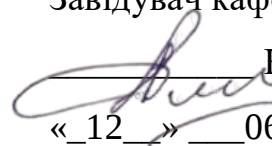


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.
«_12_» ____06____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ САМООЦІНКИ
ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студент(ка) групи

(підпис) Басанський Р.В.

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,

(посада, науковий ступень вчене звання)

(підпис) Чугуєва І.Є.

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Чугуєва І.Є.

(підпис)

«_5_» _02_ 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

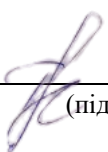
Студента **Басанського Романа Васильовича**

1. Тема роботи: **«Психологічні характеристики самооцінки особистості»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

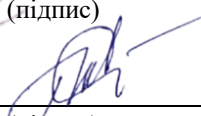
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Басанський Р.В.

Керівник роботи


(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик самооцінки особистості. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: самооцінка, ставлення до себе, впевненість в собі, особистість.

Басанський, Р. В. Психологічні характеристики самооцінки особистості: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 44 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological characteristics of self-esteem of an individual. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: self-esteem, attitude towards oneself, self-confidence, personality.

Basansky, P. V. Psychological characteristics of personality self-esteem: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 44 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	10
1.1. Історичні аспекти становлення поняття самооцінки в психології	10
1.2. Самооцінка як елемент «Я-концепції» та регулятор поведінки особистості.....	17
1.3. Класифікація типів самооцінки: рівень, стійкість, співвідношення з реальністю.....	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	28
2.1. Вибірка, методи та організація дослідження	28
2.2. Аналіз результатів дослідження	31
2.3. Висновки та рекомендації щодо формування стійкої самооцінки	37
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Питання самооцінки є одним з найглибших і найважливіших у психології особистості. Те, як людина бачить себе, як оцінює свої якості, здібності, досягнення, безпосередньо впливає на її поведінку, мотивацію, рівень адаптації та загальне психологічне благополуччя. Самооцінка не є фіксованою величиною – вона формується протягом усього життя, постійно змінюється під впливом життєвих подій, міжособистісних взаємодій, успіхів, невдач і соціальних очікувань. Саме тому феномен самооцінки цікавить вчених, педагогів та практичних психологів у різних сферах – від освіти до клінічної практики, від консультування до професійної орієнтації.

У психологічній науці самооцінка розглядається як основна складова «я-концепту», що відображає ставлення особистості до себе. Вона включає когнітивні (усвідомлення власних якостей), емоційні (задоволеність собою) та поведінкові (готовність діяти відповідно до своїх цінностей) компоненти. Сформована, адекватна та гнучка самооцінка є умовою психологічної стабільності, внутрішньої свободи та успішної самореалізації. Навпаки, її спотворення – як у бік заниження, так і переоцінки – може бути джерелом тривоги, конфліктів, труднощів у навчанні, спілкуванні або професійному розвитку.

Проблема є особливо важливою в контексті сучасних реалій. У кризових, посттравматичних, інформаційно перевантажених середовищах люди все частіше стикаються з внутрішніми конфліктами та втратою життєвих орієнтирів. У таких умовах саме самооцінка часто виявляється точкою вразливості – або, навпаки, джерелом сили. Це підвищує актуальність вивчення психологічних особливостей самооцінки в широкому віковому діапазоні з урахуванням соціального контексту та індивідуальних особливостей.

Особливо цікавим у рамках цього дослідження є підлітковий вік. Хоча дослідження в теоретичному сенсі не обмежується лише цим періодом, саме підлітки стали цільовою групою для емпіричного аналізу. Це можна пояснити тим, що в цей період самооцінка перебуває в процесі активного формування, зазнає значних змін, часто є нестабільною, суперечливою та чутливою до зовнішніх оцінок. У підлітків формується критичне ставлення до себе, порівняння реального «я» з ідеальним образом, виникає потреба в самоствердженні, а отже, і велика вразливість до невдач, неприйняття або соціальної ізоляції. Дослідження самооцінки саме в цьому віці дозволяє не тільки краще зрозуміти механізми її формування, але й своєчасно помітити ризики для психологічного розвитку та запропонувати ефективні заходи впливу.

Об'єкт дослідження — самооцінка як особистісне утворення.

Предмет дослідження — психологічні характеристики самооцінки у підлітків.

Мета дослідження — дослідити психологічні характеристики самооцінки особистості та проаналізувати особливості її прояву у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Розкрити структуру самооцінки та її функції у системі самосвідомості;
2. Класифікувати типи самооцінки за основними критеріями;
3. Організувати й провести емпіричне дослідження самооцінки у підлітків;
4. Здійснити аналіз результатів та виявити психологічні особливості самооцінки у підлітків;
5. Сформулювати рекомендації щодо підтримки розвитку адекватної самооцінки.

Для досягнення мети дослідження було застосовано **комплекс методів**: теоретичні (аналіз джерел, узагальнення, систематизація), емпіричні (шкала самооцінки М. Розенберга, шкала Дембо – Рубінштейна, шкала соціальної бажаності Марлоу – Крауна), а також методи математичної статистики (кореляційний аналіз, порівняння групових показників, перевірка достовірності результатів).

Вибірка дослідження включає 36 учнів віком від 14 до 16 років, які навчаються у 9–10 класах. Участь у дослідженні взяли 18 хлопців та 18 дівчат. Вибірка є цілеспрямованою та збалансованою за статтю, що дозволяє проаналізувати особливості самооцінки у підлітків на етапі активного формування «Я-концепції».

Наукова новизна дослідження полягає в поєднанні класичних уявлень про природу самооцінки з актуальними викликами сьогодення, а також в уточненні її проявів у підлітків з огляду на соціальну турбулентність, нестабільність освітнього середовища та зростання тривожних настроїв серед молоді.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів у роботі практичних психологів, педагогів, консультантів, а також у побудові програм психопрофілактики, спрямованих на розвиток здорової самооцінки. Виявлені особливості можуть стати підґрунтям для подальших досліджень вікових і гендерних відмінностей, впливу медіа, родини та освітніх чинників.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 30 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 40 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Історичні аспекти становлення поняття самооцінки в психології

Формування уявлень про самооцінку як психологічне явище має глибоке коріння у філософських традиціях самопізнання. Уже в етичних міркуваннях античних мислителів простежувалась ідея необхідності внутрішнього оцінювання себе як умови морального розвитку особистості. Однак як окремий феномен вона почала досліджуватися в межах наукової психології лише на межі XIX–XX століть. Саме в цей період виникає систематичне розуміння самооцінки як ключового елементу структури особистості, пов'язаного із саморефлексією, поведінковими установками та мотиваційними процесами [5].

Першим, хто намагався кількісно описати природу самооцінки, був Вільям Джемс. Він сформулював співвідношення між успіхами людини та її домаганнями як основу самооцінки, визначаючи її через формулу: самооцінка = $\frac{\text{успіхи}}{\text{претензії}}$. Така модель акцентувала увагу не лише на когнітивному аспекті, а й на мотиваційній функції самооцінки, що зумовлює поведінку та емоційні реакції людини на успіх або невдачу [10].

Подальше теоретичне осмислення поняття самооцінки відбулося завдяки праці таких дослідників, як Альфред Адлер, Карл Роджерс і Абрахам Маслоу. Адлер розглядав самооцінку як результат компенсації почуття неповноцінності, що виникає внаслідок соціального порівняння. Роджерс акцентував увагу на впливі досвіду прийняття з боку значущого соціального оточення, підкреслюючи, що самооцінка формується в умовах позитивної підтримки. Маслоу, своєю чергою, включив її до рівня базових потреб особистості, вважаючи, що лише за наявності позитивної самооцінки можлива самоактуалізація — найвищий рівень розвитку людського потенціалу [3], [13].

У другій половині XX століття дослідники почали диференціювати самооцінку за структурою та функціями. Її визначали не як унітарне поняття, а як багатовимірну систему, що включає емоційну, когнітивну та поведінкову компоненти. З'явилося поняття часткових (ситуативних) самооцінок, які формуються у конкретних сферах діяльності: навчання, спілкування, фізична привабливість, лідерство тощо [2], [11].

У сучасному науковому дискурсі особливу увагу приділяють динамічності самооцінки в підлітковому віці. У цей період життя самооцінка набуває підвищеної чутливості до соціального зворотного зв'язку, інтенсифікується рефлексія щодо власної значущості та успішності. Саме тому дослідження феномену самооцінки у підлітків є надзвичайно актуальним як з теоретичної, так і з прикладної точки зору [1], [12].

Табл. 1.1.

Рівні наукового розуміння самооцінки в історичній ретроспективі

Етап розвитку	Ключова характеристика	Представники
Філософський	Самоспостереження, моральне судження	Сократ, Августин
Початкова психологізація (XIX–поч. XX ст.)	Самооцінка як функція «Я»	В. Джемс, Ч. Кулі
Психоаналітичний та гуманістичний підходи	Самоприйняття, компенсація, мотивація	А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу
Соціально-когнітивний етап	Залежність від оточення, «дзеркальне Я»	Дж. Мід, Г. Герберт
Сучасний інтегративний	Складна система з афективним та когнітивним ядром	сучасні когнітивні моделі

Ідеї Чарльза Кулі та Джорджа Міда стали ключовими для формування соціально орієнтованих підходів до розуміння природи самооцінки й ідентичності особистості. Теорія «дзеркального Я», сформульована Кулі, підкреслює, що уявлення про себе формується через уявлення про те, як інші люди нас сприймають. Особистість постає не як ізольований автономний

суб'єкт, а як соціальний конструкт, що виникає в процесі міжособистісної взаємодії. Людина проєктує власне «Я» у відображеннях думок, суджень і реакцій значимих інших. Унаслідок цього формування самооцінки залежить від якості соціального середовища, у якому індивід розвивається [8], [9].

