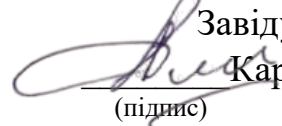


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

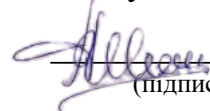
 Завідувач кафедри  
Карсканова С.В.  
(підпис)

«\_12\_»\_\_06\_\_\_\_2025 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття вищої освіти «бакалавр»  
зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ  
САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ»**

Виконала студентка групи 4551з

 Левда З.А.  
(підпис)

Керівник роботи доктор  
філософії з психології, викладач

 Ларченко І.В.  
(підпис)

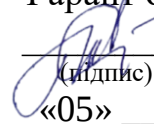
Миколаїв - 2025 р.

**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

  
(підпис) Чугуєва І. Є.

«05» 02 2025 р.

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

Студентки **Левди Златослави Андріївни**

1. Тема роботи: «Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці»

Керівник роботи д-р філософії з психології Ларченко Ірина Володимирівна

Затверджено наказом ректора № 148 -уч від «03» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 03.06.2025

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 16 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (1 слайд), використані методи емпіричного дослідження (4 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (графіки, таблиці), аналіз та інтерпретація (7 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання: 05 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 40 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           |                                                                                                                                              |

**Студентка**

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Левда З.А.

**Керівник роботи**

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Ларченко І.В.

## АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. 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, юнацький вік, негативна самооцінка, особистісний розвиток, психологічна корекція, емоційний інтелект, когнітивно-поведінкові техніки, соціальна підтримка.

Левда, З. А. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025, 50 сторінок.

## ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence. 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, adolescence, negative self-esteem, personal development, psychological correction, emotional intelligence, cognitive-behavioral techniques, social support.

Levda, Z. A. Psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence: bachelor's thesis in the specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: NUK im. adm. Makarov, 2025, 50 pages.

## ЗМІСТ

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                               | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....                        | 9  |
| 1.1. Поняття самооцінки в психології.....                                                                | 9  |
| 1.2. Чинники формування негативної самооцінки у юнацькому віці.....                                      | 12 |
| 1.3. Наслідки низької самооцінки для особистісного розвитку.....                                         | 15 |
| Висновки до 1 розділу.....                                                                               | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... | 22 |
| 2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження .....                                             | 22 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....                                   | 26 |
| 2.3. Рекомендації з психологічної корекції негативної самооцінки в юнацькому віці.....                   | 34 |
| Висновки до 2 розділу .....                                                                              | 40 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                            | 42 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                          | 45 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                            | 51 |

## ВСТУП

У юнацькому віці самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості, впливаючи на соціальну адаптацію, навчальну діяльність і майбутню професійну самореалізацію. Негативна самооцінка може стати бар'єром для особистісного розвитку, спричиняючи емоційні труднощі, соціальну ізоляцію та зниження рівня мотивації. Психологічні дослідження свідчать, що основними чинниками, що впливають на самооцінку, є міжособистісні стосунки, рівень підтримки з боку значущих дорослих, а також когнітивні стилі мислення.

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження зумовлена зростаючою необхідністю розробки ефективних підходів до корекції негативної самооцінки в умовах сучасного суспільства. Динамічні зміни соціального середовища, високі вимоги до особистісної та професійної самореалізації, а також поширення цифрових комунікаційних технологій сприяють підвищенню рівня невизначеності, що особливо впливає на юнацький вік. Інформаційний тиск, соціальне порівняння та очікування відповідності суспільним стандартам часто формують у молоді критичне ставлення до власних досягнень та можливостей, що може закріплювати негативні самооцінкові установки. Окрім того, психоемоційні наслідки негативної самооцінки безпосередньо пов'язані зі зниженням рівня життєвої задоволеності, емоційною нестабільністю та труднощами в адаптації до соціальних викликів.

Важливість цього дослідження полягає у необхідності розробки науково обґрунтованих методів психологічної допомоги, зокрема через використання когнітивно-поведінкової терапії, тренінгів емоційного інтелекту та програм соціальної підтримки, спрямованих на формування здорового самосприйняття та розвитку стійких механізмів саморегуляції. Особливо актуальним є інтеграція психокорекційних підходів у навчальні заклади та молодіжні соціальні ініціативи, що дозволить запобігати закріпленню деструктивних когнітивних схем і сприятиме гармонійному особистісному розвитку. Враховуючи складність та багатофакторність проблеми, дослідження має важливе значення як для

психологічної науки, так і для практичної діяльності у сфері освіти, профілактики психоемоційних розладів та соціальної підтримки молоді.

**Метою статті** є теоретичний аналіз проблеми негативної самооцінки у юнацькому віці з використанням методів контент-аналізу, порівняльного аналізу та синтезу наукових концепцій, визначення її психологічних чинників, наслідків та ефективних методів корекції. Дослідження узагальнює наукові підходи до формування самооцінки та оцінює можливості психологічних інтервенцій для її поліпшення.

**Ключові слова:** самооцінка, юнацький вік, негативна самооцінка, особистісний розвиток, психологічна корекція, емоційний інтелект, когнітивно-поведінкові техніки, соціальна підтримка.

**Об'єкт дослідження:** процес формування та корекції самооцінки у юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні умови, що сприяють подоланню негативної самооцінки у юнацькому віці.

Задля досягнення поставленої мети дослідження було сформульовано **наступні завдання:**

- Охарактеризувати основні теоретичні підходи до вивчення самооцінки в юнацькому віці та визначити її психологічні детермінанти.

- Дослідити залежність між рівнем самооцінки, внутрішніми дисонансами у трьох сферах інтелектуальній, соціальній, моральній та показниками соціальної підтримки, тривожністю.

- Систематизувати та узагальнити отримані дані, підготувати графіки й таблиці.

- Розробити практичні рекомендації для психологічної корекції негативної самооцінки в юнацькому віці на основі отриманих результатів.

**Методи дослідження:** аналіз науково–методичної літератури, тестування, методи математичної статистики, порівняння.

**База дослідження** Дослідження охопило 66 студентів, які навчаються на 1-2 курсі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

**Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи.** Основні положення кваліфікаційної роботи, теоретичні та практичні висновки дослідження доповідались автором на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» 5 квітня 2025 року. Участь у зазначеному науковому заході підтверджено відповідними сертифікатом.

**Структура роботи** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів теоретичного та емпіричного, висновків, списку використаних джерел (62 джерел) та додатків. Робота містить 6 таблиць, 1 малюнок, 5 додатків. Загальний обсяг роботи 49 сторінок

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

### **1.1. Поняття самооцінки в психології**

Самооцінка — це уявлення особистості про власні риси, здібності, досягнення та соціальну значущість, яке формується на основі особистих цінностей і впливу з боку оточення. Незважаючи на її суб'єктивну природу, вона відображає суспільні норми, а також оцінки, отримані в процесі міжособистісної взаємодії.

