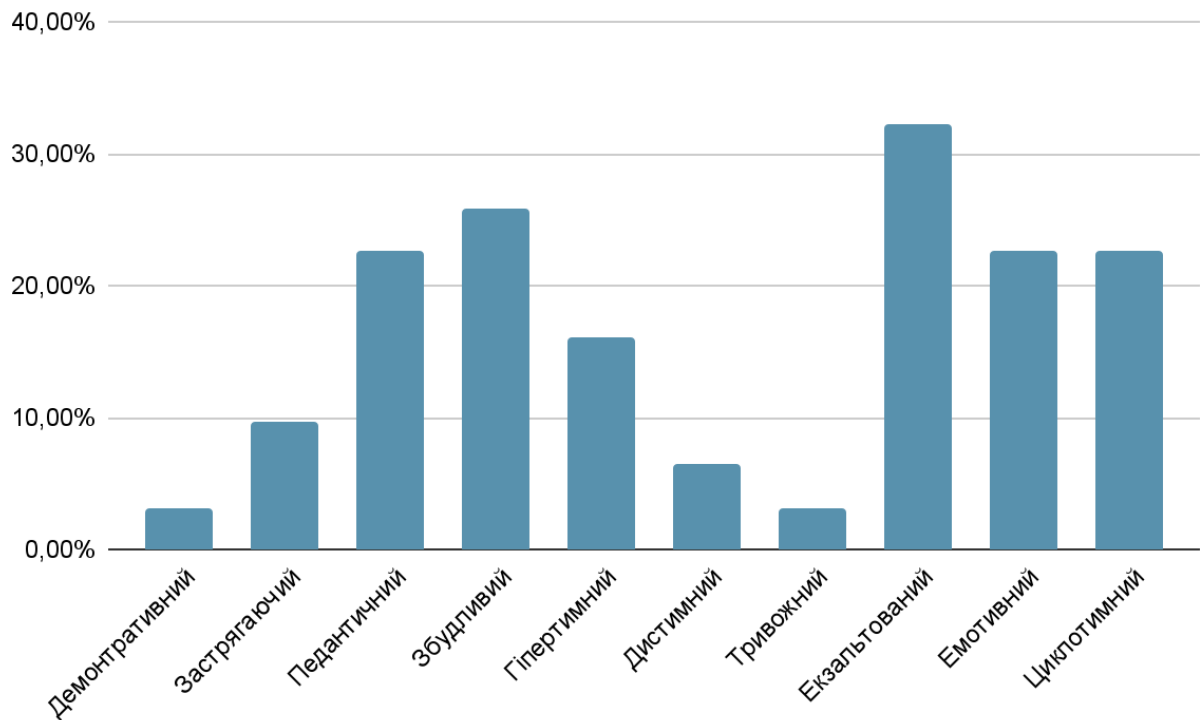


Рис. 2.3. Графічне зображення частоти прояву акцентуацій характеру у підлітків за опитувальником Леонгарда-Шмішека

Для того, щоб перевірити наявність різниці між самоставленням та проявом акцентуацій характеру з різними стилями батьківської взаємодії у сім'ях підлітків, ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона.

Значимі показники кореляції між самоставленням підлітків і стилями батьківської взаємодії за коефіцієнтом кореляції Пірсона показані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати співвіднесення показників (коефіцієнт кореляції

Пірсона ($p \leq 0,05$) (n=31)

Критерій 1	Критерій 2	Значення (емпіричне)
Гіперпротекція	Внутрішня конфліктність	0,48
Гіпопротекція	Відображене самоставлення	- 0,46

	Внутрішня конфліктність	0,59
Потурання	Самовпевненість	0,52
	Самокерівництво	0,36
	Відображене самоствалення	0,36
	Самоцінність	0,66
	Самоприйняття	0,47
	Самозвинувачення	- 0,52
Ігнорування потреб	Внутрішня конфліктність	0,45
Надмірність обов'язків	Закритість	0,46
Нестача обов'язків	Відображене самоствалення	- 0,46
	Самоприйняття	- 0,36
	Внутрішня конфліктність	0,62
Надмірність заборон	Внутрішня конфліктність	0,38
Надмірність санкцій	Відображене самоствалення	- 0,46
	Самоцінність	- 0,46
	Самоприйняття	- 0,38
Нестійкість стилю	Самокерівництво	- 0,63

Отже, за допомогою кореляційного аналізу нами виявлено прямий зв'язок між гіперпротекцією батьків та внутрішньою конфліктністю у підлітків ($r=0,48$ при $p \leq 0,05$); між гіпопротекцією та внутрішньою конфліктністю ($r=0,59$ при $p \leq 0,05$); між потуранням та самовпевненістю ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$), самокерівництвом ($r=0,36$ при $p \leq 0,05$), відображенням самостворенням ($r=0,36$ при $p \leq 0,05$), самоцінністю ($r=0,66$ при $p \leq 0,05$), самоприйняттям ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$); між наявністю у взаємодії ігнорування потреб підлітка та внутрішньою конфліктністю ($r=0,45$ при $p \leq 0,05$); між наявністю надмірності обов'язків та закритістю ($r=0,46$ при $p \leq 0,05$); між наявністю нестачі обов'язків та внутрішньою конфліктністю ($r=0,62$ при $p \leq 0,05$).

Також нами було виявлено зворотній зв'язок між гіпопротекцією та відображенням самостворенням ($r=-0,46$ при $p \leq 0,05$); між потуранням і самозвинуваченням ($r=-0,52$ при $p \leq 0,05$); між нестачею обов'язків і відображенням самостворенням ($r=-0,46$ при $p \leq 0,05$), самоприйняттям ($r=-0,36$ при $p \leq 0,05$); між надмірністю санкцій та відображенням самостворенням ($r=-0,46$ при $p \leq 0,05$), самоцінністю ($r=-0,46$ при $p \leq 0,05$), самоприйняттям ($r=-0,38$ при $p \leq 0,05$).

$p \leq 0,05$); і ще між нестійкістю стилю і самокерівництвом ($r = -0,63$ при $p \leq 0,05$).

Значимі показники кореляції між типами акцентуйованих рис характеру підлітків і стилями батьківської взаємодії за коефіцієнтом кореляції Пірсона показані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати співвіднесення показників (коефіцієнт кореляції

Пірсона ($p \leq 0,05$)) (n=31)

Критерій 1	Критерій 2	Значення (емпіричне)
Гіперпротекція	Збудливий тип	0,52
Гіпопротекція	Збудливий тип	0,45
	Дистимний тип	0,42
	Циклотимний тип	0,43
Потурання	Гіпертимний тип	0,37
	Екзальтований тип	0,39
Ігнорування потреб	Збудливий тип	0,51
	Дистимний тип	0,47
Надмірність обов'язків	Дистимний тип	0,48
Нестача обов'язків	Збудливий тип	0,59
Надмірність заборон	Збудливий тип	0,39
	Дистимний тип	0,41
Нестача заборон	Збудливий тип	0,47

	Демонстративний	0,42
Надмірність санкцій	Дистимний	0,51
Нестача санкцій	Демонстративний	0,54
	Тривожний	0,44
Нестійкість стилю	Циклотимний	0,52

Отже, за допомогою кореляційного аналізу виявлено прямий зв'язок між гіперпротекцією та збудливим типом ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$), між гіпопротекцією та збудливим типом ($r=0,45$ при $p \leq 0,05$), дистимним типом ($r=0,42$ при $p \leq 0,05$), циклотимним типом ($r=0,43$ при $p \leq 0,05$); між потуранням та гіпертимним типом ($r=0,37$ при $p \leq 0,05$), екзальтованими типами ($r=0,39$ при $p \leq 0,05$); між ігноруванням потреб та збудливим типом ($r=0,51$ при $p \leq 0,05$), дистимним типом ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$); між надмірністю обов'язків та дистимним типом ($r=0,48$ при $p \leq 0,05$); між нестачею обов'язків та збудливим типом ($r=0,59$ при $p \leq 0,05$); між надмірністю заборон і збудливим типом ($r=0,39$ при $p \leq 0,05$), дистимним типом ($r=0,41$ при $p \leq 0,05$); між нестачею заборон і збудливим типом ($r=0,47$ при $p \leq 0,05$), демонстративним типом ($r=0,54$ при $p \leq 0,05$); між надмірністю санкцій та дистимним типом ($r=0,51$ при $p \leq 0,05$); між нестачею санкцій та демонстративним типом ($r=0,54$ при $p \leq 0,05$), тривожним типом

($r=0,44$ при $p \leq 0,05$); між нестійкістю стилю взаємодії і циклотимним типом ($r=0,52$ при $p \leq 0,05$).

Таким чином, вищезазначене підтверджує вплив батьківських стратегій взаємодії на формування особистості підлітка, а саме на його ставлення до себе та ступінь прояву рис характеру.

Результати дослідження дали нам змогу окреслити такі перспективи: проведення дослідження на більшій вибірці досліджуваних з метою точнішого підтвердження результатів.

Висновки до другого розділу

Другий розділ дипломної роботи було присвячено комплексному дослідженню психологічних факторів, що відіграють ключову роль у формуванні самооцінки підлітків. Проаналізовано вплив сімейного виховання, соціального середовища, міжособистісних відносин, а також психологічних травм та стресу на самосприйняття та самовідчуття підлітків.