Цей підхід започаткував нову традицію у вивченні особистості як «соціального Я» — не просто об'єкта впливу середовища, а суб'єкта, що рефлексує соціальні сигнали й будує внутрішню картину себе на їх основі. Така позиція лягла в основу подальших досліджень у сфері символічного інтеракціонізму, соціальної психології та теорії ідентичності. Важливо зазначити, що Кулі не лише показав залежність самооцінки від реакцій оточення, а й висвітлив роль «значущих інших» — осіб, оцінка яких має вирішальний вплив на розвиток самосприйняття, особливо у дитячому й підлітковому віці.

Розвиваючи концепцію соціального формування «Я», Джордж Герберт Мід доповнив її складною структурною моделлю самості. На його думку, особистість — це поєднання двох складових: «Я» (I) як джерела індивідуальності, спонтанності й ініціативи, та «Мене» (Me) як внутрішнього образу соціальних очікувань і норм. Становлення «Я» відбувається через засвоєння ролей у процесі соціальної взаємодії, особливо в ранньому дитинстві, коли дитина навчається ставити себе на місце іншого — розвиває здатність до «role-taking» [22], [6].

Цей механізм дає змогу формувати «узагальненого іншого» — уявний образ соціальної групи, норми й очікування якої інтерналізуються як орієнтири поведінки. У грі, за Мідом, дитина спочатку засвоює позиції окремих значимих осіб, а в іграх за правилами — нормативну логіку соціального простору в цілому. У такий спосіб відбувається поступовий перехід від ситуативної самосвідомості до стійкої ідентичності. Ідеї Міда дали поштовх до розвитку концепцій соціального конструювання ідентичності та

стали важливими для методологічних основ сучасної педагогіки, психології, культурології [8], [9].

Попри спільну увагу до ролі соціального оточення, між підходами Кулі та Міда існують концептуальні відмінності. Кулі наголошував на пасивному компоненті сприйняття — рефлексивному відображенні оцінок інших, тоді як Мід акцентував активну роль індивіда, здатного до інтеріоризації норм і творчого перетворення соціального досвіду. Якщо у Кулі самосприйняття — це дзеркало, то у Міда — конструкція, що безперервно модифікується у взаємодії з соціальним контекстом [8], [9].

Наукове й методологічне значення теорій Кулі та Міда полягає у зміні парадигми розуміння особистості — від замкнених, індивідуалістичних моделей до відкритих, інтерактивних систем. Їхній внесок став основою для розвитку таких теоретичних підходів, як символічний інтеракціонізм, соціальний конструктивізм, концепції множинної ідентичності, інтерсекційності тощо. Теорії стали також основою для практичних програм соціалізації та особистісного розвитку, зокрема у шкільному середовищі та роботі з підлітками [8], [4].

У контексті підліткового віку ідеї Кулі та Міда дозволяють глибше усвідомити, як формується самооцінка у період переходу до нових соціальних ролей. Саме в цей період зростає роль значущих інших, зокрема однолітків і педагогів. Ефективна соціалізація через позитивні взаємодії, схвалення, співпрацю і взаємну підтримку сприяє формуванню стабільної ідентичності, що ґрунтується на конструктивному «дзеркалі» соціального середовища.

Підсумовуючи, концепції Ч. Кулі та Дж. Міда створили надійну теоретичну основу для розуміння того, як особистість взаємодіє з соціумом у процесі становлення самооцінки та ідентичності. Вони пояснюють, чому суб'єктивне уявлення про себе завжди формується у контексті соціального зворотного зв'язку і чому здатність до рефлексії та прийняття соціальних

ролей є критично важливою для розвитку зрілої особистості, здатної до самореалізації в сучасному світі.

Згодом з'являються інтегративні моделі самооцінки, що враховують внутрішню цілісність особистості, її прагнення до послідовності та здатність адаптуватися до зовнішніх викликів. Актуальним стає розрізнення глобальної (стійкої) самооцінки як цілісної характеристики особистості та ситуативної (локальної) самооцінки, що формується в межах окремого виду діяльності чи життєвої ситуації [25].

Табл. 1.2.

Порівняння глобальної та ситуативної самооцінки

Критерій	Глобальна самооцінка	Ситуативна самооцінка
Стійкість	Висока	Змінна
Сфера дії	Загальна, інтегральна	Конкретна діяльність/ситуація
Залежність від контексту	Низька	Висока
Роль у психічній адаптації	Базовий ресурс	Актуальна реакція
Приклади	«Я – цінна людина»	«Я добре впорався на уроці»

У 21 столітті поняття самосвідомості активно розвивається в міждисциплінарній галузі знань і охоплює когнітивні, афективні, поведінкові та мотиваційні компоненти особистості. Все більше розуміється не як статичний конструкт, а як динамічна система, яка постійно оновлюється під впливом соціального середовища, особистого досвіду, культурних норм та цифрового простору. Вона проявляється не тільки як елемент самосвідомості, але і як ключовий регулятор поведінки, що визначає суб'єктивне благополуччя, життєву силу та ефективність адаптації до мінливих умов.

У сучасній психологічній моделі особлива увага приділяється цілісному підходу до аналізу самооцінки: вона вписується в ширший контекст «я-

концепції», пов'язується з самореалізацією, самоконтролем, рефлексією та здатністю формувати перспективний образ майбутнього. Психологічна стабільність, готовність до самозміни та позитивна життєва орієнтація – все це розглядається як функціональні прояви відповідного самооцінювання, яке є стійким і базується на узгодженості зовнішньої оцінки та внутрішнього самоусвідомлення [19].

Зростає інтерес проєктивних та багатокомпонентних діагностичних методів, які дозволяють комплексно досліджувати свідомі та несвідомі аспекти самооцінки. На основі активного поширення цифрових комунікацій актуалізується проблема соціального порівняння. Соціальні мережі створюють середовище для посиленого демонстрування успіху, зовнішності, способу життя, що спричиняє появу нестабільної, ситуативно залежної або заниженої самооцінки, особливо в молодіжному середовищі [50].

Сучасні дослідження встановлюють прямий зв'язок між активністю в соціальних мережах і рівнем задоволеності собою. Регулярне порівняння себе з іншими, що практично неминуче в умовах цифрової взаємодії, часто призводить до формування заниженого образу «Я», втрати впевненості у власних досягненнях та зростання соціальної тривоги. Особливо вразливою є підліткова аудиторія, для якої соціальні мережі стають не просто платформою спілкування, а простором самоствердження і самопрезентації. Встановлено, що постійне спостереження за ідеалізованими образами інших людей викликає підвищення рівня тривожності, формування нереалістичних очікувань щодо зовнішності, успішності, стилю життя та призводить до відчуття меншовартості або втрати автентичності [13], [42].

У зв'язку з цим психологи підкреслюють важливість розвитку критичного мислення, цифрової грамотності та здатності до емоційної саморегуляції у підлітків та молоді. Доведено, що вміння фільтрувати інформацію, аналізувати джерела, розпізнавати маніпулятивні візуальні повідомлення й регулювати емоційну реакцію на них — є ключовими

захисними чинниками, які знижують ризик деструктивного впливу соціальних мереж на самооцінку [20], [24].

Крім того, зростає інтерес до лонгітюдних досліджень, що вивчають динаміку самооцінки протягом усього життєвого циклу. Ці дослідження дозволяють виявити не лише вікові закономірності, а й індивідуальні траєкторії розвитку самооцінки. Дані свідчать про те, що в пубертатному періоді спостерігаються коливання самооцінки, пов'язані зі швидкими фізичними, емоційними та соціальними змінами. Натомість у дорослому віці вона зазвичай стабілізується, що пов'язано з досягненням особистісної зрілості, прийняттям себе, зниженням залежності від зовнішніх оцінок і формуванням сталого «Я-образу» [16], [24].

Особлива увага у таких дослідженнях приділяється впливу зовнішніх соціальних факторів. Встановлено, що формування самооцінки значною мірою залежить від стилю виховання в сім'ї, характеру міжособистісних відносин у важливих групах (однолітки, педагогічне середовище), рівня соціально-економічного забезпечення, наявності підтримки з боку значущих інших. Крім того, важливу роль відіграють життєві виклики, втрати або досягнення — вони можуть або зміцнити впевненість у собі, або стати чинником її зниження, особливо у підлітковому і юнацькому віці [1], [29], [30].

Загалом теоретичні підходи до самооцінки в 21 столітті відображають тенденцію до інтеграції — об'єднання гуманістичних, позитивістських, когнітивних і соціокультурних традицій у розумінні цього явища. Такий комплексний підхід відкриває нові перспективи для психопрофілактичної, психотерапевтичної та освітньої роботи у формуванні адекватного, стабільного самоуявлення в різних вікових і соціальних групах населення.

1.2. Самооцінка як елемент «Я-концепції» та регулятор поведінки особистості

Самооцінка є однією з центральних складових структури «Я-концепції», яка в сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірний особистісний конструкт, що інтегрує уявлення людини про себе, своє місце у соціумі та систему внутрішніх цінностей і орієнтацій. Її присутність забезпечує сталість особистісного образу, допомагає формувати реалістичну картину себе та підтримувати внутрішню гармонію.