У психологічній науці самооцінка займає ключове місце в межах таких напрямів, як психологія особистості, вікова психологія, клінічна та соціальна психологія. Інтерес до цього поняття не згасає вже понад сто років. Дослідження, присвячені феномену самооцінки, є настільки численними й різноплановими, що систематизувати їх у межах одного підходу практично неможливо.

Протягом відносно недовгої історії розвитку психології небагато понять отримали стільки уваги з боку науковців, як концепт самооцінки. Згідно з даними, наведеними Г. Гейне та Й. Леманом, за останні 35 років було опубліковано понад 18 тисяч наукових праць на цю тему — це більше однієї публікації щодня. Із часом інтерес до цього аспекту психологічного функціонування лише посилювався, що свідчить про його актуальність [13].

Вважається, що кожна особа має відчувати повагу до себе та ставитися до себе з любов'ю не меншою, ніж до інших. Це переконання знаходить своє відображення у багатьох релігіях світу у формі «золотого правила»: стався до інших так, як хотів би, щоб ставилися до тебе. Така універсальність принципу самоповаги в релігіях та культурах є показовою.

Значний внесок у розвиток уявлень про самооцінку зробив М. Розенберг — один із найвідоміших дослідників у цій галузі. Він визначав самооцінку як загальну позитивну установку індивіда щодо самого себе. На його думку, висока самооцінка базується на почутті самоповаги та впевненості у власній цінності. [57].

Подібно до цього, К. Седікідес і Д. Гресс вважають, що самооцінка є внутрішнім уявленням людини про власну гідність, особисту значущість і впевненість у собі. Вони розглядають її як суб'єктивне ставлення індивіда до себе, яке вказує на наявність позитивних або негативних емоцій і переконань щодо власної особистості [43].

На думку У. Бруно та А. К. Кука Дж. Ньюку, термін "самооцінка" може мати три основні значення. Перше — це загальна або глобальна самооцінка, що стосується стабільного ставлення до самого себе, тобто загального рівня самоповаги. Друге значення — це оцінка власних можливостей і якостей, тобто уявлення про свою компетентність у різних сферах. І третє — це ситуативне емоційне переживання, наприклад, тимчасове зростання самооцінки після значущого досягнення або її зниження після негативної події, як-от розрив стосунків.

Найпростішу інтерпретацію поняття "самооцінка" можна знайти у словнику Вебстера, де її визначають як «почуття задоволеності собою». В іншій версії цього ж словника зазначено, що самооцінка — це позитивна оцінка власної цінності або гідності.

М. Гершбергер і М. Джонс запропонували змінити підхід до розуміння самооцінки: вони розглядають її не як постійну психологічну рису, а як емоцію соціального походження, яка виникає залежно від настрою та зовнішніх обставин. Спираючись на концепцію Сміта-Ловіна, вони трактують самооцінку як рефлексивну емоцію, що формується під впливом соціального досвіду та контролю. Це емоційне утворення, яке людина вчиться усвідомлювати, відчувати та виражати в умовах типових соціальних ситуацій.

Самооцінка може стосуватися як загального уявлення про себе (тотального "Я"), так і окремих його складових — наприклад, відношення до своєї етнічної належності, зовнішності, професійної реалізації, навчальних досягнень чи фізичної форми. У науковій літературі виділяють численні типи самооцінки: умовну та безумовну, явну та неусвідомлену, автентичну та хибну, стабільну та

нестабільну, а також загальну (глобальну) проти доменної (сферичної). Деякі дослідники розглядають самооцінку як одновимірне явище, тоді як інші дотримуються багатовимірної моделі, де виокремлюються незалежні компоненти, наприклад, оцінка власної продуктивності, соціального статусу або фізичної привабливості [45, 47].

С. Багчи пропонує двокомпонентну модель самооцінки, що включає: а) усвідомлення власної ефективності — віру у власну здатність мислити, навчатися, приймати зважені рішення та долати життєві труднощі; б) повагу до себе — впевненість у своєму праві на щастя, любов, повагу та особистісну реалізацію.

У подібному ключі Є. Рузек розглядає самооцінку як феномен, що ґрунтується на двох основних вимірах — почутті компетентності та усвідомленні власної цінності. Виходячи з цього, він визначає самооцінку як суб'єктивне відчуття здатності справлятися з викликами життя та бути гідним щастя.

У межах психології особистості дослідники традиційно розрізняють риси характеру та емоційні стани. Це розмежування, започатковане Р. Кеттеллом і розвинене Д. Спілбергером, застосовується і до самооцінки. Так, виокремлюють: самооцінку як рису - стабільне, довготривале уявлення особистості про себе; самооцінку як стан - ситуативно обумовлене відчуття власної значущості, що змінюється під впливом конкретних подій або емоцій.

Г. Гілович, Д. Келтнер, Е. Дечі та Р. Раян розмежовують умовну та справжню самооцінку. Перша формується як реакція на відповідність зовнішнім стандартам або очікуванням — як особистим, так і соціальним. Такий тип самооцінки тісно пов'язаний з постійним самопорівнянням, іноді з елементами нарцисизму, коли людина прив'язує свою вартість до результатів і досягнень. Натомість справжня самооцінка є стабільнішою і ґрунтується на глибокому внутрішньому відчутті власної цінності, автономії, ініціативності й особистої життєвої сили.

У питанні методів оцінювання самооцінки науковці розрізняють явну (оцінювана за допомогою опитувальників) та неявну самооцінку, яка відображає несвідомий або слабо усвідомлюваний рівень самосприйняття, що проявляється у поведінкових реакціях на пов'язані з «Я» стимули.

Формування самооцінки — це тривалий процес, тісно пов'язаний із розвитком образу «Я» та становленням самосвідомості. Протягом життя вона зазнає змін, особливо в перехідні періоди — підлітковий вік, зміну соціального статусу (наприклад, вихід на пенсію), коли змінюються завдання й очікування. Так, підлітковий вік часто супроводжується зниженням самооцінки внаслідок психофізіологічних змін, однак у період ранньої дорослості її рівень, як правило, зростає.

Згідно з афективною моделлю розвитку самооцінки, вона: 1. формується на ранніх етапах життя під впливом темпераменту та якості емоційних стосунків; 2. після становлення виконує захисну та відновлювальну функцію — допомагає людині підтримувати почуття власної гідності у складних життєвих ситуаціях.