Дослідження показало, що стиль сімейного виховання має визначальний вплив на формування самооцінки підлітків. Підтримка, тепло та позитивна комунікація в сім'ї сприяють розвитку у підлітка відчуття власної цінності, компетентності та значущості. Діти, які ростуть в умовах демократичного стилю виховання, де їхні потреби враховуються, де їм надається можливість приймати рішення та проявляти самостійність, як правило, мають більш адекватну та високу самооцінку. Навпаки, авторитарний або ліберальний стилі виховання можуть негативно впливати на самооцінку підлітків. Авторитарність, з надмірним контролем і покараннями, може призвести до розвитку низької самооцінки, невпевненості та відчуття провини. Ліберальний стиль, з відсутністю чітких меж і правил, може призвести до неадекватно завищеної самооцінки, нереалістичних очікувань та труднощів в адаптації до соціальних норм. Також було встановлено, що емоційна доступність батьків,

їхня здатність до емпатії та підтримки у складних ситуаціях є ключовими факторами формування позитивної самооцінки у підлітків.

Аналіз соціального середовища показав, що міжособистісні відносини з однолітками, вчителями та іншими значущими дорослими відіграють значну роль у формуванні самооцінки підлітків. Підлітки, які мають позитивні соціальні зв'язки, відчують підтримку та визнання з боку однолітків, як правило, мають більш високу самооцінку. Наявність друзів, участь у соціальних групах, позитивна взаємодія з вчителями та тренерами сприяють розвитку відчуття приналежності, компетентності та соціальної прийнятності. Булінг, соціальна ізоляція та дискримінація можуть мати руйнівний вплив на самооцінку підлітків, призводячи до розвитку низької самооцінки, депресії та тривожності. Важливою є також роль засобів масової інформації та соціальних мереж, які можуть впливати на сприйняття підлітками власного тіла, зовнішності та соціального статусу.

Результати аналізу підкреслюють значний вплив психологічних травм та стресу на формування самооцінки підлітків. Переживання травматичних подій, таких як насильство, втрата близької людини, нещасні випадки або стихійні лиха, може призвести до розвитку низької самооцінки, почуття безпорадності, провини та сорому. Підлітки, які пережили травму, можуть мати труднощі з регулюванням емоцій, довірою до інших та відчуттям безпеки, що негативно впливає на їхнє самосприйняття. Підлітки, які постійно відчують стрес, можуть втрачати впевненість у власних силах, відчувати себе перевантаженими та нездатними контролювати ситуацію, що призводить до зниження самооцінки. Важливим є розуміння ролі механізмів подолання стресу та соціальної підтримки у відновленні самооцінки після травматичних подій. Підлітки, які мають доступ до підтримки сім'ї, друзів та професійної допомоги, мають більше шансів на успішне відновлення позитивної самооцінки.

Підсумовуючи, другий розділ дипломної роботи продемонстрував, що формування самооцінки підлітків є складним та багатогранним процесом, на

який впливає ціла низка психологічних факторів. Сімейне виховання, соціальне середовище, міжособистісні відносини, а також психологічні травми та стрес відіграють важливу роль у формуванні самосприйняття та самовідчуття підлітків. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги підліткам у розвитку здорової та позитивної самооцінки. Результати цього дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм, спрямованих на зміцнення позитивного самосприйняття та підвищення стійкості підлітків до негативних впливів.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗАНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

3.1. Техніки психокорекції самооцінки у підлітків

Як було з'ясовано у попередніх розділах, підлітковий вік – це період інтенсивних змін, як фізичних, так і психологічних, коли формується ідентичність та самооцінка. Занижена самооцінка у підлітків може мати серйозні наслідки, впливаючи на їхнє емоційне благополуччя, соціальні відносини, академічну успішність та загальну якість життя. Психокорекція самооцінки є важливим компонентом підтримки підлітків у цей критичний період, допомагаючи їм розвинути більш позитивне та реалістичне сприйняття себе. Цей розділ досліджує різні техніки психокорекції, які можуть бути ефективними у роботі з підлітками, що мають занижену самооцінку.

Перш ніж перейти до конкретних технік, важливо підкреслити, що психокорекція самооцінки повинна проводитися кваліфікованим фахівцем – психологом, психотерапевтом або консультантом, який має досвід роботи з підлітками. Підхід до кожного підлітка повинен бути індивідуальним, враховуючи його унікальні потреби, особливості характеру, контекст життя та причини, що призвели до заниженої самооцінки. Важливо створити безпечне

та довірливе середовище, де підліток почуватиметься комфортно, виражаючи свої думки та почуття.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найбільш ефективних та науково обґрунтованих методів психокорекції самооцінки. КПТ базується на ідеї, що наші думки, почуття та поведінка тісно пов'язані між собою. Негативні або ірраціональні думки можуть призводити до негативних емоцій та дезадаптивної поведінки, які, в свою чергу, підтримують занижену самооцінку [28, с. 46]. Метою КПТ є виявлення, аналіз та зміна цих негативних думок та переконань, а також формування більш адаптивних стратегій поведінки (див. Додаток 1).

Основні техніки КПТ, спрямовані на підвищення самооцінки у підлітків, є комплексним набором інструментів, які допомагають розібрати та трансформувати негативні патерни мислення та поведінки.

Першим кроком є ідентифікація негативних автоматичних думок (НАД). Підлітки навчаються розпізнавати ці думки, які виникають спонтанно у різних ситуаціях. Важливо розуміти, що НАД часто є ірраціональними, перебільшеними або спотвореними. Вони можуть проявлятися як переконання на кшталт «Я завжди все роблю неправильно», «Ніхто мене не любить» або «Я ні на що не здатний». Навчити підлітка виявляти ці думки – це перший крок до їх зміни.

Після ідентифікації НАД настає етап оцінки та оскарження негативних думок. Підліток вчиться аналізувати обґрунтованість та раціональність цих думок. Це включає в себе пошук доказів, які підтверджують або спростовують ці думки. Важливо також виявляти когнітивні спотворення, такі як катастрофізація (перебільшення негативних наслідків), узагальнення (висновки про все на основі одного випадку) або чорно-біле мислення (бачення світу в крайнощах). Наприклад, підліток, який вважає, що «Я завжди все роблю неправильно», може пригадати випадки, коли він успішно справлявся із

завданнями, що допоможе йому зрозуміти, що його переконання є узагальненим та не відповідає дійсності.

Наступним кроком є формування альтернативних, більш реалістичних думок. Після оскарження негативних думок підлітка навчають формулювати думки, які більш реалістично відображають ситуацію та ґрунтуються на фактах та досвіді, а не на емоціях чи упередженнях. Замість думки «Я завжди все роблю неправильно», підліток може сформулювати думку «Я іноді роблю помилки, але я можу вчитися на них і ставати кращим».

Важливим елементом КПТ є поведінкові експерименти. Підлітка заохочують до участі в експериментах, які допомагають перевірити обґрунтованість його негативних переконань у реальних ситуаціях. Наприклад, якщо підліток боїться виступати перед класом через переконання, що «Я буду виглядати дурним і всі будуть сміятися з мене», він може спробувати виступити перед невеликою групою друзів або родичів, щоб переконатися, що його побоювання не є обґрунтованими.

Оскільки занижена самооцінка часто супроводжується високим рівнем стресу та тривожності, техніки релаксації та управління стресом є невід'ємною частиною КПТ. Важливо навчити підлітка технікам релаксації, таким як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація або медитація, щоб допомогти йому знизити рівень стресу та покращити своє емоційне самопочуття.

І нарешті, розвиток навичок асертивності є важливим для підвищення самооцінки. Асертивність – це здатність виражати свої потреби, думки та почуття прямо, чесно та поважно, не порушуючи прав інших людей. Розвиток цих навичок допомагає підліткам захищати свої інтереси, встановлювати здорові межі у відносинах та відчувати себе більш впевнено та компетентно.

2. Терапія прийняття та відданості (АСТ)

Терапія прийняття та відданості (АСТ) є ще одним ефективним підходом до психокорекції самооцінки. АСТ базується на ідеї, що боротьба з негативними думками та почуттями часто є контрпродуктивною та лише

підсилює страждання. Метою АСТ є навчити підлітка приймати свої думки та почуття без оцінювання та осуду, а також зосередитися на цінностях та діях, які є важливими для нього (див. Додаток 2).

Основні техніки терапії прийняття та відповідальності (АСТ), спрямовані на підвищення самооцінки у підлітків, пропонують інший підхід, ніж традиційні когнітивні методи. Замість безпосередньої боротьби з негативними думками, АСТ фокусується на прийнятті їх як частини людського досвіду та на діях, що відповідають цінностям людини.

Однією з ключових технік є прийняття. Підліткам пропонують навчитися приймати свої негативні думки та почуття як тимчасові ментальні події, а не як факти або відображення реальності. Це передбачає спостереження за своїми думками та почуттями без спроб їх змінити, придушити або уникнути. Ідея полягає в тому, що боротьба з негативними думками часто лише посилює їх.

Інша важлива техніка – роз'єднання. Вона навчає підлітка розрізняти себе як людину та свої думки про себе. Це допомагає зменшити вплив негативних думок на самооцінку та дозволяє підлітку бачити себе більш об'єктивно. Коли підліток розуміє, що його думки – це просто думки, а не абсолютна істина, він може дистанціюватися від них і приймати рішення, які більше відповідають його цінностям.