Вагомий внесок у вивчення «Я-концепції» зробили Карл Роджерс, Абрахам Маслоу, Вільям Джеймс, Курт Левін, Джордж Мід і Карен Хорні. Роджерс трактував її як основу позитивного ставлення до себе, Маслоу — як центральний елемент у процесі самоактуалізації, а Джеймс — як співвідношення між домаганнями та досягненнями, що лягло в основу розуміння самооцінки. У вітчизняній психології розробкою структурних аспектів «Я-концепції» займалися І.С. Кон, С.Р. Пантелєєв, І.М. Гресько, О. Гуменюк, В.О. Барська, О. Власова, які акцентували увагу на взаємозв'язках між самооцінкою, самосвідомістю та поведінковими реакціями [5], [6], [8], [3], [9], [28].

Табл. 1.3.

Структура «Я-концепції» та роль самооцінки

Компонент	Змістовна характеристика	Роль самооцінки
Когнітивний	Уявлення про власні риси, здібності, ролі, досвід	Визначає глибину та адекватність образу себе
Емоційно-оцінний	Ставлення до себе, самоповага, прийняття/відкидання окремих рис	Ядро емоційної стабільності, джерело внутрішньої впевненості
Поведінково-регулятивний	Стратегії дій, контроль, стиль реагування в ситуаціях	Забезпечує здатність до саморегуляції та ефективного функціонування

Самооцінка тісно переплітається з феноменом самоповаги, що, у свою чергу, є важливим предиктором внутрішньої цілісності та психологічної стійкості. Її формування починається ще у дитинстві, під впливом соціального оточення, перш за все – батьків і значущих дорослих. Із віком уявлення про себе ускладнюються, що веде до зростання вимог до себе, появи критичності та більшої вразливості до зовнішніх оцінок.

Уперше ідею співвідношення між «успіхами» та «претензіями» в структурі самооцінки запропонував Вільям Джемс, який заклав основу для концептуального осмислення «Я» як порівняння себе з ідеалом. Цей підхід підхопили і розвинули Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Альберт Бандура, Реймонд Бернс, а також українські науковці І. М. Гресько, М. В. Работій, О. І. Артемова, які деталізували структурну будову самооцінки в контексті «Я-концепції» у підлітковому й юнацькому віці [3], [5], [6], [7], [8], [10], [21].

У дослідженнях сучасних авторів виділено низку характеристик, що описують самооцінку як психологічну структуру:

- **Рівень** (висока, середня, низька);
- **Адекватність** (відповідність реальності);
- **Стійкість** (варіативність залежно від ситуацій);
- **Модальність** (позитивна/негативна);
- **Спрямованість** (до себе загалом або у специфічній сфері).

Ці показники дають змогу диференціювати типи самооцінки і передбачити пов'язані з ними моделі поведінки. Залежно від рівня та адекватності, самооцінка може слугувати як ресурсом для розвитку, так і чинником внутрішньої дезадаптації.

Люди з високою, але адекватною самооцінкою зазвичай демонструють гнучкість мислення, відкритість до нових викликів, впевненість у соціальних контактах. Водночас як завищена, так і занижена самооцінка можуть виступати деструктивними чинниками. Перша часто супроводжується

самовпевненістю, схильністю до конфліктів, ігноруванням критики. Друга — соціальною ізоляцією, тривожністю, невпевненістю у своїх силах.

Табл. 1.4.

Зв'язок рівня самооцінки з особистісними рисами та поведінкою

Рівень самооцінки	Поведінкові особливості	Психологічні наслідки
Високий	Ініціативність, активність, незалежність	Внутрішня гармонія, оптимізм, стійкість до стресу
Адекватний	Впевненість, гнучкість, відповідальність	Соціальна адаптивність, конструктивність
Занижений	Замкненість, уникнення складних ситуацій, нерішучість	Тривожність, залежність від думки інших
Завищений	Агресивність, нетерпимість до критики, надмірна впевненість	Конфліктність, відсторонення, ризик девіацій

Важливим аспектом є функція самооцінки як **регулятора поведінки**. Зокрема, вона впливає на рівень домагань, на вибір цілей, мотивацію досягнення, чутливість до зворотного зв'язку, що особливо актуально в підлітковому віці, коли особистість активно формує свою ідентичність і прагне утвердитися в соціальному середовищі.

Виділяють кілька механізмів, через які самооцінка впливає на поведінку:

- **Мотиваційний** – активізує або блокує реалізацію цілей;
- **Афективний** – визначає стабільність емоційного стану;
- **Когнітивний** – забезпечує самоаналіз і прогнозування результатів;
- **Соціальний** – формує моделі комунікації і соціального вибору.

Значну роль у процесах формування та стабілізації самооцінки відіграє соціальне оточення – сім'я, школа, група однолітків. Самооцінка формується у тісній взаємодії з нормами, очікуваннями та оцінками значущих інших. Це положення узгоджується з концепцією «дзеркального Я» Ч. Кулі, згідно з якою людина бачить себе такою, якою її бачать інші. У періоди переходу – з

дитинства до підліткового віку, з підліткового до юнацького – самооцінка є особливо чутливою до зворотного зв'язку та схильна до коливань [1], [4], [6].

Особливо гостро ці процеси проявляються в умовах зовнішніх викликів: війни, втрати, нестабільності. Як доводять сучасні українські дослідження, в умовах криз самооцінка стає головним психологічним ресурсом адаптації, збереження життєстійкості та конструктивного подолання стресу [26].

Формування стійкої та зрілої самооцінки забезпечує ефективність особистості у трьох основних напрямках:

1. **Індивідуальному** – розвиток рефлексії, внутрішньої цілісності, життєвих стратегій;
2. **Соціальному** – адекватна побудова комунікацій, позитивна самопрезентація, критичність до себе;
3. **Професійному** – постановка реалістичних цілей, витримка у стресових умовах, здатність до самокорекції.

У наукових працях О. Власової, О. Стельмах і М. Работій описано кореляцію між рівнем самооцінки та життєвими сценаріями майбутніх фахівців: студенти з високою й адекватною самооцінкою виявляють вищу готовність до самореалізації та ефективніше опановують соціальні ролі [7].

Водночас неадекватна самооцінка може бути джерелом психологічної нестабільності. Завищена – призводить до конфліктів, зневаги до правил, ілюзорних цілей. Занижена – блокувати ініціативу, формувати залежність від зовнішніх оцінок, посилювати тривожність, схильність до самоізоляції. Згідно з дослідженням, проведеним на студентській молоді, занижена самооцінка значно корелює з внутрішньою агресією, пасивністю й тривожно-депресивними тенденціями [6].

У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення «Я-образу», рівень самооцінки виявляє особливу чутливість до зовнішніх оцінок і впливу оточення. Зовнішні чинники, як-от оцінка однолітків, вчителів,

батьків, можуть підсилювати або послаблювати впевненість особистості у собі, формуючи як адаптивні, так і захисні стратегії поведінки [12].

Соціальний контекст відіграє ключову роль у формуванні самооцінки. Сім'я, школа, друзі, соціальні мережі — усі ці фактори впливають на становлення «Я» підлітка, його ставлення до себе, рівень домагань, настроїв та поведінку. Позитивна зворотна реакція стимулює внутрішнє зростання, тоді як постійна критика або ігнорування можуть призвести до викривленого самосприйняття, посилення тривожності чи навіть проявів деструктивної поведінки.

У контексті саморегуляції самооцінка забезпечує баланс між бажанням бути прийнятим і прагненням зберігати індивідуальність. Завдяки їй особистість формує життєву стратегію, адаптується до змін, обирає цілі, прогнозує наслідки дій та оцінює досягнення. Вона виступає показником психологічної зрілості, індикатором конструктивного спілкування, лідерства, самореалізації.

Отже, , самооцінка як елемент «Я-концепції» — це не лише приватна думка про себе. Це жива система, через яку реалізується зв'язок між особистістю й соціальним світом, між минулим досвідом та майбутнім вибором. Вона є індикатором адаптації, рушієм особистісного розвитку й важливим фактором психологічного благополуччя [10], [12], [28].

1.3. Класифікація типів самооцінки: рівень, стійкість, співвідношення з реальністю

Самооцінка в сучасній психології розглядається як складний внутрішньоособистісний феномен, що є результатом багаторічної еволюції уявлень про «Я» та системи ціннісного самосприйняття [3]. Її вивчення має не лише теоретичне значення, а й прикладне, оскільки здатність адекватно оцінювати себе, зберігати цілісне бачення власної особистості в різних

ситуаціях та приймати як свої сильні сторони, так і недоліки, безпосередньо впливає на психічне здоров'я, життєстійкість та соціальну адаптацію індивіда [13].

Психологи виокремлюють три базові критерії, за якими можна класифікувати типи самооцінки: її рівень, стійкість та адекватність (співвідношення з реальністю) [2], [5]. Ці компоненти часто взаємопов'язані, однак кожен із них має окреме значення для характеристики особистісного функціонування.

Рівень самооцінки розкриває загальну позитивну або негативну настанову особистості до себе. Він формується на основі узагальнення досвіду в різних життєвих сферах: міжособистісних стосунків, академічної та професійної діяльності, досягнень, фізичної привабливості тощо [17]. Висока самооцінка забезпечує впевненість у собі, готовність до нових викликів, стійкість до стресу. Водночас надмірно завищена самооцінка може спричиняти нереалістичні очікування, недооцінку ризиків, конфлікти у спілкуванні [20]. Середній рівень самооцінки вважається психологічно найбільш адаптивним, оскільки передбачає баланс між самокритикою та самоприйняттям, що сприяє формуванню стабільного «Я-образу» [13].

Низька самооцінка часто поєднується з невпевненістю, високою тривожністю, соціальною пасивністю та залежністю від зовнішнього підкріплення. Саме цей тип є фактором ризику при формуванні емоційних порушень у підлітковому та юнацькому віці [2], [5].