Наукові дані підтверджують значний вплив сімейного середовища на розвиток самооцінки, особливо в ранньому дитинстві. Дослідження М. Розенберга та С. Куперсміта виявили, що високий рівень підтримки з боку батьків, готовність надавати дитині автономію та повагу до її рішень тісно пов'язані з формуванням адекватної та високої самооцінки в підлітковому віці [56, 57].

## **1.2. Чинники формування негативної самооцінки у юнацькому віці**

Юнацький вік (приблизно від 12 до 18–20 років) є критичним етапом психологічного розвитку, коли особистість активно формує уявлення про себе, своє місце у суспільстві та будує систему міжособистісних зв'язків. У цей період відбувається становлення самосвідомості, а самооцінка стає особливо вразливою до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Поведінка юнака або юнки у

сім'ї, школі чи в колі однолітків значною мірою відображає рівень сформованої самооцінки.

Одним з ключових чинників, що впливають на розвиток самооцінки, є сімейне середовище. Перші систематичні дослідження в цій сфері, проведені М. Розенбергом і С. Куперсмітом, показали: висока залученість батьків у життя дитини, готовність надати їй певну свободу вибору та підтримка автономності позитивно пов'язані з формуванням високої самооцінки у підлітків [56, 57].

Прийняття, емоційна безумовна підтримка та послідовне позитивне підкріплення з боку батьків відіграють центральну роль у розвитку стійкого позитивного ставлення до себе. Дослідження Дж. Гарбер та К. Флінн показали, що негативна самооцінка в підлітковому віці може виникати на тлі ряду факторів: низької оцінки дитини її матір'ю, наявності у матері депресивних симптомів, деструктивних виховних практик, попереднього досвіду жорстокого поводження, а також нестачі позитивної міжособистісної підтримки та схвалення з боку значущих дорослих [48].

Серед інших джерел негативної самооцінки важливу роль відіграє внутрішній конфлікт, зокрема розрив між уявленням про «ідеальне Я» (тобто тим, ким підліток хоче бути) та «реальне Я» (ким він себе бачить зараз). Така невідповідність особливо болісна у сферах, які мають високу суб'єктивну значущість для особистості. Чим більшою є ця розбіжність, тим вища ймовірність формування почуття неадекватності та заниженої самооцінки.

Також важливим є вплив сприйнятої оцінки з боку соціального оточення. Як підкреслюють Р. Хаген, А. Хавнен, О. Х'ємдал, Л. Кеннер та інші, негативний досвід неприйняття або ігнорування з боку батьків чи однолітків може спричинити розрив між внутрішнім уявленням про свої здібності та зовнішніми соціальними сигналами. Така невідповідність може підривати віру підлітка у власну значущість і здібності [49].

Отже, негативна самооцінка в юнацькому віці формується під впливом широкого кола чинників: як індивідуально-психологічних (внутрішні конфлікти,

самоусвідомлення), так і соціальних (якість батьківських стосунків, соціальна підтримка, оцінки оточення). Розуміння цих чинників є важливим як для батьків і педагогів, так і для фахівців у сфері психологічного супроводу підлітків.

Істотним джерелом формування негативної самооцінки є внутрішня конфліктність між різними елементами уявлення про себе, зокрема – між «ідеальним Я» та «реальним Я». Такі розбіжності найбільш помітні у тих сферах, які мають особисту значущість для підлітка. Якщо власна оцінка компетентності у певній важливій сфері є значно нижчою за бажаний або уявний рівень, це провокує зниження загального почуття власної гідності. Також важливими є розбіжності між самосприйняттям і уявленням про те, яким людину бачать значущі інші. Як зазначають Р. Хаген, А. Хавнен, О. Х'ємдал, Л. Кеннер та інші дослідники, особистісні уявлення про свої здібності можуть вступати в суперечність із недостатнім рівнем підтримки або схвалення з боку близьких людей, що також формує передумови до зниження самооцінки [49].

Окрім цього, емоційне сприйняття себе формується через когнітивні механізми, коли діти оцінюють власні дії та досягнення у ключових сферах, порівнюючи їх із результатами інших або з очікуваннями важливих фігур у своєму житті. Якщо така саморефлексія приводить до негативних висновків щодо власної ефективності, це суттєво знижує самооцінку. До того ж інтерпретація власних дій може бути спотвореною через усталену схильність до негативного або позитивного мислення, яка формується в ранньому досвіді соціалізації.

Згідно з ідеями Дж. Дьюї, молодь виступає активним суб'єктом освітнього процесу, і саме потреба в пізнанні світу визначає її діяльність. Дьюї виділяє чотири фундаментальні потреби, які стимулюють розвиток: соціальна, конструкторська, художньо-творча та дослідницька. Педагогічне завдання, згідно з його підходом, полягає у створенні умов для задоволення цих потреб, зокрема шляхом активного навчання на основі проблемних ситуацій і залучення до практичної діяльності [58, 59, 60, 61].

У свою чергу, К. Роджерс підкреслює важливість особистісних якостей педагога – справжності, доброзичливості, емпатії та щирості. Тільки в умовах таких гуманістичних відносин освітній процес перетворюється на особистісно значущу подію, а студент здобуває можливість розвивати себе як індивідуальність [41].

Отже, у гуманістичних концепціях освіти самооцінка розглядається як ключовий чинник особистісного зростання. Тут домінує ідея про природну позитивну суть людини, її прагнення до самовираження та самореалізації. Відповідно, педагогічні цілі, зміст навчання та стиль взаємодії між учасниками освітнього процесу орієнтовані на підтримку високої самооцінки та створення сприятливого середовища для самоствердження. Представники гуманістичного підходу, такі як Ж. Гудлед, наполягали на тому, що головна мета освіти полягає у формуванні гуманної, емпатичної особистості [41, 56].

### **1.3. Наслідки низької самооцінки для особистісного розвитку**

Занижена самооцінка має потенціал породжувати складні й довготривалі наслідки для особистості, зокрема у період юнацького віку, коли формується базова ідентичність та психологічна стійкість. Систематичне недооцінювання власної цінності може призводити до каскаду внутрішніх проблем: формування саморуйнівних переконань, зростання психічної вразливості, соціальної дезадаптації та схильності до ризикованої поведінки. Це ускладнює самореалізацію, спотворює сприйняття світу і перешкоджає побудові конструктивних взаємин.

Наукова література свідчить про тісний зв'язок між низькою самооцінкою та розвитком широкого спектра психологічних і поведінкових проблем. Водночас деякі дослідження вказують на складність встановлення однозначного причинно-наслідкового зв'язку: низька самооцінка може бути як причиною, так і наслідком депресивних або тривожних станів. Наприклад, підліток може

негативно сприймати себе, що сприяє формуванню депресивних переживань, або ж навпаки – переживання емоційної нестабільності може поглиблювати відчуття власної нецінності. Незважаючи на це, численні дослідження виокремлюють самооцінку як ключовий чинник ризику у виникненні психоемоційних і соціальних ускладнень.