Цінності відіграють центральну роль в АСТ. Підліткам допомагають визначити свої основні цінності – те, що є для них важливим та значущим у житті. Це можуть бути такі цінності, як сім'я, дружба, творчість, навчання, допомога іншим тощо. Важливо, щоб підліток чітко розумів, що для нього справді важливо, адже це стане компасом для його дій.

Далі йде відданість. Підлітка заохочують до дій, які відповідають його цінностям, навіть якщо це викликає дискомфорт або страх. Це допомагає підлітку відчувати себе більш компетентно, цілеспрямовано та задоволено життям. Наприклад, якщо для підлітка важливо допомагати іншим, він може

волонтерити в місцевій громаді, навіть якщо спочатку відчуває сором'язливість або страх.

І, нарешті, усвідомленість. Підлітка навчають практикам усвідомленості, які допомагають зосередитися на теперішньому моменті, не відволікаючись на минуле чи майбутнє. Це дозволяє підлітку краще усвідомлювати свої думки, почуття та відчуття у тілі, а також реагувати на них більш свідомо та обдуманно. Усвідомленість допомагає підлітку бути присутнім у своєму житті та робити вибір, який відповідає його цінностям, замість того, щоб реагувати автоматично на свої думки та емоції.

3. Гуманістична терапія

Гуманістична терапія, зокрема клієнт-центрована терапія Карла Роджерса, робить акцент на самоактуалізації, самоприйнятті та безумовній позитивній увазі. У цьому підході терапевт створює емпатичне, підтримуюче та не засуджуюче середовище, де підліток може вільно досліджувати свої почуття та досвід (див. Додаток 3).

Гуманістична терапія пропонує м'який та підтримуючий підхід до підвищення самооцінки у підлітків, зосереджуючись на їхньому внутрішньому світі, унікальності та потенціалі для особистісного росту. Її основні принципи створюють безпечне середовище, де підлітки можуть досліджувати свої почуття, думки та переконання, а також розвивати більш позитивне ставлення до себе.

Емпатія відіграє ключову роль у гуманістичній терапії. Терапевт активно слухає підлітка, намагаючись зрозуміти його з його власної точки зору. Це допомагає підлітку відчути себе почутим, зрозумілим та прийнятим, що є важливим кроком до підвищення самооцінки. Коли підліток відчуває, що його розуміють, він стає більш відкритим до самодослідження та самосприйняття [39, с. 464].

Іншим важливим принципом є безумовна позитивна увага. Терапевт виявляє позитивне ставлення до підлітка, незалежно від його поведінки чи думок. Це допомагає підлітку відчути себе цінним та гідним поваги, навіть

якщо він робить помилки або має недоліки. Безумовна позитивна увага створює безпечне середовище, де підліток не боїться виражати свої почуття та думки, навіть якщо вони негативні або суперечливі.

Автентичність терапевта також є важливим фактором у гуманістичній терапії. Терапевт є щирим та відкритим у відносинах з підлітком. Це допомагає встановити довіру та створити атмосферу безпеки, де підліток може вільно виражати свої почуття та думки, не боячись бути засудженим або відкинутим. Автентичність терапевта демонструє підлітку, що бути собою – це нормально і що щирість заохочується.

Самодослідження – це процес, який терапевт активно заохочує. Терапевт заохочує підлітка до самодослідження та самоаналізу. Це допомагає підлітку краще зрозуміти себе, свої потреби, цінності та мотивації. Через самодослідження підліток може виявити свої сильні сторони, а також зрозуміти, що він може зробити для покращення свого життя [38, с. 321].

Нарешті, самоприйняття є кінцевою метою гуманістичної терапії. Терапевт допомагає підлітку прийняти себе таким, яким він є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами. Це сприяє розвитку позитивної самооцінки та почуття власної гідності. Самоприйняття не означає, що підліток повинен задовольнятися своїм поточним станом, але воно дає йому можливість прийняти себе як цілісну особистість і працювати над покращенням, виходячи з любові та поваги до себе.

4. Арт-терапія

Арт-терапія використовує творчі методи, такі як малювання, ліплення, писання та музика, для вираження емоцій, дослідження проблем та сприяння самопізнанню. Арт-терапія може бути особливо корисною для підлітків, яким важко виражати свої почуття словами.

Арт-терапія пропонує підліткам унікальний та творчий шлях до підвищення самооцінки, дозволяючи їм виражати свої почуття, досліджувати внутрішній світ та розвивати позитивне ставлення до себе через різні види мистецтва. Техніки арт-терапії дають можливість обійти словесні бар'єри та

виразити те, що важко передати словами, допомагаючи підліткам краще зрозуміти себе та свої емоції (див. Додаток 4).

Автопортрет є потужним інструментом самодослідження. Підлітка просять створити автопортрет, який відображає його внутрішній світ, почуття та переживання. Це може бути реалістичний портрет, абстрактний образ або колаж з різних матеріалів. Процес створення автопортрета дозволяє підлітку зосередитися на собі, дослідити свої риси та емоції, а також виразити свою унікальність.

Мандала – це ще одна ефективна техніка арт-терапії. Підлітка просять намалювати або розфарбувати мандалу, що є круглим символом, який представляє цілісність та гармонію. Процес створення мандали може допомогти підлітку зосередитися на собі, виразити свої емоції та знайти внутрішній спокій. Повторювані візерунки та симетрія мандали можуть сприяти розслабленню та медитативному стану, допомагаючи підлітку зняти напругу та стрес.

Скульптура дає підліткам можливість виразити себе у тривимірному просторі. Підлітка просять створити скульптуру з глини, пластиліну або інших матеріалів, яка представляє його самого або його мрії та бажання. Це може допомогти підлітку розвинути самосвідомість, виразити свої емоції та відчувати контроль над своїм життям.

Писання є ще одним важливим інструментом арт-терапії. Підлітка просять писати вірші, оповідання або щоденник, в яких він може виражати свої почуття, думки та переживання. Це може допомогти підлітку дослідити свої проблеми, знайти нові перспективи та підвищити свою самооцінку. Писання дозволяє підлітку виразити свої почуття у безпечний та творчий спосіб, допомагаючи йому зрозуміти себе краще та знайти рішення своїх проблем [37, с. 159].

Загалом, арт-терапія пропонує підліткам різноманітні техніки, які допомагають їм підвищити самооцінку, виразити свої почуття та розвинути позитивне ставлення до себе. Ці техніки дають можливість обійти словесні

бар'єри та виразити те, що важко передати словами, допомагаючи підліткам краще зрозуміти себе та свої емоції.

Таким чином, різні техніки психокорекції мають свої унікальні підходи та механізми впливу, що дозволяє психологу або психотерапевту обирати найбільш ефективні методи, враховуючи індивідуальні особливості клієнта та характер його проблем. Вибір конкретної техніки або комбінації технік психокорекції залежить від багатьох факторів, включаючи природу проблеми, індивідуальні особливості клієнта, теоретичні переконання психолога та наявні ресурси. Важливо, щоб психокорекційний процес був адаптований до потреб клієнта та здійснювався в атмосфері довіри, підтримки та поваги.

3.2. Використання когнітивно-поведінкових методів у роботі з низькою самооцінкою підлітків

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним з найбільш ефективних та науково обґрунтованих підходів до лікування низької самооцінки у підлітків. КПТ базується на припущенні, що думки, почуття та поведінка тісно пов'язані між собою, і зміна дезадаптивних когніцій може призвести до покращення емоційного стану та поведінки. У роботі з низькою самооцінкою у підлітків КПТ фокусується на ідентифікації та зміні негативних думок про себе, розвитку більш реалістичної самооцінки та формуванні адаптивних поведінкових стратегій.

Самооцінка – це складне та багатогранне поняття, яке включає в себе загальну оцінку власної цінності, а також оцінку окремих аспектів себе, таких як зовнішність, інтелект, соціальні навички та досягнення. Низька самооцінка характеризується негативним ставленням до себе, відчуттям власної неадекватності, безпорадності та нездатності досягати успіху. У підлітків низька самооцінка може проявлятися у різних формах: самокритика, негативні думки про себе, відчуття сорому та провини, страх критики та відкидання,

труднощі з прийняттям компліментів, порівняння себе з іншими, перфекціонізм, труднощі з прийняттям рішень [24, с. 146].

Низька самооцінка у підлітків може бути зумовлена різними факторами, включаючи сімейні фактори, соціальні фактори та особистісні фактори. Сімейні фактори можуть включати критику та відкидання з боку батьків або інших членів сім'ї, надмірну вимогливість та контроль з боку батьків, відсутність підтримки та емоційного тепла в сім'ї, негативні моделі поведінки батьків, конфлікти та насильство в сім'ї. Соціальні фактори можуть включати цькування та знущання з боку однолітків, соціальну ізоляцію та відсутність друзів, дискримінацію за ознакою статі, раси, етнічної приналежності або сексуальної орієнтації, вплив соціальних мереж та ідеалізованих образів зовнішності та успіху. Особистісні фактори можуть включати перфекціонізм та надмірну самокритику, негативні когнітивні схеми, травматичний досвід, фізичні або психічні захворювання, труднощі з навчанням або адаптацією до шкільного середовища.