Не менш значущим параметром є стійкість самооцінки — здатність зберігати послідовність у сприйнятті себе незалежно від короточасних зовнішніх впливів. Стійка самооцінка притаманна особам з інтегрованим досвідом, сформованими ціннісними орієнтирами та емоційною регуляцією. Вона не піддається суттєвим коливанням у разі невдач, критики чи змін у соціальному статусі. Така якість є запорукою психоемоційної стабільності та розвитку автономії. Натомість нестійка самооцінка відзначається мінливістю:

людина то ідеалізує себе, то знецінює, що знижує ефективність саморегуляції, сприяє внутрішнім конфліктам і амбівалентності в ухваленні рішень. Найчастіше нестійкість формується внаслідок суперечливої або нестабільної оцінки з боку значущих дорослих у дитинстві, дефіциту підтримки або навпаки — її надмірності без умовної межі відповідальності.

Третій параметр — співвідношення самооцінки з реальністю — свідчить про міру відповідності суб'єктивних уявлень індивіда про себе до об'єктивних характеристик, що можуть бути підтверджені зовнішніми критеріями. Адекватна самооцінка дозволяє людині точно співвідносити свої можливості з поставленими цілями, критично оцінювати помилки без знецінення власної гідності, успішно коригувати поведінку. Завищена самооцінка призводить до переоцінки можливостей, схильності до домінування, ускладнень у побудові взаємин. Занижена — спричиняє уникання соціальної активності, вразливість до маніпуляцій, самоусунення з потенційно ресурсних ситуацій. На думку багатьох учених, включно з І.І. Чесноковою та В.Л. Романюком, саме неадекватність самооцінки в обох її проявах є прогностичним фактором психологічних труднощів та дезадаптаційної поведінки [33].

Сучасні психологи застосовують не лише окрему оцінку трьох параметрів, але й створюють комбіновані типології, що поєднують ці змінні задля цілісного розуміння особистості. Одна з найбільш поширених типологій передбачає чотири ключові комбінації параметрів та представлена у табл. 1.5.

Табл. 1.5.

Типологія рівнів самооцінки

Рівень	Стійкість	Адекватність	Характеристика
Високий	Стійка	Адекватна	Ресурсна, гармонійна, соціально адаптивна
Високий	Нестійка	Завищена	Нарцисична, вразлива до критики, компенсаторна
Низький	Стійка	Занижена	Хронічно тривожна, схильна до самознецінення
Низький	Нестійка	Занижена	Реактивна, нестабільна, підвладна впливам

Подібні класифікації використовуються в психодіагностичній практиці, освітній психології, консультуванні та корекційній роботі. Вони дозволяють не лише виявити наявні проблеми, але й моделювати оптимальні шляхи підтримки особистісного зростання. Наприклад, низька нестійка самооцінка часто супроводжує підлітків із гіперопікою або навпаки — нехтуванням з боку дорослих, тому психокорекція має включати стабілізацію соціального середовища, розвиток критичного мислення та підкріплення позитивного досвіду.

У зарубіжних дослідженнях, зокрема в роботах М. Kernis, R. Okada, H. Pullmann і М. Ichimura-Abe, активно досліджується взаємозв'язок між стабільністю самооцінки та особистісним функціонуванням. Було показано, що нестабільна висока самооцінка (так звана крихка) є більш вразливою до критики, порівняно з низькою, оскільки ґрунтується на зовнішньому підкріпленні, а не на внутрішніх ціннісних орієнтирах [12].

Українські вчені, як-от Р. Кулаков, Л. Кошинська, В. Шакун, Ю. Краснянська, О. Павлик, активно досліджували параметри самооцінки в контексті саморегуляції, соціалізації, професійного самовизначення. Їхні роботи свідчать про важливість формування стійкої, адекватної та ресурсної самооцінки в освітньому середовищі, зокрема в підлітковому віці, коли відбувається активна трансформація «Я-концепції» та пошук ідентичності [8].

Класифікація типів самооцінки дозволяє не лише описати особистість, а й прогнозувати її поведінку у стресових ситуаціях, визначати здатність до цілепокладання, витримки, побудови тривалих стосунків. Цей підхід має важливе значення для профілактики девіантної поведінки, попередження емоційного вигорання та формування стійких ціннісних орієнтирів. В освітніх програмах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, креативності та командної роботи, обов'язковим компонентом має бути аналіз особистої самооцінки, її структури та механізмів підтримки.

Отже, класифікація типів самооцінки за рівнем, стійкістю та

адекватністю є ефективним інструментом психологічного аналізу, що дозволяє не лише ідентифікувати проблемні зони особистості, але й розробити стратегії розвитку, корекції та супроводу. Її цінність полягає в можливості поєднувати кількісну діагностику з якісною інтерпретацією, що особливо актуально в умовах нестабільного соціального середовища й постійних трансформацій ідентичності в інформаційну епоху.

Висновки до розділу 1

Було проаналізовано основні теоретичні засади вивчення самооцінки як цілісного психічного утворення, що формує уявлення особистості про саму себе. Зібраний матеріал свідчить про складну еволюцію наукових уявлень щодо цього феномену — від філософських спостережень до емпірично підтверджених концепцій. Виявлено, що самооцінка є динамічною системою, яка не лише відображає ставлення людини до себе, але й визначає її поведінку, мотивацію, міжособистісні зв'язки, здатність до адаптації, внутрішню стабільність.

Простежено історичну логіку становлення поняття самооцінки в психології. Висвітлено доробок класичних теоретиків, таких як Вільям Джемс, Альфред Адлер, Карл Роджерс і Абрахам Маслоу. Самооцінка на різних етапах розвитку психологічної науки виступала то як показник успішності, то як потреба особистості, то як продукт соціального конструювання «дзеркального Я». У другій половині XX століття набули поширення інтегративні моделі, що враховують біопсихосоціальні аспекти формування самооцінки. Було акцентовано увагу на зв'язку між рівнем самооцінки та стратегіями копіngu, резильєнтністю, самореалізацією, здатністю будувати цілісне «Я».

Також розкрито самооцінку як регулятор поведінки та емоційного стану. На основі теоретичного аналізу виявлено, що вона виконує функцію

внутрішнього стабілізатора, завдяки якому людина розуміє свої межі, ресурси, можливості. Від рівня її стійкості самооцінки залежить здатність долати труднощі, опір стресу, взаємодія з іншими, а також тенденція до саморозвитку. Важливим виявився взаємозв'язок між самооцінкою та компонентами «Я-концепції» — образами реального, ідеального й соціального Я, що відображають глибокі настанови щодо самого себе та бажаного майбутнього.

Класифіковано типи самооцінки за трьома ключовими параметрами: рівнем, стійкістю та співвідношенням з реальністю. Така диференціація дозволяє не лише описати індивідуальні особливості, а й виявити прогностичну цінність самооцінки у контексті адаптації та функціонування особистості. Запропоновано типологічну матрицю, яка охоплює поєднання різних характеристик, зокрема стійко-високу адекватну (оптимальну), нестійку завищену (уразливу), нестійку занижену (депресивну) тощо. Ці поєднання описують як адаптивні, так і дезадаптивні стани, що мають значення для психопрофілактики, освіти, корекційної роботи.

Окремо наголошено на значущості наукових позицій як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Ідеї Р. Кулакова, В. Зарицької, Ю. Краснянської, О. Павлик, а також концепції М. Kernis'а, R. Okada, M. Ichimura-Abe і H. Pullmann стали основою для сучасного розуміння типів самооцінки, особливостей їх стабільності, чутливості до зовнішнього середовища, впливу на поведінку.

Загалом, узагальнені теоретичні положення свідчать про складність природи самооцінки як регуляторного, відносного й контекстуального утворення. Вона визначає не лише ступінь самоприйняття, а й глибину рефлексії, активність суб'єкта, здатність до розвитку й побудови життєвої перспективи. Адекватна та стійка самооцінка — це не даність, а результат тривалого процесу самопізнання, досвіду прийняття, соціального зворотного зв'язку й внутрішньої роботи особистості.

В результаті теоретичного аналізу було підтверджено, що самооцінка відіграє центральну роль у формуванні особистості, впливаючи на всі ключові аспекти її функціонування — від емоційної стабільності до соціальної взаємодії. Вона є основою внутрішнього самосприйняття, настанов у міжособистісному спілкуванні, рівня домагань та готовності до подолання труднощів. Самооцінка визначає, як людина бачить себе у світі, наскільки вона відчуває себе компетентною, прийнятною, гідною любові та успіху.

Особливо важливо досліджувати це явище в підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне структурування особистості, закладаються фундаментальні уявлення про себе, формується стабільна «Я-концепція». Підлітковий вік супроводжується фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями, що зумовлюють емоційну нестабільність і підвищену вразливість до зовнішніх оцінок. Самооцінка у цьому віці часто є нестійкою, схильною до коливань, і водночас — надзвичайно чутливою до зворотного зв'язку з боку значущих дорослих та однолітків.

Наявність адекватної самооцінки у підлітків виступає фактором психологічного благополуччя, дозволяє ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, реалізовувати особистісний потенціал та будувати здорові соціальні стосунки. Натомість занижена або завищена самооцінка може призвести до деструктивних моделей поведінки, зниження мотивації, труднощів у навчанні, соціальної ізоляції, розвитку тривожних або депресивних симптомів.