Негативне сприйняття себе нерідко асоціюється з розвитком депресії, тривожних розладів, харчових порушень, включно з анорексією та булімією. Як зазначено у Діагностичному та статистичному посібнику з психічних розладів (DSM-V), нестабільна або занижена самооцінка є важливою діагностичною ознакою для багатьох психічних розладів, зокрема афективних і особистісних.

Окрім психічного здоров'я, самооцінка значною мірою впливає на соціальне функціонування. Юнаки з низькою самооцінкою частіше мають труднощі у міжособистісному спілкуванні, переживають почуття соціальної ізоляції, стають вразливими до булінгу або самі проявляють агресію та опозиційну поведінку. Вони можуть мати труднощі у налагодженні довірливих контактів і часто уникають соціальної активності через страх бути відкинутими або незрозумілими.

Окремо варто наголосити на ризикованій поведінці як прояві внутрішнього конфлікту та невпевненості. Схильність до вживання психоактивних речовин, безвідповідальної сексуальної поведінки, самопошкодження часто пов'язується з потребою в короткочасному емоційному полегшенні або прагненням до соціального прийняття за будь-яку ціну. Це, у свою чергу, лише посилює фрустрацію та внутрішній дистрес.

Отже, занижена самооцінка негативно впливає на загальну адаптивність особистості, знижує рівень життєвої ефективності та стійкості до стресу, сприяє розвитку емоційної нестабільності й соціальної дезінтеграції. З огляду на це, підтримка формування адекватної самооцінки має розглядатися як пріоритетна мета виховного процесу та профілактики психоемоційних розладів у підлітковому та юнацькому віці.

Погіршення психічного здоров'я може призводити до інтерналізації проблемної поведінки, зокрема таких її проявів, як депресія, тривожні стани та розлади харчової поведінки. Причинна роль самооцінки в цьому процесі частково підтверджується даними проспективних досліджень. Так, результати лонгitudних спостережень показують, що низький рівень самооцінки у дитинстві, підлітковому та ранньому дорослому віці є значущим предиктором розвитку депресії у подальшому житті. Зокрема, Фернандес-Гонсалес Л., Гонсалес-Ернандес А. та Тріанес-Торрес М. встановили, що, коли до регресійного аналізу вводилися кумулятивний стрес, соціальна підтримка та самооцінка, саме остання виявлялася основним чинником, який пояснював значну дисперсію показників депресії. У свою чергу, Багич С. підкреслював буферну функцію позитивної самооцінки, яка, попри відсутність належної соціальної підтримки, знижувала вразливість до негативних психоемоційних станів.

Формується припущення, що існує певна послідовність: від невідповідності особистим стандартам – до зниження самооцінки – і, зрештою, до розвитку депресивних симптомів. Водночас інші дослідники виявили, що рівень життєвого стресу взаємодіє з низькою самооцінкою при прогнозуванні депресії, однак ізольований вплив самооцінки може бути недостатнім. Узагальнюючи, можна стверджувати, що дані поперечних і лонгitudних досліджень підтверджують статус самооцінки як провісника депресії.

Хоча найчастіше низька самооцінка асоціюється саме з депресивними розладами, численні емпіричні дані також демонструють її зв'язок із тривожними станами та розладами харчової поведінки. Було встановлено зворотний зв'язок між рівнем самооцінки і тривогою, як і з проявами психологічного та фізичного стресу. Наприклад, Розенберг П., Арчер Т. та Гарсія Д. спостерігали знижений рівень самооцінки у дітей з високим рівнем соціальної тривожності. Самооцінка в цьому контексті виконує функцію буфера тривоги, допомагаючи особистості справлятися з базовими екзистенційними страхами.

Цей захисний механізм був виявлений як у дітей молодшого шкільного віку, так і у підлітків, а також підтверджений емпіричними даними про зниження тривожності в дорослих при підвищенні рівня самооцінки.

Особливо значущою роль самооцінки є у сфері харчової поведінки, що яскраво проявляється у підлітковому віці, коли питання ваги, форми тіла та дієтичних звичок інтегруються з особистісною ідентичністю. Низька самооцінка була визначена як один з основних факторів ризику формування розладів харчової поведінки серед дітей та підлітків. Цей висновок підтримується даними проспективних досліджень, зокрема чотирирічного спостереження за підлітками з клінічними проявами булімії, де низька самооцінка асоціювалася з менш сприятливими результатами лікування. Вплив самооцінки на тілесне сприйняття став підґрунтям для створення профілактичних програм, у яких підвищення самооцінки розглядається як ключовий елемент запобігання розладам харчової поведінки.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що між самооцінкою та інтерналізованими проявами проблемної поведінки існує системний взаємозв'язок. Наявні проспективні докази дозволяють розглядати низьку самооцінку як фактор, що сприяє поглибленню таких проблем, тоді як її підвищення здатне виконувати профілактичну функцію й знижувати ризики психологічного неблагополуччя.

Протягом останніх десятиліть значну увагу науковців привертає взаємозв'язок між самооцінкою та проблемною поведінкою, зокрема агресією, насильством, делінквентністю серед молоді, а також академічною дезадаптацією, включаючи відмову від навчання у школі чи університеті. Незважаючи на багатофакторність і складність причин девіантної поведінки, численні дослідження підтверджують важливу роль самооцінки як одного з критичних чинників у системі профілактики правопорушень, реабілітації та формування адаптивних поведінкових моделей. Так, результати лонгітюдних

досліджень серед підлітків засвідчили, що низька самооцінка є вагомим предиктором ризикованої та деструктивної поведінки.

Емпіричні дані також свідчать про наявність зворотного зв'язку між рівнем самооцінки та проявами агресії. Висока самооцінка пов'язується зі зниженим рівнем насильства, тоді як її дефіцит істотно підвищує ймовірність участі в агресивних діях і членстві в девіантних групах. Загальнонаціональне дослідження булінгу в Ірландії продемонструвало, що учасники цькування — як агресори, так і жертви — характеризувалися значно нижчим рівнем самооцінки порівняно з їхніми ровесниками. Низька самооцінка також виявляється суттєвим чинником у розвитку правопорушень у підлітковому віці. Цікаво, що участь у делінквентній поведінці може тимчасово підвищити рівень самооцінки у деяких підлітків, що підтверджує теорію самоприниження Каплана М., згідно з якою участь у правопорушеннях у колі однолітків сприяє короткотривалому відчуттю соціальної значущості та належності. Однак інші дослідження свідчать про те, що завищена самооцінка, особливо у поєднанні з нарцисичними рисами, також може бути пов'язана з підвищеним рівнем агресії та схильністю до імпульсивних дій. Загалом, позитивна, стабільна самооцінка асоціюється з менш агресивною поведінкою, тоді як її дефіцит або патологічне завищення можуть мати негативні наслідки для соціальної поведінки особистості.