КПТ є ефективним методом лікування низької самооцінки у підлітків, оскільки вона допомагає їм ідентифікувати та оскаржити негативні думки про себе, змінити дезадаптивні когнітивні схеми, розвинути більш реалістичну самооцінку, сформувати адаптивні поведінкові стратегії та підвищити впевненість у собі. КПТ навчає підлітків розпізнавати та аналізувати свої негативні думки, визначати, чи є вони реалістичними та корисними, і замінювати їх більш позитивними та адаптивними думками. КПТ допомагає підліткам досліджувати та змінювати глибинні переконання про себе, світ та майбутнє, які можуть лежати в основі низької самооцінки. КПТ допомагає підліткам оцінювати себе більш об'єктивно, враховуючи свої сильні та слабкі сторони, та зосереджуватися на своїх позитивних якостях. КПТ навчає підлітків ефективним способам подолання стресу, вирішення проблем та покращення міжособистісних відносин. КПТ допомагає підліткам брати на себе нові виклики, розвивати свої навички та досягати успіху, що сприяє підвищенню їхньої самооцінки [36, с. 98].

КПТ використовує різноманітні техніки для роботи з низькою самооцінкою у підлітків, включаючи когнітивне переструктурування, поведінкові експерименти, діаграму переваг і недоліків, самоствердження, постановку реалістичних цілей, техніки релаксації та тренування соціальних навичок.

Когнітивне переструктурування передбачає ідентифікацію негативних думок, аналіз доказів, пошук альтернативних думок, оцінку користі думок та заміну негативних думок на позитивні. Підлітка навчають розпізнавати автоматичні негативні думки, які виникають у різних ситуаціях. Підлітка просять навести докази на підтримку та проти негативної думки. Підлітка заохочують знаходити більш реалістичні та адаптивні думки, які враховують всі докази. Підлітка просять оцінити, наскільки корисна та адаптивна є кожна з думок. Підлітка навчають замінювати негативні думки на більш позитивні та адаптивні думки.

Поведінкові експерименти передбачають визначення негативної думки, розробку експерименту, проведення експерименту, аналіз результатів та зміну поведінки. Підлітка просять визначити негативну думку, яку він хоче перевірити. Підлітка заохочують розробити експеримент, який дозволить перевірити правдивість негативної думки. Підлітка просять провести експеримент та зафіксувати результати. Підлітка заохочують проаналізувати результати експерименту та зробити висновки щодо правдивості негативної думки. Підлітка навчають змінювати свою поведінку на основі результатів експерименту (див. Додаток 5).

Діаграма переваг і недоліків передбачає визначення ситуації або рішення, створення діаграми, заповнення діаграми, аналіз діаграми та прийняття рішення. Підлітка просять визначити ситуацію або рішення, яке він хоче проаналізувати. Підлітка заохочують створити діаграму з двома колонками: «Переваги» та «Недоліки». Підлітка заохочують проаналізувати діаграму та зважити всі переваги та недоліки. Згодом підлітка навчають приймати рішення на основі аналізу діаграми (див. Додаток 6).

Самоствердження передбачає ідентифікацію позитивних якостей, написання самостверджень, регулярне повторення самостверджень та використання самостверджень у складних ситуаціях. Підлітка заохочують написати самоствердження, які відображають його позитивні якості та навички. Підлітка навчають регулярно повторювати самоствердження, щоб зміцнити позитивне ставлення до себе. Підлітка заохочують використовувати самоствердження у складних ситуаціях, щоб підвищити впевненість у собі.

Постановка реалістичних цілей передбачає визначення бажань, розбиття великих цілей на малі, визначення конкретних дій, створення плану дій та відстеження прогресу. Підлітка просять визначити, чого він хоче досягти. Підлітка заохочують розбивати великі цілі на менші, більш досяжні кроки. Підлітка просять визначити конкретні дії, які потрібно зробити, щоб досягти кожної з малих цілей. Підлітка заохочують створити план дій, який включає конкретні терміни для виконання кожної з дій. Підлітка навчають відстежувати свій прогрес та винагороджувати себе за досягнення.

Техніки релаксації включають діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію та візуалізацію. Підлітка навчають дихати глибоко животом, щоб зменшити напругу та тривогу. Підлітка навчають напружувати та розслабляти різні групи м'язів, щоб зменшити фізичну напругу. Підлітка навчають медитувати, щоб зосередитися на теперішньому моменті та зменшити тривожні думки. Підлітка навчають візуалізувати спокійні та приємні місця, щоб зменшити стрес.

Тренування соціальних навичок включає асертивність, навички спілкування, навички встановлення кордонів та навички подолання соціальної тривоги. Підлітка навчають висловлювати свої потреби та бажання прямо та шанобливо. Підлітка навчають слухати активно, висловлювати свої думки зрозуміло та вирішувати конфлікти конструктивно. Підлітка навчають встановлювати та підтримувати особисті кордони, щоб захистити себе від негативного впливу інших людей. Підлітка навчають розпізнавати та змінювати думки, що викликають соціальну тривогу, а також практикувати

соціальні навички в безпечних ситуаціях. Важливо пам'ятати, що кожен підліток є унікальним, і КПТ має бути адаптована до його індивідуальних потреб та особливостей. Терапевт повинен створити атмосферу довіри та підтримки, в якій підліток почуватиметься комфортно та безпечно.

Впровадження КПТ у практику роботи з підлітками вимагає врахування вікових особливостей, забезпечення залучення та співпраці підлітка, а також створення сприятливого середовища для терапевтичного процесу. Ось декілька стратегій, які можуть бути корисними:

Техніки КПТ, які ефективні для дорослих, можуть потребувати адаптації для підлітків. Важливо використовувати більш зрозумілу мову, візуальні матеріали та інтерактивні вправи. Також, тривалість сесій та обсяг домашніх завдань повинні бути адаптовані до рівня уваги та можливостей підлітка.

Підліток повинен бути активним учасником терапевтичного процесу. Важливо пояснити йому принципи КПТ, обговорити цілі терапії та разом визначити техніки, які будуть використовуватися. Надання підлітку вибору та контролю над процесом може підвищити його мотивацію та прихильність до терапії.

Важливо встановити довірливі та підтримуючі відносини з підлітком. Терапевт повинен бути емпатійним, не засуджуючим та автентичним. Створення безпечного простору, в якому підліток почуватиметься комфортно висловлювати свої думки та почуття, є критично важливим для успішної терапії.

Сім'я відіграє важливу роль у житті підлітка, тому залучення батьків або інших членів сім'ї до терапевтичного процесу може бути корисним. Батьки можуть отримати інформацію про КПТ, навчитися підтримувати підлітка та допомогти йому застосовувати навички, отримані в терапії, в повсякденному житті. Однак, важливо враховувати бажання та потреби підлітка, а також забезпечити конфіденційність терапевтичних сесій.

Наостанок, підлітки активно використовують технології, тому використання додатків, онлайн-платформ та відеоігор може зробити КПТ

більш привабливою та доступною. Існують мобільні додатки, які допомагають підліткам відстежувати свій настрій, виконувати домашні завдання та отримувати нагадування про важливі події. Онлайн-платформи можуть використовуватися для проведення групових терапевтичних сесій або надання індивідуальних консультацій. Відеоігри можуть бути використані для навчання соціальним навичкам, розвитку емоційного інтелекту та зменшення тривоги.

Разом із тим, успішне застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) залежить від кількох ключових аспектів. Насамперед, важлива компетентність терапевта, який повинен мати відповідну підготовку, досвід у застосуванні КПТ, знання її принципів, вміння ефективно використовувати техніки та навички роботи з підлітками.

Не менш важливою є мотивація підлітка до змін та його активна участь у терапевтичному процесі. Терапевт відіграє ключову роль у тому, щоб допомогти підлітку усвідомити свої проблеми та зрозуміти, як саме КПТ може допомогти їх вирішити.

Підтримка сім'ї також є критично важливою. Сім'я повинна підтримувати підлітка у терапевтичному процесі, включаючи відвідування сесій, надання емоційної підтримки та допомогу у застосуванні навичок, отриманих під час терапії, у повсякденному житті.

Отже, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним та науково обґрунтованим методом лікування низької самооцінки у підлітків. КПТ допомагає підліткам ідентифікувати та оскаржити негативні думки про себе, розвинути більш реалістичну самооцінку, сформувані адаптивні поведінкові стратегії та підвищити впевненість у собі. Впровадження КПТ у практику роботи з підлітками вимагає врахування вікових особливостей, забезпечення залучення та співпраці підлітка, а також створення сприятливого середовища для терапевтичного процесу. За допомогою КПТ підлітки можуть навчитися позитивно ставитися до себе, приймати свої сильні та слабкі сторони та досягати успіху в житті.

3.3. Рекомендації для особистісного зростання та зміцнення самооцінки у підлітковому віці

Прийняття себе – це перший і найважливіший крок до формування здорової самооцінки. Підліткам слід усвідомлювати, що всі вони мають унікальні риси та характеристики, які не завжди відповідають стандартам суспільства. Заняття саморефлексією, наприклад, ведення щоденника, можуть допомогти усвідомити, що їхнє «я» є цінним. Записуючи свої думки, почуття, досягнення та мрії, підлітки поступово формують власну ідентичність і вчаться цінувати себе. Створення списку своїх сильних якостей також може допомогти побачити, наскільки вони унікальні та важливі.

Ставлення цілей є чудовим способом управляти своїм життям і досягати бажаного. Підліткам важливо навчитися ставити досяжні і реалістичні цілі, які допоможуть оцінити свої досягнення. Короткострокові цілі можуть бути пов'язані з відвідуванням уроків, збереженням певного часу для уроків чи участю у шкільних заходах. Довгострокові цілі можуть включати вдосконалення улюбленого хобі або підготовку до вступу в університет. Важливо записувати ці цілі, щоб мати змогу повертатися до них і оцінювати прогрес. Регулярне досягнення цілей, навіть якщо вони маленькі, поступово підвищує самооцінку і впевненість у своїх силах.