Саме тому вивчення, діагностика та цілеспрямована психологічна підтримка розвитку самооцінки є актуальними завданнями сучасної психолого-педагогічної практики. Вони сприяють не лише адаптації підлітка до нових умов соціалізації, а й формуванню стійкої, зрілої, інтегрованої особистості, здатної критично осмислювати свій досвід, приймати себе та взаємодіяти з оточенням на основі поваги, довіри та впевненості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Вибірка, методи та організація дослідження

Об'єктом дослідження виступає самооцінка як особистісне утворення — складна багаторівнева система, яка інтегрує когнітивні уявлення про себе, емоційне прийняття власного «Я» та регулятивну функцію, що впливає на поведінку. Предметом дослідження є психологічні характеристики самооцінки у підлітків — вікової групи, у якої спостерігається активне становлення самосвідомості, формування ідентичності та посилення чутливості до соціального оцінювання.

Метою є дослідити психологічні характеристики самооцінки особистості та проаналізувати особливості її прояву у підлітковому віці.

Завдання дослідження включали:

1. Розкрити структуру самооцінки та її функції у системі самосвідомості.
2. Класифікувати типи самооцінки за основними критеріями: рівень, стійкість, співвідношення з реальністю.
3. Організувати й провести емпіричне онлайн-дослідження самооцінки у підлітків.
4. Здійснити аналіз результатів та виявити особливості самооцінки у контексті статі, віку та схильності до соціальної бажаності.
5. Розробити рекомендації щодо підтримки формування адекватної, стабільної самооцінки у підлітків.

До комплексу методів, які застосовувалися у роботі, увійшли:

- теоретичні методи: аналіз та узагальнення психологічних джерел, систематизація підходів до вивчення самооцінки;
- емпіричні: опитування за допомогою валідованих

психодіагностичних методик;

- статистичні: розрахунок середніх значень, порівняння групових показників із використанням t-критерію Стьюдента.

Емпіричне дослідження здійснювалося онлайн через Google Форми, що дозволило забезпечити анонімність, зручність проходження опитування, а також залучити учасників з різних шкіл. Перед початком учасники отримували інструкції, інформацію про мету дослідження та добровільність участі. У дослідженні взяли участь 36 підлітків віком від 14 до 16 років (18 хлопців та 18 дівчат), які навчаються у 9–10 класах. Вибірка сформована цілеспрямовано з урахуванням вікових і гендерних параметрів для досягнення збалансованості. Усі респонденти дали інформовану згоду на участь; для неповнолітніх — також із дозволу батьків або законних представників.

Шкала самооцінки М. Розенберга є класичним інструментом вимірювання загального ставлення до себе. Складається з 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). П'ять з них сформульовані позитивно, п'ять — негативно, що дозволяє уникнути шаблонного мислення та знижує ризик соціальної бажаності. Методика дає змогу отримати числовий індекс самооцінки, який інтерпретується як низький, середній або високий рівень.

Методика Дембо – Рубінштейн дозволяє вивчити не лише рівень самооцінки у різних сферах, а й ступінь розриву між «реальним Я» та «ідеальним Я» — так звану зону домагань. Учасникам пропонується серія шкал (від 0 до 100 мм), де вони позначають спочатку свій теперішній рівень володіння певною якістю (наприклад, «самостійність», «успішність», «зовнішня привабливість»), а потім — бажаний. Глибина розриву вказує на ступінь задоволеності собою та потенційний рівень тривожності або мотивації до змін. Ця методика дає змогу побачити не лише загальний рівень, а й конкретні сфери, в яких у підлітків виникають труднощі із самосприйняттям.

Шкала соціальної бажаності Марлоу – Крауна включає 33 твердження, що описують соціально схвалювані, але малоімовірні в реальності поведінкові реакції. Наприклад, «я ніколи не кажу поганого про інших» або «я завжди дотримуюся всіх правил». Учасники обирають «так» або «ні», і кількість позитивних відповідей вказує на рівень соціальної бажаності. Ця шкала необхідна для виявлення ймовірного викривлення відповідей в інших методиках, спричиненого бажанням відповідати очікуванням дослідника чи соціальним нормам.

Онлайн-формат дослідження мав як переваги, так і обмеження. До переваг належать зручність і гнучкість для учасників, підвищення щирості відповідей завдяки відсутності прямого контролю. Водночас існував ризик неуважності або поверхневого заповнення анкет, що було мінімізовано шляхом чіткого формулювання інструкцій та контрольних питань.

Дані зібрано та оброблено з використанням електронних таблиць, з подальшим аналізом у програмному середовищі Excel. Спершу здійснено перевірку на повноту й логічну узгодженість відповідей, виключено анкети з пропущеними даними або внутрішніми суперечностями. На основі отриманих результатів було побудовано розподіли показників за кожною методикою.

У підсумку, обрана методологія дала змогу отримати багаторівневу картину психологічної структури самооцінки у підлітків. Використання шкали Марлоу – Крауна дозволило зменшити ймовірність спотворення результатів, а порівняльний аналіз Розенберга і Дембо – Рубінштейн — деталізувати виявлені відмінності у сфері самосприйняття та домагань. Результати, отримані за всіма трьома методиками, лягли в основу подальшого аналізу типів, профілів та закономірностей розвитку самооцінки в умовах пубертатної трансформації.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Для оцінки загального рівня самооцінки підлітків було використано шкалу самооцінки М. Розенберга, що є одним з найпоширеніших інструментів у психодіагностиці. Вона дозволяє отримати інтегральний показник, який відображає загальне ставлення до себе, ступінь самоприйняття та задоволеності собою. Методика включає десять тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою, а сума балів варіюється в межах від 10 до 30. На основі отриманих результатів було здійснено класифікацію рівнів самооцінки: від 10 до 14 балів — низький рівень, від 15 до 24 — середній, від 25 до 30 — високий.

Загалом до дослідження було залучено 36 підлітків віком від 14 до 16 років. За результатами опитування більшість учасників продемонстрували середній рівень самооцінки — 29 осіб, що становить 80,6% від загальної кількості. Це свідчить про те, що переважна частина підлітків мають збалансоване уявлення про себе, вміють критично оцінювати власні якості, не схильні до самознецінення чи нарцисизму, а також загалом задоволені собою. Саме цей рівень вважається оптимальним з позиції психологічної адаптації, оскільки забезпечує гнучкість у поведінці, конструктивне реагування на труднощі та здатність до самокорекції.

Високий рівень самооцінки було зафіксовано у 6 респондентів (16,7%). Цей показник можна розглядати як позитивний у контексті психологічної впевненості, проте він потребує додаткового аналізу з огляду на ймовірну тенденцію до переоцінки власних можливостей або соціально бажаних відповідей. Відомо, що в умовах онлайн-тестування деякі учасники можуть відповідати так, як вважають правильним, а не щиро, що може спотворювати результати. Низький рівень самооцінки зафіксовано лише в однієї особи (2,8%). Попри невеликий відсоток, такий результат викликає науковий інтерес. Підлітки з низькою самооцінкою часто виявляють підвищену

вразливість до критики, емоційну нестабільність, замкнутість та залежність від зовнішньої оцінки. Такий стан може бути маркером ризику формування тривожних або депресивних тенденцій, а тому потребує психологічної уваги з боку педагогів та батьків. Загальний розподіл результатів подано на рис. 2.1.

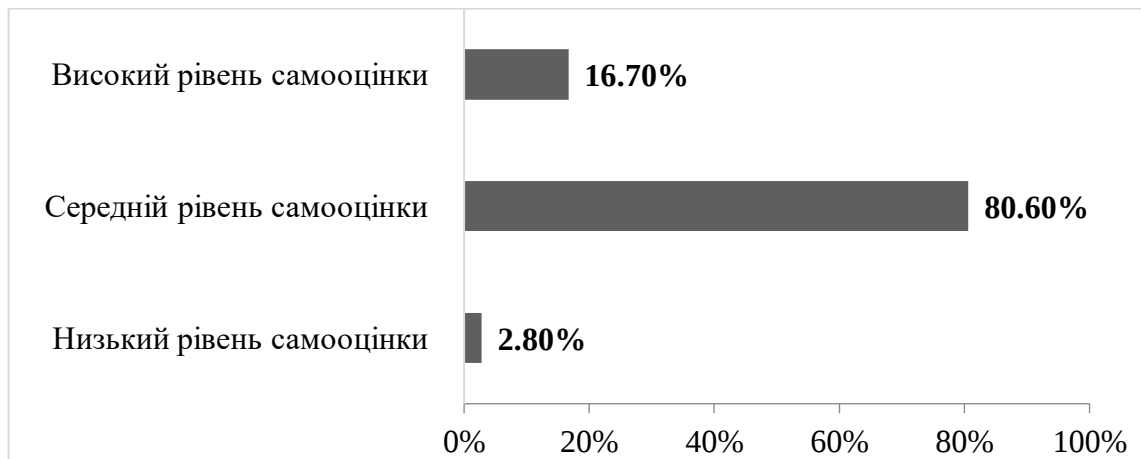


Рис. 2.1. Розподіл рівнів самооцінки у підлітків за шкалою М. Розенберга

Отримані дані свідчать про загальну тенденцію до формування адекватної самооцінки у підлітковому віці, що є важливим чинником емоційного благополуччя та соціальної зрілості. Водночас, наявність випадків низької та високої самооцінки потребує додаткової інтерпретації в контексті особистісних особливостей респондентів, їхнього життєвого досвіду, соціального оточення та психоемоційного стану. Важливим є також врахування впливу таких чинників, як тип виховання в сім'ї, наявність або відсутність підтримки з боку однолітків і дорослих, академічна успішність, участь у позашкільних активностях.

Аналізуючи результати методики Розенберга, можна зробити попередній висновок про те, що більшість підлітків перебувають у зоні психологічної стабільності. Це відкриває широкі можливості для формування особистісної зрілості, розвитку емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Однак результати також підкреслюють необхідність профілактичної роботи з тими, хто демонструє нестійку або граничну

самооцінку, щоб уникнути негативних наслідків у майбутньому дорослому житті.