Не менш важливим є вплив самооцінки на залучення до ризикованих форм поведінки та збереження фізичного здоров'я. За результатами лонгітюдного дослідження Роусі Р., підлітки зі стабільною позитивною самооцінкою демонстрували нижчий рівень участі у ризикованій поведінці, зокрема вживанні психоактивних речовин. Самооцінка розглядається як захисний психологічний фактор, який знижує вірогідність зловживання алкоголем, наркотиками та тютюновими виробами. Дослідники позитивістської школи вказують на те, що такі чинники, як оптимізм, надія та висока самооцінка, виступають детермінантами уникнення шкідливих звичок. Вони опосередковують цю поведінку через систему ставлень, соціальних норм і суб'єктивного контролю

над поведінкою. Водночас варто зазначити, що не всі дослідження однозначно підтверджують наявність зв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю вживання алкоголю: деякі результати свідчать про відсутність чіткої кореляції.

У підсумку можна стверджувати, що низька самооцінка в юнацькому віці є важливим психологічним чинником, що впливає на емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та особистісний розвиток. Її формування визначається як інтраіндивідуальними особливостями — зокрема когнітивними переконаннями та емоційною чутливістю, — так і соціальними чинниками, серед яких вирішальну роль відіграють сімейне середовище, міжособистісна взаємодія та інформаційний простір.

### **Висновки до розділу 1**

У розділі 1 здійснено ґрунтовний огляд теоретичних аспектів проблеми негативної самооцінки в юнацькому віці. Проаналізовано різні підходи до визначення самооцінки як психологічної категорії, зокрема її концептуалізацію як загальної позитивної оцінки себе Розенберг М. і як соціально сконструйованої емоції Ловін С., а також розглянуто відмінності між різними типами самооцінки: глобальною та доменною, явною та неявною, стабільною та лабільною, умовною та неумовною .

Визначено, що в юнацькому віці самооцінка є особливо вразливою через інтенсивні психологічні й соціальні зміни. Описано ключові чинники формування негативної самооцінки:

Сімейні чинники (негативний стиль виховання, жорстке покарання, відсутність підтримки, брак автономії) з раннього дитинства корелюють із низьким рівнем самооцінки в підлітковому періоді .

Міжособистісні чинники (відсутність схвалення з боку однолітків, негативний зворотний зв'язок, булінг) посилюють внутрішній дисонанс між «ідеальним» і «реальним» «Я», що призводить до погіршення самосприйняття.

Когнітивні чинники (накладені перфекціоністські стандарти; контрасти між ідеальним і реальним «Я» у важливих сферах: інтелектуальній, соціальній, моральній) зумовлюють посилення критичності до себе та самокритичності.

Окремо розглянуто наслідки негативної самооцінки для особистісного розвитку юнака чи дівчини. Можна виділити три кластери результатів. До перших належать психічні розлади з інтерналізованими характеристиками, такі як депресія, розлади харчування та тривога. Другий – це погані соціальні результати з зовнішніми характеристиками, включаючи агресивну поведінку, насильство та відчуження. По-третє, ризикована поведінка, наприклад, вживання наркотиків і невикористання презервативів.

Значну роль у розвитку різноманітних психічних розладів відіграє самооцінка. Відповідно до Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-V), негативне або нестійке самосприйняття є ключовим компонентом діагностичних критеріїв великих депресивних розладів, маніакальних і гіпоманіакальних епізодів, дистимічних розладів, дисоціативних розладів, нервової анорексії, нервової булімії, а також при розладах особистості, таких як прикордонна, нарцистична та унікаюча поведінка.

Негативна самооцінка у юнацькому віці є важливим психологічним чинником, що визначає емоційне благополуччя, соціальну адаптацію та особистісний розвиток. Вона формується під впливом внутрішніх когнітивних переконань, емоційної чутливості та соціального середовища, зокрема сімейних відносин, міжособистісної взаємодії та впливу інформаційних ресурсів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

У розділі представлено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення ключових психологічних факторів, здатних мінімізувати тенденції до негативного самосприйняття у підлітковому та юнацькому віці. Відповідно до сформульованих завдань, акцент зроблено на інтеграції кількісних методик оцінки загального рівня самооцінки та внутрішніх розбіжностей між очікуваним і фактичним «Я» у різних сферах — інтелектуальній, соціальній і моральній. Крім того, дослідження включає аналіз практичного застосування когнітивно-поведінкових стратегій, що репрезентують один із провідних шляхів корекції деструктивних переконань про себе. Використання комбінованого підходу дає змогу не лише кількісно окреслити стан самооцінкових процесів у юнаків та дівчат, а й визначити, наскільки участь у тренінгах із когнітивно-поведінкових технік впливає на зменшення внутрішніх дисонансів. Таким чином, даний розділ закладає емпіричну основу для подальшої розробки психологічних інструментів підтримки та стратегії розвитку адекватної самооцінки в юнацькому віці.

### **2.1. Організація та методичне забезпечення дослідження**

У дослідженні з вивчення психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці взяли участь 66 респондентів віком від 15 до 20 років, серед яких 40 осіб 60 % становили представниці жіночої статі та 26 осіб 40 % — чоловічої статі. Всі учасники були студентами, які навчаються на 1-2 курсі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, ознайомлені з цілями дослідження, принципами добровільності, конфіденційності та анонімності, після чого надали усвідомлену письмову згоду на участь.

Збір емпіричних даних здійснювався дистанційно з використанням платформи Google Форми. Такий формат забезпечив респондентам можливість проходити опитування у зручний для себе час без порушення навчального режиму, сприяв зниженню соціально бажаних відповідей завдяки анонімності та

гарантованій конфіденційності, а також мінімізував технічні помилки при введенні даних. Анкета складалася з трьох блоків: вітальна сторінка з поясненням мети та інструкціями, основна секція з психодіагностичними методиками і заключна сторінка з подякою за участь.

У дослідженні використовувались валідизовані психодіагностичні методики:

**Шкала Розенберга М.** є найпоширенішим інструментом для вимірювання загального рівня самооцінки. Вона складається з 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден», при цьому половина пунктів сформульована в інверсованому вигляді, щоб знизити ефект соціально бажаних відповідей. Сумарний бал варіює від 10 до 40: 10–25 балів свідчать про низьку самооцінку, 26–29 – про середню, 30–40 – про високу.