Розвиток особистих навичок і здібностей є важливим аспектом формування здорової самооцінки. Участь у гуртках, секціях, курсах або школах мистецтв дозволяє підліткам не лише покращити свої таланти, а й знайти однодумців. Чим більше підліток отримує нових знань, тим більше він усвідомлює свої можливості. Заняття спортом, музикою, живописом чи навіть наукою стимулюють креативність і допомагають сформувати почуття власної цінності. Навчання нових навичок також дозволяє підліткам відчути упевненість у своїх здібностях, адже вони бачать реальні результати своєї праці. Це не лише збільшує самооцінку, а й допомагає стати більш адаптивним у соціальних ситуаціях.

Соціальне оточення грає роль в формуванні самооцінки. Підлітки повинні навчитися вирізняти позитивних людей, які підтримують їх у прагненнях, від токсичних стосунків, які можуть знижувати самооцінку. Спілкування з тими, хто надихає, підштовхує до досягнень і приймає їх такими, якими вони є, може бути чудовим джерелом мотивації. Це можуть бути друзі, родичі, вчителі або навіть згуртування за інтересами. Важливо проводити більше часу у колі підтримуючих людей, які знають про їхні сильні сторони і можуть підказати ефективні шляхи досягнення цілей.

Здатність до самоаналізу є ключовою для особистісного зростання. Підлітки можуть навчитися свідомо оцінювати свої думки та емоції, що допоможе їм розуміти, чому вони почуваються певним чином у різних ситуаціях. Ведення щоденника емоцій та досвіду стане чудовим способом для усвідомлення своїх переживань. Дозволяючи собі записувати свої думки, підліток може виявити патерни негативного мислення, вилучити їх і замінити позитивними. Це не тільки сприяє розвитку критичного мислення, але й допомагає знайти шляхи до подолання труднощів і формування більш позитивного образу себе.

Вихід за межі зони комфорту є важливою складовою розвитку особистості. Занурення у нові активності, участь у конкурсах або заходах дозволяє підліткам дізнатися більше про себе та свої переваги. Необхідно пробувати різні види діяльності, це може бути волонтерство, спорт, мистецтво чи будь-які інші захоплення. Коли підлітки беруть на себе нові виклики, вони не лише розвивають нові навички, а й підвищують впевненість у власних силах. Найчастіше нові враження дозволяють знайти нових друзів, що також позитивно впливає на самооцінку.

Регулярна фізична активність не лише позитивно позначається на фізичному здоров'ї, але й грає важливу роль у психоемоційному стані підлітків. Вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які покращують настрій і зменшують стрес. Підлітки можуть вибрати спортивні секції, де створюються відчуття команди, або ж займатися самотійно. Спорт допомагає

не тільки покращити фізичну форму, але й здобути впевненість у своїх можливостях, а також вчить працювати над досягненням цілей. Позитивний ефект фізичної активності безпосередньо пов'язаний із відчуттями задоволення від досягнення результатів, що, в свою чергу, підвищує самооцінку.

Помилки – це частина життя, і важливо навчитися ставитися до них з розумінням. Підліткам слід думати, що помилки – це не поразки, а можливості для навчання. Тому важливо змінити своє ставлення до невдач, сприймаючи їх як уроки. Практика самоспостереження і ведення журналу можуть допомогти підліткам виявити, в яких ситуаціях вони найчастіше переживають невдачі та чому це їх турбує. Розуміння причин своїх помилок дозволяє краще впоратися з ситуацією у майбутньому, а також виховує здатність до прощення себе. Підлітки повинні усвідомлювати, що всі проходять через невдачі, і це не зменшує їх цінності.

Періодичне оцінювання своїх досягнень є важливим елементом особистісного росту. За допомогою системи оцінювання підлітки можуть аналізувати, що вдалося, а що потребує вдосконалення. Це дасть можливість підліткові побачити прогрес у досягненнях, навіть маленьких. Створення плану дій або таблиці досягнень дозволить позначити важливі результати, які підліток отримав, і слугуватиме джерелом натхнення. Підзвітність за свої дії дозволить усвідомитися у досягнутому та надихне на продовження роботи над собою.

У деяких випадках підліткам потрібна допомога професіоналів, таких як психологи або консультанти, для роботи над самооцінкою. Спеціалісти можуть надати об'єктивну точку зору на проблеми, з якими стикаються підлітки, і допомогти розробити стратегії для їх подолання. Професійна підтримка може бути особливо корисною, якщо вони зіткнулися з серйозними психологічними проблемами, такими як тривога, депресія або неприйняття себе. Не слід соромитися звертатися за допомогою, адже кожен заслуговує на підтримку у важкі часи.

Таким чином, особистісне зростання й зміцнення самооцінки підлітків є серйозним завданням, яке вимагає зусиль і терпіння. Реалізація цих рекомендацій може стати основою для формування впевнених і щасливих особистостей, готових до нових викликів життя. Важливо пам'ятати, що шляхи досягнення цього можуть бути різними, і кожен підліток має право знайти свій власний шлях. Завдяки підтримці оточення, освоєнню нових навичок, самоаналізу та прийняттю себе, підлітки можуть вийти на новий рівень зрілості та самосвідомості, що залишиться з ними на все життя.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було детально розглянуто різноманітні практичні підходи до подолання заниженої самооцінки у підлітків. Підкреслено, що самооцінка формується під впливом багатьох факторів, включаючи соціальне оточення, сімейні відносини та особисті переживання. Низька самооцінка може мати негативний вплив на різні аспекти життя підлітків, тож важливо вжити дієвих заходів для її підвищення.

У розділі було представлено різноманітні техніки психокорекції, які можуть використовуватися в індивідуальній та груповій роботі з підлітками. Важливою складовою цього процесу є усвідомлення причин заниженої самооцінки та їх розгляд у контексті психологічних методів. Техніки, такі як ведення щоденника досягнень, позитивна самопрезентація та візуалізація успіху, можуть стати основою для розвитку впевненості в собі.

Когнітивні техніки, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), зосереджуються на зміні деструктивних думок та переконань, що лежать в основі емоційних та поведінкових проблем. Вони допомагають клієнту усвідомити та оскаржити негативні думки, навчитися більш реалістично оцінювати ситуації та розвивати конструктивні стратегії подолання.

Поведінкові техніки, такі як систематична десенсибілізація або тренування соціальних навичок, спрямовані на зміну дезадаптивних моделей поведінки. Вони допомагають клієнту поступово протистояти страхам та

тривогах, розвивати нові навички та впевненіше поводитися в різних ситуаціях.

Емоційно-орієнтовані техніки, як-от гештальт-терапія або терапія прийняття та відповідальності (АСТ), наголошують на важливості усвідомлення та прийняття власних емоцій. Вони допомагають клієнту досліджувати свої почуття, розрізняти їх та знаходити здорові способи їх вираження.

Тілесно-орієнтовані техніки, наприклад, біоенергетика або сенсомоторна психотерапія, враховують зв'язок між тілом та психікою. Вони допомагають клієнту усвідомити тілесні відчуття, звільнитися від напруги та блоків, що можуть бути пов'язані з емоційними травмами.

Креативні техніки, такі як арт-терапія або музикотерапія, використовують творчі засоби для вираження емоцій, розвитку самосвідомості та покращення міжособистісних відносин. Вони дозволяють клієнту обійти словесні бар'єри та виразити те, що важко передати словами.

Крім того, були наведені рекомендації для особистісного зростання, які включають залучення підлітків до нових активностей, розвиток навичок самоспостереження та впровадження фізичної активності. Взаємодія підлітків з позитивними людьми та створення підтримуючого оточення також має велике значення у формуванні здорової самооцінки. Якість соціальних зв'язків, емоційний інтелект та здатність до емпатії стають важливими факторами у лікуванні низької самооцінки.

Отже, підсумовуючи наведені підходи, можна стверджувати, що комплексний підхід до корекції самооцінки у підлітків, який охоплює психокорекційні техніки, когнітивно-поведінкові методи та рекомендації для особистісного зростання, є надзвичайно ефективним. Ці інструменти можуть допомогти підліткам не лише подолати занижену самооцінку, а й стати впевненими, активними та успішними особистостями в майбутньому.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі була детально досліджена проблема самооцінки в підлітковому віці, що є критично важливою для розвитку особистості. У процесі аналізу теоретичних аспектів, факторів впливу та практичних підходів до корекції самооцінки було встановлено кілька ключових моментів, що підтверджують суттєву роль самооцінки у формуванні здорової особистості підлітка.

У першому розділі було розглянуто поняття самооцінки як базового конструкта в психології. Виявлено, що самооцінка визначається як усвідомлення особистістю своєї цінності, яке формується під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Розділ акцентував увагу на різних видах та рівнях самооцінки, виділяючи адекватну, занижену та завищену. Визначено, що адекватна самооцінка є найвищим рівнем розвитку особистості, оскільки вона сприяє успішній адаптації у соціумі та позитивному особистісному росту. Значення самооцінки для підлітків не можна переоцінити: вона впливає на їх самопочуття, відносини з оточуючими, а також на академічні та особистісні досягнення.