У процесі вивчення психологічних характеристик самооцінки підлітків наступним етапом стало застосування методики Дембо – Рубінштейна, яка дозволяє оцінити рівень домагань та інтервал розриву між реальним і бажаним «Я». Цей метод дає змогу визначити не лише рівень самооцінки, а й ступінь узгодженості між уявленням про себе і бажаним образом, що має ключове значення для аналізу внутрішньої гармонійності особистості.

Кожному респонденту пропонувалося позначити на прямій від 0 до 10 два пункти: точку, яка відповідає його самооцінці певної якості (наприклад, впевненість у собі, здібності, комунікабельність), та точку, яка відображає його уявлення про бажаний, ідеальний рівень цієї якості. Різниця між цими точками визначала інтервал розриву, що інтерпретується як міра незадоволеності собою. Відповідно, чим менший цей розрив, тим вищий рівень самооцінки, а його збільшення свідчить про зниження впевненості у власних силах, невідповідність очікувань і актуального самосприйняття.

На основі отриманих результатів було проведено кількісний і відсотковий розподіл учасників дослідження залежно від величини розриву між реальним і бажаним «Я». Для цього сформовано три основні категорії: високий, середній і низький рівень самооцінки. Результати представлено на рис. 2.2.

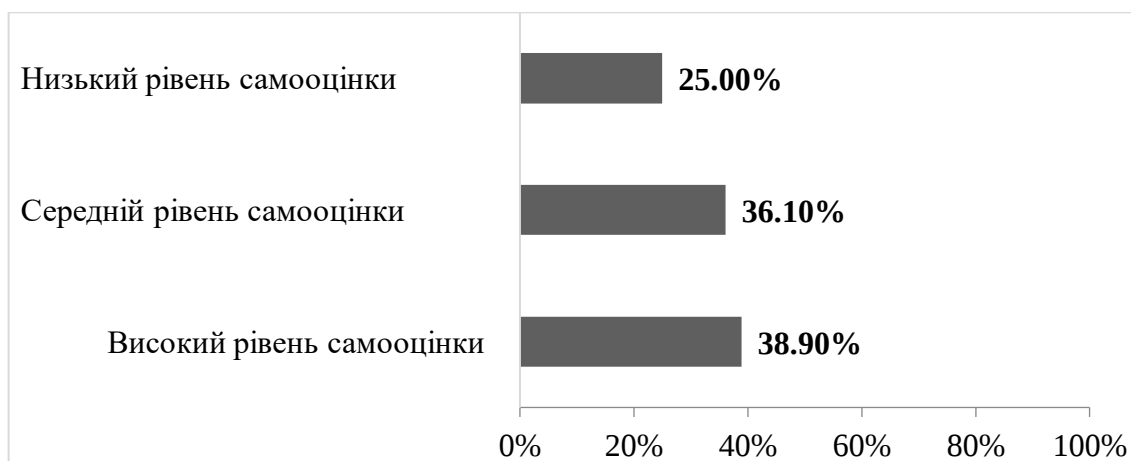


Рис. 2.2. Рівні самооцінки за методикою Дембо – Рубінштейна

Як показують результати дослідження, найбільше учасників (38,9%) продемонстрували високий рівень самооцінки, що свідчить про мінімальний розрив між їхнім уявленням про себе і бажаним образом. Це дозволяє говорити про досить стабільне самосприйняття, внутрішню цілісність та гармонійне прийняття власної особистості. Понад третина респондентів (36,1%) належать до категорії середнього рівня самооцінки. Для цієї групи характерна помірна критичність до себе та здатність до реалістичної оцінки, яка, втім, іноді супроводжується внутрішнім напруженням або невдоволенням.

Найменший відсоток підлітків (25%) продемонстрували низький рівень самооцінки, що вказує на наявність істотного розриву між «реальним» і «ідеальним» «Я». Для таких учасників притаманна схильність до самознецінення, внутрішнього конфлікту та тривожності. Вони можуть зазнавати труднощів у самореалізації, демонструвати залежність від зовнішньої оцінки, що у підлітковому віці особливо небезпечно в контексті формування особистісної зрілості.

Узагальнюючи, можна відзначити, що більшість підлітків мають позитивну або помірну самооцінку, яка не створює значних внутрішніх бар'єрів для адаптації. Водночас майже кожен четвертий учасник потребує уваги з боку психологів, педагогів та батьків для своєчасного виявлення й корекції ризиків, пов'язаних із негативним сприйняттям себе. Такі результати підтверджують необхідність комплексного підходу до підтримки самооцінки у підлітковому віці, орієнтованого на розвиток рефлексії, самоприйняття та критичного мислення.

У процесі емпіричного етапу дослідження було застосовано шкалу соціальної бажаності Марлоу – Крауна, яка дозволяє оцінити ступінь схильності респондента відповідати на запитання опитувальника з урахуванням соціальних очікувань. Методика ґрунтується на виявленні тенденцій до представлення себе у соціально схвалюваному світлі, що має

особливе значення в контексті вивчення самооцінки, оскільки може впливати на її об'єктивність та щирість відповідей.

Розподіл результатів за цією шкалою дозволив виявити три рівні соціальної бажаності: низький, середній та високий. На рис. 2.3. представлено відсоткове співвідношення респондентів відповідно до отриманих результатів:

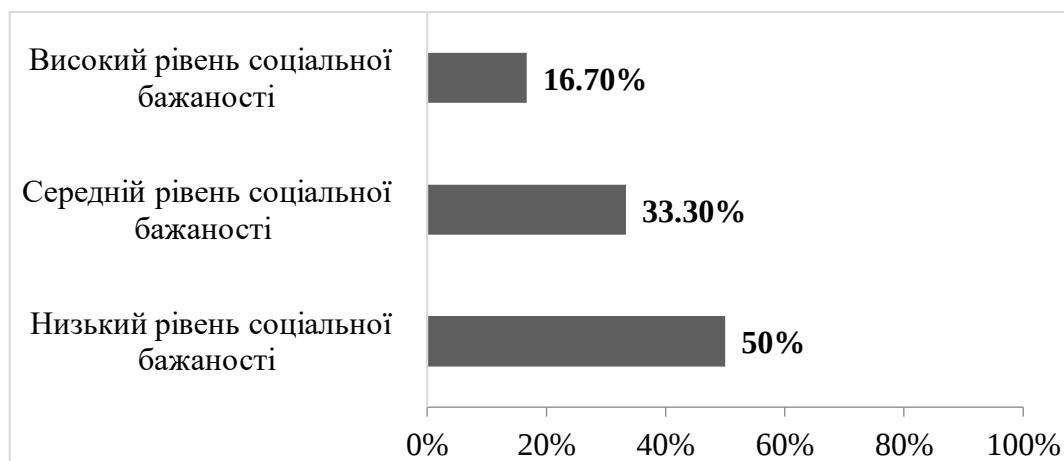


Рис. 2.3. Рівні соціальної бажаності за шкалою Марлоу – Крауна

Половина підлітків (50,0 %) продемонстрували низький рівень соціальної бажаності, що свідчить про відносну щирість відповідей та мінімальний вплив соціально очікуваних норм на самоопис. Це дає підстави вважати, що більшість учасників експерименту були схильні до відкритого вираження своїх думок і почуттів, без значного спотворення реальності заради відповідності соціальним очікуванням. Цей факт можна розцінювати як додаткову валідацію достовірності результатів інших методик, зокрема шкали самооцінки Розенберга та шкали Дембо – Рубінштейна.

Середній рівень соціальної бажаності було виявлено у 33,3 % підлітків. Це означає, що кожен третій учасник демонструє помірну схильність відповідати у спосіб, який відповідає прийнятим нормам і правилам поведінки, що є цілком очікуваним для підліткового віку, коли формуються моральні орієнтири та значущість соціального схвалення підвищується.

Високий рівень соціальної бажаності виявлено лише у 16,7% респондентів. Це свідчить про виражену тенденцію до самопрезентації у вигідному світлі, що потенційно знижує об'єктивність відповідей. Підлітки з високою соціальною бажаністю схильні підкреслювати позитивні якості та приховувати внутрішні суперечності, що може маскувати реальний рівень самооцінки або створювати ілюзію її високих показників. У цьому контексті дані за шкалою Марлоу – Крауна набувають додаткового значення для комплексної інтерпретації результатів інших методик.

Варто зазначити, що інтерпретація результатів шкали соціальної бажаності дозволяє глибше аналізувати якість самоописів підлітків та рівень їх психологічної відкритості. Висока чи середня соціальна бажаність може бути проявом прагнення до конформізму або внутрішньої невпевненості, яка компенсується демонстративним самоприйняттям. Низька соціальна бажаність, у свою чергу, свідчить про готовність до саморефлексії, що є сприятливою умовою для формування адекватної та стійкої самооцінки.

Загалом результати цієї методики підтверджують, що більшість підлітків, які брали участь у дослідженні, мають достатній рівень особистісної зрілості для участі у самооцінних процедурах, що підвищує достовірність зібраних емпіричних даних і дозволяє перейти до подальшого етапу порівняльного аналізу між шкалами.