Методика відзначається високими показниками внутрішньої узгодженості та пройшла широку валідацію в різних культурних контекстах. Її вибір обґрунтований здатністю кількісно оцінити рівень загальної самооцінки та відстежити динаміку змін за рахунок втручань (наприклад, когнітивно-поведінкових технік). У нашому дослідженні вона дозволяє чітко класифікувати респондентів на групи «низька/середня» та «висока» самооцінка для подальших порівнянь і кореляційних аналізів.

**Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан).** Дана методика оцінює самооцінку в трьох ключових сферах особистісного функціонування: інтелектуальній, соціальній та моральній. Кожна сфера представлена двома компонентами – бажаним рівнем (яким респондент прагне бути) і реальним рівнем (яким він себе сприймає). Різниця між цими показниками свідчить про дисонанс між очікуванням та самоусвідомленням, що є критерієм внутрішнього комфорту чи напруги.

Модифікація Прихожан передбачає адаптацію формулювань до онлайн-формату та включення кількісних шкал, що спрощує обробку даних у

електронних таблицях. Надійність методики підтверджується коефіцієнтами ретесту ( $r \approx 0,80$ ) та внутрішньої узгодженості ( $\alpha \approx 0,82$ ). Вона є важливою для нашого дослідження, оскільки дозволяє виявити специфіку самооцінки в різних життєвих сферах і відсортувати тих, у кого дисонанс є найбільшим, що вказує на потребу у психологічній корекції.

### **Анкета щодо використання когнітивно-поведінкових технік.**

Вказаний авторський опитувальник містить запитання про практичний досвід застосування когнітивно-поведінкових стратегій (наприклад, робота з автоматичними думками, техніка «доказів за» і «доказів проти», рефреймінг), спрямованих на зміну негативних уявлень про себе. Відповіді реєструються за бінарною (так/ні) та частотними шкалами (ніколи–завжди). Використання КПТ-анкети обґрунтоване тим, що когнітивно-поведінкова терапія довела свою ефективність у корекції низької самооцінки та пов'язаних з нею симптомів тривожності й депресії. Завдяки цим даним ми можемо зіставити рівень самооцінки з готовністю юнаків та дівчат застосовувати самостійно навчені техніки, що відкриває перспективу для подальших інтервальних втручань.

Комплексне поєднання валідизованих шкал Розенберга М., Дембо–Рубінштейна та авторської КПТ-анкети забезпечило багатоаспектний підхід до дослідження самооцінки: від загального рівня впевненості в собі до вивчення внутрішніх розбіжностей між бажаним і реальним «Я» та рефлексії над власними когніціями й поведінкою. Це дозволило не лише виявити поточний стан самооцінки, а й зрозуміти, які психотехнічні ресурси юнаки та дівчата уже використовують, аби подолати негативні установки. Такий підхід гарантує надійну емпіричну базу для розробки ефективних рекомендацій із психологічної корекції самооцінки в юнацькому віці.

Дані, отримані через Google Форму, експортувалися в електронні таблиці, що дозволило оперативно провести описову статистику (визначення середніх значень, стандартних відхилень, частотного аналізу) та зручно імпортувати їх у SPSS для подальшого кореляційного аналізу. Також використовували Microsoft

Excel задля швидкого розрахунку базових кореляцій і перевірки початкових гіпотез.

Дослідження проходило у три основні етапи:

**Перший, підготовчий етап**, передбачав аналіз теоретичних джерел, відбір валідних методик, конструювання анкети та створення Google Форми з урахуванням логічної структури й зручності заповнення.

**Другий, дослідно-експериментальний етап**, включав збір емпіричних даних, які було експортовано у форматі Excel для подальшої обробки. На цьому етапі здійснювалася описова статистика та кореляційний аналіз між ключовими показниками: рівнем рефлексії, самооцінкою, життєвими орієнтаціями та сформованістю життєвих планів.

Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта Спірмена. Основну увагу зосереджували на зв'язках між чіткістю життєвих планів і рівнем рефлексії, між самооцінкою та впевненістю у реалізації цілей, а також між показниками смисложиттєвих орієнтацій і здатністю до осмислення життєвого шляху.

**На узагальнюючому етапі** результати було систематизовано, оформлено у вигляді графіків, таблиць та діаграм і підготовлено висновки щодо виявлених взаємозв'язків, а також особливостей проєктування життєвої перспективи юнаків. Застосування обраного методичного інструментарію і послідовна організація дослідження дозволили отримати надійну емпіричну базу для подальшої інтерпретації результатів та формулювання висновків про чинники, що впливають на подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. У фокусі дослідження перебували такі показники, як загальний рівень самооцінки, внутрішній дисонанс між бажаним і реальним «Я» та практичний досвід застосування когнітивно-поведінкових технік, які розглядаються як ключові передумови формування стійкої впевненості в собі. До вибірки увійшли 66 респондентів віком 15–25 років серед яких 40 дівчат 60 % та 26 юнаків 40 %. Для збору емпіричних даних використовувалися валідні методики: Шкала самооцінки Розенберга М., Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан) та авторська анкета з оцінки застосування КПТ-стратегій в роботі над власною самооцінкою. Кількість респондентів розподілених за статтю представлено на рис. 2.1.

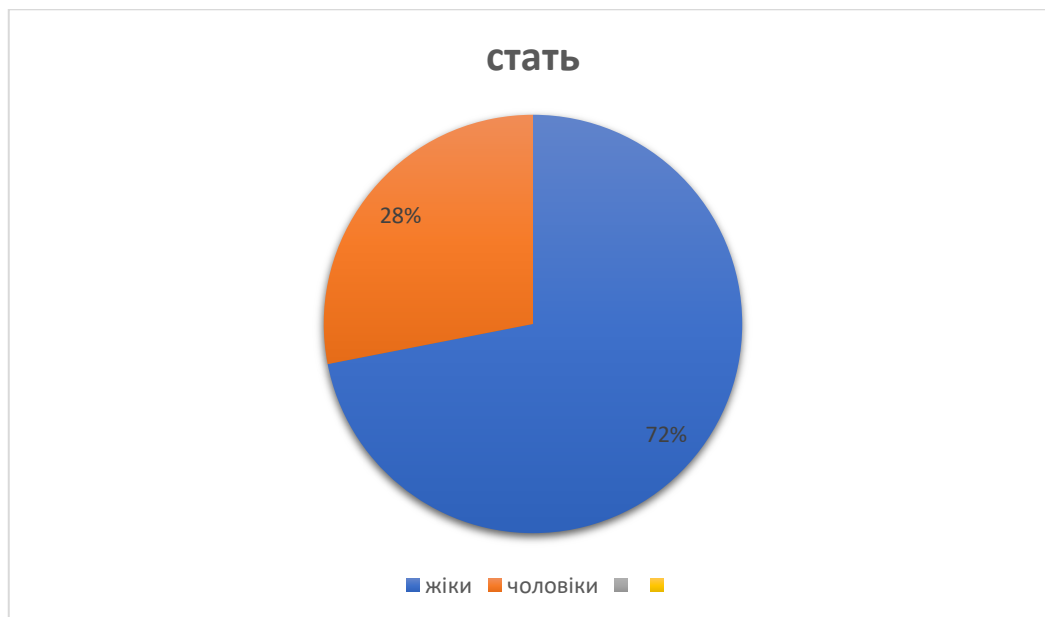


Рис. 2.1 Кількість респондентів розподілених за статтю

Результат розподілу юнаків за рівнями самооцінки та статтю представлено на табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