Другий розділ акцентував на психологічних факторах, які формують самооцінку підлітків. Роль сімейного виховання виявилася суттєвою: підтримуюче середовище, де діти відчують любов і прийняття, формує їх позитивну самооцінку. У той же час, негативні взаємини в сім'ї можуть сприяти розвитку заниженої самооцінки. Крім того, соціальне середовище та міжособистісні відносини, такі як дружба, однолітки та вчителі, демонструють значний вплив на самооцінку підлітків. Психологічні травми та стрес також

можуть мати руйнівний ефект на самооцінку, формуючи негативні переконання про себе.

Дослідження за методикою «Батьків оцінюють діти» продемонструвало, що рівень дисгармонійності у вихованні опитаних підлітків є високим. Більшість підлітків виховуються за стилем недостатності заборон (87,1%), потурання (54,8%), нестачі санкцій (38,7%), надмірності заборон (29%), гіперпротекції (25,8%), нестачі обов'язків (22,6%) або ж у нестійкості стилю взаємодії (22,6%).

Результати діагностики за методикою дослідження самоставлення (МДС) показали, що досить значна частина підлітків має негативне ставлення до себе, що проявляється у низькій впевненості в собі, незадоволеності собою, нездатності протистояти тимчасовим обставинам, очікуванні від оточення ворожого або байдужого ставлення до себе, сумнівах у цінності своєї особистості, критичним ставленням до себе і неприйняттям недоліків, внутрішній конфліктності і почутті провини.

За результатами опитувальника Шмішека-Леонгарда, в групі досліджуваних переважає екзальтований (32,3%), збудливий (25,8%), педантичний (22,6%), емотивний (22,6%), а також циклотимний (22,6%) тип акцентуації.

Статистичний аналіз за критерієм кореляції Пірсона показав, що найбільший зв'язок простежується між потуранням у вихованні та самоцінністю ($r=0,66$), між гіпопротекцією та внутрішньою конфліктністю ($r=0,59$), мінімальністю обов'язків і внутрішньою конфліктністю ($r=0,62$), а також сильний зворотній зв'язок між нестійкістю стилю та самокерівництвом ($r=-0,63$). В свою чергу, у тих підлітків, у яких переважає нестача обов'язків, є зв'язок зі збудливим типом акцентуації характеру ($r=0,59$). Таким чином, виявлені результати дослідження підтверджують вплив батьківських стратегій взаємодії на формування самооцінки підлітка, а саме на його ставлення до себе та ступінь прояву рис характеру.

Третій розділ був присвячений практичним підходам до подолання заниженої самооцінки. Було обговорено техніки психокорекції, які можуть бути впроваджені як у індивідуальній, так і в груповій терапії. Когнітивно-поведінкові методи виявилися ефективними для зміни негативних патернів мислення, що дозволяє підліткам бачити свої можливості в новому світлі. Рекомендації для особистісного зростання підкреслюють необхідність підтримки позитивного оточення, розвитку навичок самоспостереження, а також фізичної активності, що в цілому сприяє зміцненню самооцінки.

Загалом, в результаті дослідження було з'ясовано, що низька самооцінка може суттєво вплинути на якість життя підлітків. Однак завдяки правильним психокорекційним заходам та активному залученню підлітків у процес формування своєї самооцінки, цю проблему можливо ефективно подолати. Важливо, щоб як сім'я, так і соціальне оточення створювали підтримуючі умови для розвитку здорової самооцінки у підлітків, надаючи їм ресурси та інструменти для усвідомлення власних цінностей і можливостей.

Таким чином, дослідження підкреслює важливість комплексного підходу до проблеми самооцінки у підлітковому віці і не лише надає теоретичні основи, але й практичні рекомендації, що можуть бути корисними для психологів, педагогів і батьків у розвитку і підтримці здорової самооцінки в молодіжному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Т.Адаменко Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Д.Адамюк Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. Науковий простір студента : пошуки і знахідки (ч. 1): матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції : збірник тез. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 317 с.
3. К.С.Балинець Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*, 2020. № 6. С. 5-11.
4. В.Безушко Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. № 34 С. 214-216.
5. О.М.Блаженко Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України*, 2018. С. 8-12.
6. Д.С.Бондаренко Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
7. Є.Р.Борінштейн , О.М.Хом'якова Аналіз рівня самооцінки підлітків. *The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science*, 2022. 919 с.
8. Ю.О.Бохонкова Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*, 2011. Вип. 16. Ч. 2. С. 225–232.

9. І.С.Булах Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
10. Д.Вестбрук , Г.Кеннерлі Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
11. А.І.Войцихова Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими. *Психологічна газета*. 2006. №14. С. 18–26.
12. Т.В.Галкіна Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
13. С.О.Гарькавець Психологія підліткової віктимності: монографія, Луганськ : вид-во «Нулідж», 2013. 175 с.
14. У.Джемс Психологія. Київ: Новий світ, 2001. 368 с.
15. Л.В.Долинська , О.І.Пенькова Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12 : Психологічні науки*. Київ, 2016. С. 18–25.
16. М.М.Заброцький Вікова психологія: навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
17. А.В.Захарова Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
18. А.В.Захарова Структурно-динамічна модель самооцінки. *Питання психології*. 2017. №2. С. 22–26.
19. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
20. Р.Зозуляк-Случик , О.Лесюк Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії* 1, 2015. С. 23-26.
21. А.Б.Коваленко Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. № 9. С. 110–113.
22. І.В.Козицька , О.О.Ковальська Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології. Психологія*

- обдарованості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 2021. С. 130-137.
23. О.М.Косівчук, Г. А. Стадник міжособистісні стосунки та самооцінка підлітків. *Редакційна колегія*, 2012. С. 160-165.
24. Ю.Ліпковська Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
25. Л.А.Мацко, М.Д.Прищак, В.Г.Годлевська Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2009. 163 с
26. У.Б.Михайлишин Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3. С. 86-92.
27. У.Б.Михайлишин Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* 3, 2021. С. 86-92.
28. У.Б.Михайлишин, І.Ю.Шмідзен, А.І.Малета Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія* 3, 2023. С. 121-125.
29. О.Н.Молчанова Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
30. О.С.Мороз Особливості самооцінки підлітків з різним рівнем шкільної тривожності. *Вісник психології і педагогіки Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, 2019. № 23 (1). С. 14-20
31. І.Мостова, К.Кушніренко Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. С. 107-112.
32. З.С.Мурашко Питання самооцінки особистості. Київ: Освіта, 2013. 201 с.

- 33.Л.Б.Наугольник Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 34.В.А.Петьков Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6 (37). С. 33–36.
- 35.Г.М.Ржевський , Н.А.Харченко Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінги. *Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп.* Київ : Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2017. 488 с.
- 36.О.Романчук Когнітивно-поведінкова терапія соціальної фобії, 2015. Методичні матеріали. 98 с.
- 37.М.В.Савчин Загальна психологія. Київ: Відродження, 2008. 159 с
- 38.В.І.Слободчиков Психологія розвитку людини. Київ: Ранок, 2000. 321 с.
- 39.Ю.М.Сурмай Психологія особистості. Київ: Просвіта, 2005. 464 с.
- 40.К.В.Ткаліч Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: *Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький*. 2022. С. 186-19.
- 41.Т.А.Ткачук Психологічні особливості копінг-поведінки підлітків в процесі подолання стресових ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 4.
- 42.А.П.Урбанович Психологічні особливості впливу взаємодії підлітків та батьків на самооцінку підлітків. *Напрямок 1. Загальна психологія*, 2023. С. 31-32.
- 43.О.В.Царькова Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157–161.
- 44.Ю.Шайгородський Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148-153.

45. А.В.Шамне Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітковоюнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
46. О.Г.Шахова Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків : «Контраст» 2019. 116 с.
47. І.О.Шинкаренко Психокорекція антисоціальної поведінки підлітків як складна проблема військового часу. *Редакційна колегія*, 2023. С. 504-506.
48. В.А.Якунін Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.
49. Т.А.Яновська Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155-167.
50. N.Axak Development of multi-agent system of neural network diagnostics and remote monitoring of patient. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2016. Vol. 4. № 9 (82). P. 4–11.
51. E.T.Barker , M.H.Bornstein Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc*. 2010. № 30(2). P. 205–224.
52. A.L.Duckworth , B.Kim , E.Tsukayama Life stress impairs selfcontrol in early adolescence. *Front. Psychol*. 2012. No. 3. P. 608.
53. R.Y.Erol , U.Orth Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *J Pers Soc Psychol*. 2011;101(3):607–619.
54. H.Selye The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956. 81–94 p.
55. Valentina Neacsu The Efficiency of a Cognitive-Behavioral Program in Diminishing the Intensity of Reactions to Stressful Events and Increasing Self-Esteem and Self-Efficiency in the Adult Population. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 78 (2013) P.380–384.

ДОДАТКИ

Додаток А

Приклад застосування технік КПТ для підвищення самооцінки у підлітка

Ситуація: 15-річна Олена відчуває тривогу та невпевненість перед контрольною роботою з математики. Вона переконана, що провалить її, хоча зазвичай добре вчиться.

1. Ідентифікація негативних автоматичних думок (НАД):

- Олена: «Я точно провалю контрольну. Я взагалі не знаю математики».
- Олена: «Всі будуть краще за мене. Я найгірша в класі».
- Олена: «Якщо я провалю контрольну, батьки будуть розчаровані, і я ніколи не вступлю до університету».