Також було проведено кореляційний аналіз. З цією метою було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, результати дозволяють зробити низку висновків щодо взаємозв'язку ключових психологічних характеристик підлітків. Зведені результати подано у табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Кореляційна залежність між шкалами дослідження

Шкали	Самооцінка	Рівень домагань	Соціальна бажаність
Самооцінка	1.00	-0.02	-0.10
Рівень домагань	-0.02	1.00	-0.01
Соціальна бажаність	-0.10	-0.01	1.00

Кореляційний аналіз не виявив статистично значущих зв'язків між самооцінкою, рівнем домагань та рівнем соціальної бажаності серед підлітків у досліджуваній вибірці. Отримані коефіцієнти кореляції мають низьке значення і не перевищують порогу $r = \pm 0.10$, що вказує на відсутність систематичного лінійного взаємозв'язку між цими шкалами.

Коефіцієнт між самооцінкою та рівнем домагань склав $r = -0.02$, що свідчить про практично нульову залежність між впевненістю у собі та амбітністю учасників. Зв'язок між самооцінкою та соціальною бажаністю становить $r = -0.10$, що натякає на дуже слабку ймовірну тенденцію до нижчої самооцінки у підлітків з високою потребою бути соціально схваленими, але ця залежність статистично несуттєва. Кореляція між рівнем домагань і соціальною бажаністю — $r = -0.01$, що також є незначним.

Відсутність статистично значущих зв'язків дозволяє припустити, що в межах даної вибірки кожен із показників виконує відносно незалежну регуляторну функцію. Це також може вказувати на те, що самооцінка у підлітковому віці формується під впливом більш широкого спектру чинників, ніж суто домагання чи соціальна орієнтація. З практичної точки зору ці результати підкреслюють важливість комплексного підходу до діагностики та підтримки самооцінки підлітків, враховуючи як індивідуальні особливості, так і контекстуальні умови розвитку.

2.3. Висновки та рекомендації щодо формування стійкої самооцінки

Підлітковий період — критичний етап розвитку особистості, коли відбувається активна побудова «Я-концепції», формування морально-ціннісної позиції та становлення емоційного самосприйняття. Самооцінка у цьому віці виступає провідним механізмом саморегуляції, визначає рівень психологічної стійкості, соціальної активності й мотиваційної цілеспрямованості. Результати аналізу свідчать: саме стійка, позитивна і

водночас реалістична самооцінка є запорукою конструктивного розвитку особистості.

Формування стійкої самооцінки зумовлене сукупністю індивідуальних (особистісні риси, темперамент, рефлексивність) та зовнішніх чинників — стиль виховання, якість шкільного середовища, соціальна підтримка, медіа та культурні норми [7], [20]. У контексті виявлених психологічних особливостей підліткової самооцінки важливо розробити ефективні напрямки її підтримки та корекції, зокрема через родинне, освітнє та психотерапевтичне середовище.

Першочергово варто акцентувати увагу на впливі сім'ї. Дослідження підтверджують: батьківська підтримка, чіткі межі та емоційна залученість мають позитивну кореляцію зі стабільною самооцінкою [29]. Стиль авторитетного виховання, що поєднує тепло й контроль, сприяє формуванню адекватного образу себе. Навпаки, недостатня увага або надмірна критичність призводять до низької самооцінки, нестабільності та залежності від зовнішнього схвалення.

Успішна шкільна адаптація, підтримуюча атмосфера, похвала за зусилля, а не лише за результат, зниження рівня оцінного тиску — все це сприяє формуванню впевненості у своїх силах. Роль шкільного психолога полягає у створенні простору для рефлексії, обговорення внутрішніх конфліктів, подолання соціальної тривожності. Практики менторства, де старші учні або вчителі виконують роль наставників, показали високу ефективність для учнів із нестійкою самооцінкою.

Соціальні контакти з однолітками мають суперечливу природу: з одного боку, вони є джерелом підтримки, а з іншого — можуть провокувати стрес через порівняння. У цьому контексті вагоме значення має розвиток навичок асертивності. Підлітки, що здатні відкрито виражати свої потреби й почуття без агресії або пасивності, демонструють вищу стабільність самооцінки й менше піддаються впливу соціального тиску [8]. Асертивна поведінка може цілеспрямовано формуватися через тренінгові програми та рольові ігри.

Одним із перспективних напрямків є інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту. Розпізнавання та осмислення власних емоцій сприяє більш стабільному самосприйняттю. Практичні вправи — «Щоденник досягнень», «Дерево ресурсів», «Я у п'яти ролях» — ефективні у створенні позитивного "Я-образу" та переналаштуванні негативних внутрішніх діалогів.

Експериментальні програми, як-от двофакторна модель підвищення самооцінки, що поєднує розвиток відчуття значущості та компетентності, підтвердили свою результативність у зниженні рівня соціальної тривожності та підвищенні впевненості [18]. Також рекомендується залучення до групових форм діяльності: участь у спортивних секціях, волонтерських ініціативах, дебатах, що сприяє відчуттю соціальної значущості.

В умовах цифровізації особливої уваги заслуговує вплив соціальних мереж на формування ідентичності. Порівняння себе з «ідеальними» образами у медіа викликає у багатьох підлітків фрустрацію і зниження самооцінки. Тому важливо формувати критичне мислення щодо віртуальних образів, вчити цифровій гігієні та розпізнаванню деструктивного контенту [34].

Окрему роль відіграє рефлексивна діяльність: самоаналіз власних вчинків, аналіз причин успіхів і невдач, формування внутрішніх еталонів самоповаги. Рефлексія посилює особистісну цілісність, допомагає сформувати стабільну систему цінностей і знижує залежність від зовнішніх оцінок [30]. Для цього доцільно використовувати щотижневі підсумкові вправи, де учень відповідає на питання: «Що я зробив добре?», «Чому я можу собою пишатись?», «Що я хотів би змінити в собі?».

Також слід враховувати генетичну складову: згідно з дослідженнями, до 70% варіативності стійкості самооцінки можуть пояснюватися спадковими факторами [21]. Водночас саме соціальне середовище має ключовий потенціал для корекції негативних тенденцій — відповідна взаємодія з дорослими, вчасна психологічна підтримка, розширення соціального досвіду знижують негативний вплив біологічних передумов.

На основі узагальнених висновків пропонуються практичні рекомендації для освітнього середовища, родини та фахівців:

- створення індивідуальних траєкторій психоемоційного розвитку;
- регулярне залучення учнів до самооцінювальних практик (щоденники, інтервізії);
- організація середовищ успіху (проєкти, конкурси, лідерські ініціативи);
- забезпечення підтримки психолога у кризових або переломних ситуаціях;
- робота з батьками щодо формування конструктивного зворотного зв'язку.

Формування стійкої самооцінки — це багаторівневий процес, що включає усвідомлення власної унікальності, визнання права на помилку, відкритість до самозміни та довіру до себе. Саме така самооцінка стає підґрунтям для здорового саморозвитку, життєвої ефективності та психоемоційної стійкості у дорослому житті.

Висновки до розділу 2

Емпіричне вивчення психологічних характеристик самооцінки у підлітків дозволило виявити ключові особливості її структури, рівня, стійкості й взаємозв'язку з іншими психологічними змінними. Вибірка з 36 підлітків, рівномірно представлених за статтю, забезпечила можливість порівняльного та узагальнюючого аналізу. Застосування валідних психодіагностичних методик — шкали самооцінки М. Розенберга, шкали рівня домагань Дембо – Рубінштейна та шкали соціальної бажаності Марлоу – Крауна — дозволило охопити когнітивні, емоційні та соціально-регулятивні аспекти досліджуваного явища.

Результати опитування засвідчили, що переважна частина підлітків має середній рівень самооцінки, який можна розглядати як адаптивний. Однак майже третина респондентів виявила низький рівень самооцінки, що сигналізує про потребу у психолого-педагогічному супроводі. Зокрема, у частини опитаних фіксувались суперечливі поєднання — наприклад, низька самооцінка в поєднанні з високим рівнем домагань або навпаки, що є типовою ознакою нестійкості Я-образу у підлітковому віці.

Дані за шкалою Дембо – Рубінштейна виявили загальну тенденцію до помірного завищення рівня домагань, що можна інтерпретувати як прояв вікової потреби у самоствердженні. У той же час спостерігалася низька відповідність між реальним рівнем самооцінки та амбітністю очікувань, що підвищує ризик фрустрації. Це свідчить про необхідність розвитку критичності, саморефлексії й емоційного інтелекту у підлітків.

Оцінка за шкалою соціальної бажаності засвідчила схильність значної частини респондентів до поведінкової конформності, бажання відповідати очікуванням оточення. Така тенденція пояснюється підвищеною значущістю соціального схвалення в підлітковому віці, проте вказує і на ризик придушення індивідуальності, зниження автентичності у самосприйнятті.

Аналіз кореляційних зв'язків між досліджуваними шкалами підтвердив наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самооцінки та соціальною бажаністю: підлітки з високим рівнем потреби у соціальному схваленні, як правило, демонстрували менш стабільну, занижену або суперечливу самооцінку. Це дозволяє говорити про домінування зовнішнього локусу контролю у частини респондентів, залежність Я-концепції від думки оточення. Також виявлено обернений зв'язок між самооцінкою та надмірно високим рівнем домагань, що може свідчити про нереалістичні очікування або компенсаційні установки.

Додаткову складність у формуванні адекватної самооцінки створює контекст соціалізації підлітка: результати емпіричної частини підкріпили теоретичне положення про важливість стабільного емоційного фону, підтримки з боку родини, педагогічного оточення, позитивного впливу групи однолітків. Встановлено, що нестача зворотного зв'язку, критика без аргументації або, навпаки, надмірна похвала без основи — чинники, які знижують реалістичність Я-образу.