**Результат розподілу юнаків за рівнями самооцінки та статтю**

**(Методика шкала М.Розенберга)**

| Стать/<br>самооцінка | низька |      | середня |      | висока |      | разом |     |
|----------------------|--------|------|---------|------|--------|------|-------|-----|
|                      | N      | %    | N       | %    | N      | %    | N     | %   |
| жінки                | 6      | 15.0 | 18      | 45   | 16     | 40   | 40    | 100 |
| чоловіки             | 4      | 15.4 | 12      | 46.2 | 10     | 38.4 | 26    | 100 |
| Всього               | 10     | 15.2 | 30      | 45.5 | 26     | 39.3 | 66    | 100 |

В табл. 2.1. отримано результати розподілу юнаків за рівнями самооцінки та статтю. Згідно даних видно, що серед жінок виявлено, що 6 осіб 15,0 %, мають низьку самооцінку, 18 осіб 45,0 % демонструють середній рівень самооцінки, а 16 осіб 40,0 % характеризуються високою самооцінкою. Серед чоловіків отримано аналогічні показники 4 учасники 15,4 % мають низьку самооцінку, 12 осіб 46,2 % – середню, та 10 осіб 38,4 % – високу самооцінку. У підсумку загалом по вибірці 10 респондентів 15,2 % зафіксували низьку самооцінку, 30 осіб 45,5 % – середню, і 26 осіб 39,3 % – високу. Таким чином, встановлено, що приблизно 84,8 % юнаків мають середній або високий рівень самооцінки, що вказує на достатній рівень самоприйняття у більшості учасників. Водночас 15,2 % респондентів із низькою самооцінкою потребують посиленої психологічної підтримки та корекційних втручань. Встановлено, що статеві відмінності у розподілі категорій самооцінки не виявлено, показники жінок і чоловіків у кожній категорії відрізняються лише на незначні десятки відсотка, що свідчить про універсальність механізмів формування самооцінки у юнацькому віці незалежно від статі. Результат інтелектуальної сфери самооцінки серед юнаків за статтю табл.2.2.

Таблиця 2.2.

## Результати інтелектуальної сфери самооцінки серед юнаків за статтю

(Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан)).

| Стать    | N  | M(баж) | M(реал) | Різниця<br>(бали) | % від<br>макс. |
|----------|----|--------|---------|-------------------|----------------|
| жінки    | 40 | 4      | 2,70    | 1,3               | 43,3           |
| чоловіки | 26 | 3,95   | 2,75    | 1,20              | 40,0           |
| Всього   | 66 | 3,98   | 2,73    | 1,25              | 41,7           |

N загальна кількість учасників даної статі, **M(баж)**: середній бал, який респонденти вважали за ідеал (як «хотіли б» оцінювати свій інтелект), **M(реал)**: середній бал, як респонденти дійсно себе оцінили, **M(різ) = M(баж) – M(реал)**: середній внутрішній дисонанс, **% від макс. (3 бали)**: кількість M(різ) у відсотках від максимально можливого показника 3 бали ( $1,30/3,00 \approx 43,3\%$ ).

У таблиці 2.2. отримано результати серед жінок  $n = 40$  середній бажаний рівень становить 4,00 бали, тоді як середній реальний рівень дорівнює 2,70 бала. Таким чином, середній внутрішній дисонанс ( $M(різ) = M(баж) - M(реал)$ ) для жінок дорівнює 1,30 бала, що становить 43,3 % від максимально можливого розриву в 3 бали. Серед чоловіків  $n = 26$  показники дещо нижчі: середній бажаний рівень становить 3,95 бала, а середній реальний – 2,75 бала, тому середній дисонанс становить 1,20 бала 40,0 % від 3. Усіма даними охоплено 66 респондентів, середній бажаний рівень по загальній вибірці  $n = 66$  складає 3,98 бала, а середній реальний – 2,73 бала. Відповідно, середній дисонанс  $M(різ)$  по всій вибірці дорівнює 1,25 бала, що становить 41,7 % від максимально можливого значення в 3 бали. Отримані результати доводять, що у юнацькому віці інтелектуальні очікування суттєво перевищують реальне сприйняття власного інтелекту, причому у жінок цей розрив трохи вищий, ніж у чоловіків. Результати соціальної сфери самооцінки серед юнаків за статтю представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Результати соціальної сфери самооцінки серед юнаків за статтю  
(Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан)).**

| Стать    | N  | M(баж) | M(реал) | Різниця<br>(бали) | % від<br>макс. |
|----------|----|--------|---------|-------------------|----------------|
| жінки    | 40 | 3,90   | 3       | 0,9               | 30,0           |
| чоловіки | 26 | 3,80   | 2,85    | 0,95              | 31,7           |
| Всього   | 66 | 3,85   | 2,93    | 0,92              | 30,7           |

N кількість учасників кожної статі, M(баж) / M(реал): середні бали за соціальну самооцінку — бажані й реальні, M(різ) показник внутрішнього дисонансу («бажане» мінус «реальне»), % від макс. (3 бали): демонструє, скільки цей розрив становить від максимально можливого ( $0,90/3,00 \approx 30,0\%$ ).