2. Оцінка та оскарження негативних думок:

- Терапевт: «Олено, ти кажеш, що «точно» провалиш контрольну. Чи є у тебе докази цього? Чи були випадки, коли ти успішно складала контрольні з математики?»
- Олена: «Ну, так, я зазвичай добре вчусь і в мене були хороші оцінки раніше, але ця тема дуже складна».
- Терапевт: «Тобто, ти визнаєш, що маєш досвід успішних контрольних, але ця тема здається складною. Чи означає це, що ти «зовсім» не знаєш математики, як ти спочатку сказала, або ж тобі просто потрібно більше часу на цю тему?»
- Терапевт: «Ти кажеш, що «всі будуть краще за тебе». Чи є якісь факти, які підтверджують це? Чи ти порівнюєш себе з кимось конкретним?»
- Олена: «Я думаю, що Марійка краще за мене, вона завжди отримує високі бали».
- Терапевт: «Розумію. Але навіть якщо Марійка отримає вищий бал, чи означає це автоматично, що ти «найгірша в класі»? Чи може бути так, що ти просто отримаєш оцінку, яка тебе задовольнить, навіть якщо вона не буде найвищою?».

- Терапевт: «Ти кажеш, що «якщо ти провалиш контрольну, ти ніколи не вступиш до університету». Чи це дійсно так? Чи існує лише одна контрольна, яка визначає твоє майбутнє? Чи є інші фактори, які впливають на вступ до університету, такі як твої оцінки за рік, додаткові заняття, активність у школі тощо?»

Виявлення когнітивних спотворень:

- Катастрофізація: Олена перебільшує наслідки провалу контрольної.
- Чорно-біле мислення: вона бачить лише два варіанти: або ідеальний успіх, або повний провал.
- Порівняння з іншими: вона порівнює себе з Марійкою та робить висновок про свою некомпетентність.

3. Формування альтернативних, більш реалістичних думок:

- «Я можу бути тривожною перед контрольною, але це не означає, що я її провалю. Я добре вчилася і маю знання».
- «Ця тема дійсно складна, але я можу попросити допомоги у вчителя або друзів, щоб краще її зрозуміти».
- «Навіть якщо я отримаю не найкращу оцінку, це не зруйнує моє майбутнє. Я можу надолжити згаяне на інших контрольних та іспитах».
- «Марійка може бути сильною у математиці, але це не означає, що я гірша за неї в усьому. У мене є інші сильні сторони».

4. Поведінковий експеримент:

- Терапевт пропонує Олені спробувати розв'язати кілька складних задач з математики, які вона вважає непідйомними.
- Олена з допомогою терапевта поетапно розв'язує задачі, використовуючи знання, які вже має, та звертаючись за допомогою до додаткових джерел.
- Після успішного розв'язання задач Олена відчуває себе більш впевнено та переконується, що вона здатна впоратися зі складнощами.

5. Техніки релаксації та управління стресом:

- Терапевт навчає Олену технікам глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації, щоб допомогти їй знизити рівень тривоги перед контрольною.
- Олена використовує ці техніки перед сном та перед контрольною, щоб заспокоїтися та зосередитися.

6. Розвиток навичок асертивності:

- Терапевт обговорює з Оленою, як вона може просити про допомогу у вчителя чи друзів, якщо їй щось незрозуміло.
- Олена тренується висловлювати свої потреби та почуття прямо та чесно.

Результат:

Завдяки застосуванню технік КПТ Олена відчуває менше тривоги та невпевненості перед контрольною роботою. Вона усвідомлює, що її негативні думки не є обґрунтованими, і замінює їх на більш реалістичні та позитивні. Вона також використовує техніки релаксації, щоб знизити рівень стресу, та відчувається більш впевнено у своїх силах. Вона успішно складає контрольну роботу, що додатково підсилює її самооцінку.

Цей приклад ілюструє, як техніки КПТ можуть бути використані для підвищення самооцінки у підлітків шляхом ідентифікації та зміни негативних думок, перевірки переконань за допомогою поведінкових експериментів, а також навчання технік управління стресом та асертивності.

Приклад використання технік АСТ для покращення самооцінки у підлітка

Ситуація: 16-річний Андрій відчуває себе самотнім та непривабливим. Він постійно думає, що нікому не цікавий і що інші його не люблять. Це впливає на його соціальну активність та самооцінку.

1. Прийняття:

- Андрій: «Я постійно думаю, що я нікому не подобаюсь».
- Терапевт: «Андрію, здається, ти маєш багато думок про те, що інші про тебе думають. Що, якщо ми спробуємо не боротися з цими думками, а просто їх спостерігати? Уяви, що вони як хмарки на небі – приходять і відходять. Чи можеш ти просто помітити цю думку, не намагаючись її змінити чи прогнати?»
- Андрій (після практики): «Це дивно, але коли я не намагаюся з нею боротися, вона ніби стає менш інтенсивною».

2. Роз'єднання:

- Андрій: «Я - невдаха, бо ніхто зі мною не хоче спілкуватися»,
- Терапевт: «Добре, це думка. Але чи ти є невдахою, чи ти маєш думку, що ти невдаха? Чи є різниця між тобою як особистістю і цією думкою?»
- Терапевт: «Уяви, що ти можеш написати цю думку на аркуші паперу. Чи станеш ти від цього іншою людиною? Чи зміниться щось у твоїй сутності?»
- Андрій: «Ну, ні, напевно, ні. Це просто думка».
- Терапевт: «Саме так. І ти можеш вибирати, чи слухати її, чи ні».

3. Цінності:

- Терапевт: «Андрію, якщо відкласти вбік думки про те, що інші про тебе думають, що для тебе справді важливо у відносинах з іншими людьми? Що ти цінуєш у дружбі?»
- Андрій: «Я ціную, коли люди чесні, підтримують одне одного і з ними можна весело провести час».

- Терапевт: «Добре. Чи є щось з цього, що ти вже робиш у своїх відносинах? Чи є щось, що ти хотів би робити більше?»
- Андрій: «Я думаю, що я намагаюся бути чесним. Але я, мабуть, боюся бути собою, бо думаю, що я не сподобаюсь іншим».

4. Відданість:

- Терапевт: «Якщо для тебе важливо бути чесним і підтримувати інших, що б ти міг зробити цього тижня, щоб діяти відповідно до цих цінностей, навіть якщо ти відчуваєш страх чи невпевненість?»
- Андрій: «Я міг би спробувати поговорити з кимось, з ким я давно не спілкувався, і просто запитати, як у нього справи».
- Терапевт: «Чудово. І що, якщо ти відчуєш тривогу або страх перед цим? Чи буде це означати, що ти не повинен цього робити?»
- Андрій: «Ні, це просто означає, що мені трохи страшно, але це не зупинить мене від того, щоб бути хорошим другом».
- Андрій домовляється з терапевтом спробувати запросити одного зі своїх знайомих на прогулянку.

5. Усвідомленість (Mindfulness):

- Терапевт навчає Андрія технікам усвідомленого дихання. Він вчить його зосереджуватися на відчуттях в тілі під час дихання, помічаючи, як повітря входить і виходить з його легень.
- Терапевт: «Андрію, коли ти відчуваєш тривогу або самотність, спробуй зупинитися на мить і просто подихати. Поміть, що відбувається у твоєму тілі. Де ти відчуваєш напругу? Чи є у тебе якісь відчуття? Просто спостерігай за цим, не намагаючись це змінити. Це допоможе тобі заземлитися в теперішньому моменті і не дати думкам повністю захопити тебе».

Результат:

Завдяки практиці АСТ Андрій починає менше боротися зі своїми негативними думками про себе. Він усвідомлює, що ці думки – це просто думки, а не факти. Він фокусується на своїх цінностях – бути чесним і

підтримувати інших – і починає діяти відповідно до них, незважаючи на свій страх. Практика усвідомленості допомагає йому заспокоїтися і зосередитися на теперішньому моменті. Поступово, Андрій стає більш відкритим до спілкування з іншими людьми і починає відчувати себе більш прийнятим і цінним. Він розуміє, що його самооцінка не залежить від думки інших, а від його власних дій та цінностей.

Цей приклад демонструє, як АСТ може допомогти підліткам підвищити самооцінку, не намагаючись безпосередньо змінювати свої негативні думки, а натомість зосереджуючись на прийнятті, роз'єднанні, цінностях, відданості та усвідомленості.

Додаток В

**Приклад застосування гуманістичної терапії для підвищення
самооцінки у підлітка**

Ситуація: 15-річна Олена приходить на терапію, відчуваючи сильну невпевненість у собі. Вона вважає себе непривабливою, нерозумною і нездатною до будь-якої діяльності. Вона часто порівнює себе з іншими дівчатами у школі і завжди відчуває, що поступається їм.

Терапевтичний процес:

1. Емпатія:

- Олена: «Я просто відчуваю, що я недостатньо хороша. Всі навколо мене здаються такими впевненими, а я...» (починає плакати)
- Терапевт: «Олено, я бачу, що тобі дуже важко. Звучить так, ніби ти відчуваєш сильний тиск, порівнюючи себе з іншими, і це викликає у тебе багато болю. Я тут, щоб вислухати тебе і спробувати зрозуміти, що ти відчуваєш».
- Терапевт активно слухає Олену, не перебиваючи, і намагається зрозуміти її досвід з її точки зору. Вона використовує фрази, такі як «Здається, ти відчуваєш...», «Чи правильно я розумію, що ти відчуваєш...», щоб переконатися, що вона розуміє Олену.