У підлітковому віці самооцінка виконує не лише регулятивну, а й ідентифікаційну функцію, стаючи основою формування особистісного вибору, моральних орієнтирів, моделей поведінки. Тому виявлені нестійкі типи самооцінки, зокрема занижена при високому рівні домагань або соціальної бажаності, можуть виступати предикторами психоемоційної нестабільності, тривожності, соціального відчуження.

Результати підкріплюють висновки попередніх досліджень щодо необхідності комплексного підходу до формування здорової самооцінки у підлітків. Психолого-педагогічні втручання мають включати розвиток навичок саморефлексії, підтримку індивідуальних досягнень, асертивність, а також створення безпечного освітнього простору з акцентом на прийняття й підтримку.

ВИСНОВКИ

У межах виконаної кваліфікаційної роботи було здійснено системний аналіз психологічного феномену самооцінки особистості з особливою увагою до його проявів у підлітковому віці. Самооцінка розглядається як складна, багатокомпонентна структура, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти і виконує регуляторну функцію в системі самосвідомості особистості.

У теоретичному розділі висвітлено еволюцію наукових підходів до розуміння самооцінки: від класичних концепцій психоаналізу та гуманістичної психології до сучасних інтерпретацій у межах когнітивно-поведінкової парадигми та соціального конструктивізму. Особливу увагу було приділено ролі соціального оточення у формуванні самооцінки, що відображено у теоріях Ч. Кулі («дзеркального Я») та Дж. Міда (соціального конструювання ідентичності). Показано, що самосприйняття особистості формується в діалозі з соціальним контекстом, у процесі відображення очікувань і реакцій значущих інших.

У структурі самооцінки виокремлено три ключові критерії — рівень, стійкість і адекватність щодо реальності. На основі літературних джерел представлено типологію самооцінки, а також описано механізми її підтримки та деструкції. Увагу зосереджено на підлітковому віці як сенситивному періоді формування стабільного Я-образу, що супроводжується пошуком ідентичності, підвищеною чутливістю до оцінок та схильністю до порівняння із соціальним оточенням.

У другому розділі проведено емпіричне вивчення особливостей самооцінки у підлітків 14–16 років із використанням трьох методик: шкали самооцінки М. Розенберга, шкали рівня домагань Дембо – Рубінштейна та шкали соціальної бажаності Марлоу – Крауна. Отримані результати засвідчили переважання середнього рівня самооцінки у більшості опитаних, а також виражені індивідуальні коливання щодо бажаного і реального образу Я.

Було виявлено, що високі рівні домагань не завжди узгоджуються з високою самооцінкою, що свідчить про потенційні внутрішні суперечності у сфері самоприйняття.

Аналіз кореляційних зв'язків між шкалами показав наявність статистично значущих зв'язків між самооцінкою, рівнем домагань і соціальною бажаністю. Це підтверджує комплексний характер формування уявлень про себе, де особистісні характеристики тісно взаємодіють із соціальними установками та очікуваннями.

У заключному підрозділі роботи надано обґрунтовані психологічні рекомендації щодо формування стійкої самооцінки у підлітків. Виокремлено основні напрями підтримки — розвиток асертивності, емоційної стабільності, залучення до соціальної активності, формування рефлексивного мислення, педагогічна підтримка, сімейна турбота. Підкреслено важливість створення безпечного мікросередовища для підлітка як передумови його здорового психоемоційного розвитку.

Результати виконаної роботи мають практичне значення для психологів, педагогів, батьків і соціальних працівників. Вони можуть бути використані при організації психопрофілактичної та розвивальної роботи з підлітками, формуванні програм підтримки підліткової ідентичності, а також у рамках загальної стратегії зміцнення психічного здоров'я молоді.

У підсумку було підтверджено, що самооцінка підлітка є не лише характеристикою його особистісної структури, а й індикатором якості соціальних зв'язків, рівня емоційного розвитку і загальної адаптованості до сучасного світу. Формування стійкої, адекватної та конструктивної самооцінки є одним із ключових завдань у контексті збереження психічного здоров'я і забезпечення повноцінного особистісного становлення в умовах динамічних соціальних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 57–60. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7258> (дата звернення: 30.05.2025).
2. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34> (дата звернення: 31.05.2025).
3. Васюк Т. І. Самооцінка як показник моральної зрілості особистості. *Науковий вісник волинського державного університету ім. лесеї українки*. 2005. № 5. С. 48–52.
4. Гусєва Т. С. *Соціальна психологія особистості*. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 288 с.
5. Данилюк І. І. *Психологія самосвідомості*. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2020. 164 с.
6. Кулі Ч. Г. *Людська природа і соціальний порядок*. Київ: Основи, 2009. 456 с.
7. Марчик В. І., Ляшок О. Г., Дроннікова Т. А. Вплив самооцінки на формування здоров'я у холистичній моделі. ТОВ «Лондо ЛТД», 2013. URL: <https://doi.org/10.31812/0564/1873> (дата звернення: 30.05.2025).
8. Мід Д. Г. *Дух, самість і суспільство*. Київ: Юніверс, 2006. 326 с.
9. Науменко В. Дж. Г. Мід як соціальний біхевіорист: проблема тлумачення. *Multiversum. Philosophical almanac*. 2018. № 5-6. С. 80–88. URL: <https://doi.org/10.35423/2078-8142.2016.5-6.07> (дата звернення: 31.05.2025).

10. Пенкова О. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Psychological journal*. 2015. Т. 1, № 1. С. 74–78. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2015.1.1.10> (дата звернення: 31.05.2025).
11. Резван О. О. Рефлексивна самооцінка особистих ресурсів студентів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2014. Вип. 2. С. 9–13.
12. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis / Ю. Ю. Усік та ін. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 31.05.2025).
13. Філіпов О. Самооцінка і порівняння себе з іншими. *Grail of science*. 2023. № 30. С. 342–344. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056> (дата звернення: 31.05.2025).
14. Arifin B. S. Learning model to improve teenagers' self-esteem and motivation of having achievement. *Jurnal pendidikan islam*. 2018. Т. 3, № 2. С. 221. URL: <https://doi.org/10.15575/jpi.v3i2.1166> (дата звернення: 31.05.2025).
15. Asci F. H., Akkok F. Changes in the global self-concept of women through physical fitness training and group counseling. *Perceptual and Motor Skills*. 2007. Vol. 105. P. 1143–1150.
16. DuBois D. L., Hirsch B. J. Self-Esteem in early adolescence.: *The journal of early adolescence*. 2000. Т. 20, № 1. С. 5–11. URL: <https://doi.org/10.1177/0272431600020001001> (дата звернення: 31.05.2025).
17. Frant I. A. Implications of self-esteem in adolescence. *Journal Plus Education*. 2017. Vol. 14. P. 90–99.
18. Frazão C. M. F. de Q., Bezerra C. M. B., de Paiva M. das G. M. N., Lira A. L. B. de C. Changes in the self-concept mode of women undergoing hemodialysis: a descriptive study. *Online Brazilian Journal of Nursing*. 2014. Vol. 13, No. 2. P. 219–226.

19. Hamada M. Exercises to Boost Self-Esteem and Self-Realization. *JALT postconference publication*. 2020. Vol. 2019, no. 1. P. 304. URL: <https://doi.org/10.37546/jaltpcp2019-36> (date of access: 31.05.2025).
20. Han S. S., Kim K. M. Influencing factors on self-esteem in adolescents. *Journal of korean academy of nursing*. 2006. Т. 36, № 1. С. 37. URL: <https://doi.org/10.4040/jkan.2006.36.1.37> (дата звернення: 31.05.2025).
21. Jonassaint C. R. Heritability of self-esteem from adolescence to young adulthood. *The New School Psychology Bulletin*. 2010. Vol. 7. P. 3–15.
22. Mujiati S., Kurniawati F. Two-Factor self-esteem improvement program for adolescents with self-esteem problems. *Journal of education research and evaluation*. 2024. Т. 8, № 1. С. 128–136. URL: <https://doi.org/10.23887/jere.v8i1.67700> (дата звернення: 31.05.2025).
23. Orth U., Robins R. W. Age and gender differences in the relation between self-concept facets and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 106, No. 6. P. 935–958. DOI: 10.1177/0272431613503216.
24. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. *Current directions in psychological science*. 2014. Т. 23, № 5. С. 381–387. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721414547414> (дата звернення: 31.05.2025).
25. Pedersen S., Seidman E. Team sports achievement and self-esteem development among urban adolescent girls. *Psychology of women quarterly*. 2004. Т. 28, № 4. С. 412–422. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00158.x> (дата звернення: 31.05.2025).
26. Rushina M. A., Orlova A. V. Peculiarities of self-esteem and self-attitude in adolescence. 2015.
27. Self-Esteem and feelings of community connectedness of at-risk adolescents attending community-based afterschool programs / T. Loughlin та ін. *Journal of youth development*. 2013. Т. 8, № 1. С. 79–92. URL: <https://doi.org/10.5195/jyd.2013.111> (дата звернення: 31.05.2025).

28. Self-esteem in adolescents / M. Minev та ін. *Trakia journal of science*. 2018. Т. 16, № 2. С. 114–118. URL: <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007> (дата звернення: 31.05.2025).
29. Todorovic J. Family factors of self-esteem stability in adolescents. *Zbornik Instituta za pedagoska istrazivanja*. 2005. Т. 37, № 1. С. 88–106. URL: <https://doi.org/10.2298/zipi0501088t> (дата звернення: 31.05.2025).
30. Usheva T. F., Chepurko Y. V., Nikulina T. I., Pogodaieva M. V., Matafonova S. I. Development of adequate self-esteem of adolescent based on reflective activity. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. 2020. Vol. 92. P. 204–210. DOI: 10.15405/epsbs.2020.10.05.29.