2. Безумовна позитивна увага:

- Олена: «Я знаю, що я роблю багато помилок. Я нічого не роблю правильно».
- Терапевт: «Олено, я вірю, що ти робиш все можливе в цій ситуації. І навіть якщо ти робиш помилки, це не робить тебе поганою людиною. Помилки – це частина нашого життя, і вони допомагають нам вчитися і рости».
- Навіть коли Олена ділиться своїми негативними думками про себе, терапевт не критикує її і не намагається її переконати, що вона не права. Замість цього, вона висловлює підтримку та прийняття, нагадуючи Олені, що вона цінна, незалежно від своїх недоліків.

3. Автентичність:

- Олена: «Я не знаю, чи я можу вам довіряти. Мені здається, що ніхто не може мене зрозуміти».

- Терапевт: «Я розумію, Олено, що тобі важко довіряти. Я не можу обіцяти, що я завжди буду розуміти тебе на 100%, але я можу обіцяти, що я буду намагатися. Я буду чесною з тобою і буду щиро зацікавлена в тому, щоб допомогти тобі».
- Терапевт не прикидається, що вона має всі відповіді, і визнає, що Олена може відчувати недовіру. Вона чесно говорить про свої обмеження і висловлює своє щире бажання допомогти Олені.

4. Самодослідження:

- Терапевт: «Олено, що для тебе важливо у житті? Які твої цінності? Що робить тебе щасливою?»
- Терапевт: «Які твої сильні сторони? Що ти любиш робити? Що ти робиш добре?»
- Терапевт заохочує Олену досліджувати свої почуття, потреби, цінності та мотивації. Вона ставить відкриті запитання, які спонукають Олену задуматися про себе та своє життя.

5. Самоприйняття:

- Терапевт: «Олено, ти унікальна і цінна людина, такою, якою ти є. У тебе є свої сильні сторони і свої недоліки. Важливо прийняти себе з усіма цими сторонами»,
- Терапевт: «Не намагайся бути кимось іншим. Намагайся бути кращою версією себе. Прийми себе і працюй над своїм ростом, виходячи з любові та поваги до себе».
- Терапевт допомагає Олені зрозуміти, що вона не повинна бути ідеальною, щоб бути цінною. Вона заохочує Олену прийняти свої недоліки і зосередитися на розвитку своїх сильних сторін.

Результат:

З плином часу, завдяки терапевтичним відносинам, побудованим на емпатії, безумовній позитивній увазі та автентичності, Олена починає відчувати себе більш прийнятою і зрозумілою. Вона починає краще розуміти себе, свої потреби і свої цінності. Вона починає приймати себе такою, якою

вона є, з усіма своїми сильними і слабкими сторонами. Її самооцінка поступово зростає, і вона починає відчувати себе більш впевненою у собі та своїх можливостях. Вона вчиться бути більш доброзичливою до себе і менш критичною.

Цей приклад демонструє, як гуманістична терапія може допомогти підліткам підвищити самооцінку, створюючи безпечне і підтримуюче середовище, де вони можуть досліджувати себе, прийняти себе і розвинути свій потенціал.

Додаток Г

**Приклад застосування технік арт-терапії для підвищення
самооцінки у підлітка**

Ситуація: 16-річний Максим відчуває себе невпевнено через цькування в школі. Він вважає себе слабким та беззахисним, що негативно впливає на його самооцінку та соціальні навички.

Терапевтичний процес:

1. Автопортрет:

- Терапевт: «Максime, спробуй створити автопортрет, який відображає, як ти зараз себе відчуваєш. Не обов'язково малювати реалістично, можеш використовувати будь-які матеріали та кольори, які тобі здаються відповідними».
- Максим малює автопортрет у темних тонах, з маленькою фігурою в кутку аркуша, з опущеною головою. Він використовує грубі штрихи та виражає свої почуття пригніченості та відчуження.
- Терапевт: «Я бачу, що ти використовував темні кольори та зобразив себе таким маленьким. Можеш розповісти мені, що ти відчував, коли малював цей портрет?»
- Максим ділиться своїми почуттями страху, самотності та безсилля. Терапевт емпатично слухає та підтримує його.

2. Мандала:

- Терапевт: «Максime, зараз я пропоную тобі намалювати або розфарбувати мандалу. Спробуй зосередитися на процесі та виразити свої почуття через кольори та візерунки».
- Максим обирає яскраві кольори та малює симетричну мандалу з квітковими мотивами. Він відчуває, як процес малювання допомагає йому заспокоїтися та знайти внутрішній спокій.
- Терапевт: «Я бачу, що ти використовував яскраві кольори та симетричні візерунки. Це дуже відрізняється від твого автопортрета. Можеш розповісти мені, що ти відчував, коли малював мандалу?»
- Максим ділиться, що малювання мандали допомогло йому відчути себе більш спокійно та впевнено. Він відчув, як негативні емоції поступово відступають.

3. Скульптура:

- Терапевт: «Максime, зараз я пропоную тобі створити скульптуру, яка представляє твою внутрішню силу. Можеш використовувати глину або пластилін та виліпити те, що для тебе означає сила та захист».
- Максим ліпить скульптуру воїна з мечем та щитом. Він виражає свою потребу в захисті та свою мрію стати більш сильним та впевненим у собі.
- Терапевт: «Я бачу, що ти створив скульптуру воїна. Що для тебе означає цей воїн? Які якості ти хочеш у себе розвинути?»
- Максим розповідає про свою потребу в захисті та про своє бажання стати більш впевненим у собі. Терапевт допомагає йому розібратися, які кроки він може зробити, щоб розвинути ці якості в реальному житті.

4. Писання:

- Терапевт: «Максime, спробуй написати вірш або оповідання про свою внутрішню силу. Вирази в ньому свої мрії, бажання та переживання».
- Максим пише вірш про те, як він перемагає свої страхи та стає більш впевненим у собі. Він виражає свої мрії про дружбу, успіх та щасливе життя.
- Терапевт: «Я бачу, що у твоєму вірші ти виражаєш багато позитивних емоцій та мрій. Це дуже надихає. Як ти себе відчуваєш, коли пишеш про свою внутрішню силу?»
- Максим ділиться, що писання допомогло йому відчути себе більш сильним та впевненим у собі. Він відчув, як його мрії стають більш реальними.

Результат:

З плином часу, завдяки регулярним заняттям арт-терапією, Максим починає краще розуміти свої почуття та потреби. Він вчиться виражати свої емоції у безпечний та творчий спосіб. Його самооцінка поступово зростає, і він починає відчувати себе більш впевненим у собі та своїх можливостях. Він також розвиває навички спілкування та встановлення позитивних відносин з

іншими людьми. Цькування в школі поступово припиняється, і Максим починає відчувати себе більш щасливим та задоволеним життям.

Цей приклад демонструє, як техніки арт-терапії можуть допомогти підліткам, які переживають труднощі з самооцінкою, виразити свої почуття, досліджувати свій внутрішній світ та розвинути позитивне ставлення до себе.

Додаток Д

Приклад поведінкового експерименту

Негативна думка: «Я не маю жодних друзів у школі, і ніхто не хоче зі мною спілкуватися».

1. Розробка експерименту: підлітка просять перевірити цю думку, спланувавши експеримент, в якому він/вона спробує ініціювати спілкування з однокласниками. Підліток вирішує підходити до трьох однокласників на тиждень і запрошувати їх на спільне проведення часу, наприклад, пограти в гру або піти разом на обід.
2. Проведення експерименту: протягом місяця підліток виконує свій план, записуючи, з ким він/вона спілкується, які реакції отримує та які рішення були прийняті (приймають запрошення або відмовляються).
3. Аналіз результатів: після закінчення місяця підлітка аналізує свої записи. Він/вона помічає, що два з трьох однокласників позитивно відреагували на запрошення, що приємно здивувало підлітка і підтвердило, що думка «ніхто не хоче зі мною спілкуватися» не зовсім коректна.
4. Зміна поведінки: на основі отриманих результатів підлітка вирішує продовжувати спілкування з новими знайомими й стає більш відкритим до нових знайомств у школі, запрошуючи людей на спільні заходи.

Додаток Е

Приклад діаграми переваг і недоліків

Ситуація: «Чи варто взяти участь у шкільному театральному гуртку?»

1. Створення діаграми: підліток створює діаграму з двома колонками: «Переваги» та «Недоліки».

Переваги	Недоліки
Можливість познайомитися з новими людьми	Можливо, потрібно буде жертвувати часом на навчання
Розвиток акторських навичок	Можливий страх перед виступами
Участь у цікавих і веселих подіях	Витрати на костюми або матеріали

2. Заповнення діаграми: підліток заповнює діаграму на основі своїх думок і відчуттів.
3. Аналіз діаграми: після завершення діаграми підліток аналізує переваги і недоліки. Наприклад, він/вона помічає, що можливість розвинути нові навички та познайомитися з новими людьми є дуже цінними для особистісного зростання.
4. Прийняття рішення: на основі аналізу підліток приймає рішення приєднатися до театрального гуртка, оскільки переваги переважають над недоліками, і він/вона готовий/-а працювати над подоланням страху перед виступами.

Отже, обидва приклади демонструють, як підлітки можуть використовувати структури, такі як поведінкові експерименти та діаграми переваг і недоліків, для узгодження своїх переживань, думок і рішень. Це не лише допомагає їм краще зрозуміти себе, а й формує навички критичного мислення та прийняття рішень.