Згідно табл. 2.3. отримана дані соціальної сфери, Так. у жінок середній бажаний рівень соціальної самооцінки становив 3,90 бала, а середній реальний рівень дорівнював 3,00 бала. Відповідно, середній внутрішній дисонанс  $M(\text{різ}) = M(\text{баж}) - M(\text{реал})$  у жінок склав 0,90 бала, що становить 30,0 % від максимально можливого розриву в 3 бали. У чоловіків отримано майже аналогічні показники:  $M(\text{баж}) = 3,80$  і  $M(\text{реал}) = 2,85$ , різниця при цьому становить 0,95 бала 31,7 % від максимальних 3 балів. По загальній вибірці  $n = 66$  середній бажаний рівень дорівнює 3,85 бала, середній реальний – 2,93 бала, тому середній дисонанс становить 0,92 бала, що еквівалентно приблизно 30,7 % від максимально можливого значення. Отримані дані доводять, що соціальні очікування респондентів реалізуються найбільш адекватно, адже внутрішній розрив у цій сфері виявився найменшим серед трьох досліджуваних. Встановлено, що статевих відхилень у соціальному дисонансі практично не спостерігається: як у жінок, так і у чоловіків цей розрив складає близько 30 %. Це свідчить про достатню реалістичність соціального самосприйняття в обох групах. Результати моральної сфери самооцінки серед юнаків за статтю представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати моральної сфери самооцінки серед юнаків за статтю  
(Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан)).**

| Стать    | N  | M(баж) | M(реал) | Різниця<br>(бали) | % від<br>макс. |
|----------|----|--------|---------|-------------------|----------------|
| жінки    | 40 | 4,10   | 2,60    | 1,50              | 37,5           |
| чоловіки | 26 | 4,0    | 2,55    | 1,45              | 36,3           |
| Всього   | 66 | 4,05   | 2,57    | 1,48              | 37,0           |

N загальна кількість дівчат і хлопців у вибірці, **M(баж)** середній «ідеал» моральних стандартів, **M(реал)** середній реальний стан самооцінки в моральній сфері, **M(різ)** внутрішній розрив, що показує ступінь невідповідності високих моральних очікувань і реального самосприйняття. **% від макс. (4 бали)**: показує, який відсоток від максимально можливих 4 бала складає цей дисонанс ( $1,50/4,00 \approx 37,5\%$ ).

Згідно табл.2.4. отримано результати у моральній сфері у жінок середній бажаний рівень моральних стандартів дорівнював 4,10 бала, тоді як середній реальний рівень складав 2,60 бала. Таким чином, середній внутрішній розрив  $M(різ) = M(баж) - M(реал)$  у жінок становив 1,50 бала, що відповідає 37,5 % від максимально можливих 4 балів. У чоловіків показники були близькими M(баж) становив 4,00 бала, а M(реал) — 2,55 бала, тому середній розрив рівня моралі склав 1,45 бала 36,3 % від 4. Загалом по вибірці  $n = 66$  середній бажаний рівень дорівнював 4,05 бала, середній реальний — 2,57 бала, отже середній внутрішній розрив M(різ) становив 1,48 бала, що еквівалентно 37,0 % від максимального теоретичного розриву. Отримані дані доводять, що у морально-етичній сфері респонденти демонструють значний внутрішній дисонанс між високими очікуваннями й реальним самовідчуттям. Установлено, що рівень завищених моральних стандартів трохи вищий у жінок, проте розрив практично не відрізняється за статтю. Така невідповідність між «ідеалом» і «реальністю» свідчить про наявність перфекціоністських тенденцій і надмірної самокритичності, що може призводити до підвищеного рівня стресу та емоційного виснаження. Результати вказують на необхідність формування реалістичних морально-етичних очікувань як складової психологічної підтримки студентів. Результат участі юнаків у КПТ- тренінгах за статтю представлено в табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

Результат участі юнаків у КПТ- тренінгах за статтю  
(Анкета щодо використання когнітивно-поведінкових технік)

| Участь у КПТ/<br>стать | Так |      | Ні |      | Разом |     |
|------------------------|-----|------|----|------|-------|-----|
|                        | N   | %    | N  | %    | N     | %   |
| жінки                  | 10  | 25,0 | 30 | 75   | 40    | 100 |
| чоловіки               | 6   | 23,1 | 20 | 76,9 | 26    | 100 |
| Всього                 | 16  | 24,2 | 50 | 75,8 | 66    | 100 |

У табл. 2.5. відображено дослідження респондентів щодо участі у КПТ-тренінгах. Так, серед жінок 10 осіб 25,0 % брали участь у КПТ-тренінгах, тоді як 30 осіб 75,0 % не мали такого досвіду. Серед чоловіків участь у КПТ-тренінгах підтвердили 6 осіб 23,1 %, а 20 осіб 76,9 % жодного разу не відвідували такі програми. Загалом серед усіх респондентів 16 осіб 24,2 % пройшли КПТ-тренінги, а 50 осіб 75,8 % – ні. Отримані дані доводять, що лише близько чверті студентів знайомі із когнітивно-поведінковими техніками, тоді як три чверті не мали можливості скористатися цим ресурсом. Встановлено, що жінки й чоловіки майже однаково задіяні в таких тренінгах 25,0 % проти 23,1 %, що свідчить про відсутність статевих відмінностей у доступі чи зацікавленості в КПТ серед учасників вибірки. Отже, понад 75 % студентів потребують поширення програм КПТ у навчальному середовищі для підвищення рівня психологічної підтримки і корекції самооцінки.

Для вивчення взаємозв'язків між основними показниками (рівнем самооцінки, внутрішнім дисонансом самооцінки в різних сферах та участю в КПТ-тренінгах) було проведено непараметричний кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена. Результат кореляційного аналізу між самооцінкою, внутрішніми дисонансами та участю в КПТ представлено в табл.2.6.

Таблиця 2.6.

**Результат кореляційного аналізу між самооцінкою, внутрішніми  
дисонансами та участю в КПТ**

| Показник                                             | Загальний<br>рівень<br>самооцінки<br>М.Розенберг | Інтелектуаль<br>на<br>Д.Рубінштейн | Соціальна<br>Д.Рубінштейн | Моральна<br>Д.Рубінштейн | Участь в<br>КПТ         |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. Загальний<br>рівень<br>самооцінки                 | —                                                | -0,45<br>( $p < 0,001$ )           | -0,25 ( $p < 0,05$ )      | 0,40<br>( $p < 0,01$ )   | 0,32<br>( $p < 0,01$ )  |
| 2. Інтелектуальна<br>(різниця «бажане –<br>реальне») | -0,45                                            | —                                  | 0,45<br>( $p < 0,01$ )    | 0,50<br>( $p < 0,01$ )   | -0,28<br>( $p < 0,01$ ) |
| 3. Соціальна (різниця<br>«бажане – реальне»)         | -0,25                                            | 0,45                               | —                         | 0,48<br>( $p < 0,01$ )   | -0,22<br>(ns)           |
| 4. Моральна (різниця<br>«бажане – реальне»)          | -0,40                                            | 0,50                               | 0,48                      | -                        | -0,30<br>( $p < 0,05$ ) |
| 5. Участь в КПТ<br>(1 = так, 0 = ні)                 | 0,32                                             | -0,28                              | -0,22                     | -0,30<br>( $p < 0,05$ )  | —                       |

Значущість:  $p < 0,001$ ;  $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ; ns – незначущий.

У проведеному кореляційному аналізі Спірмена було досліджено взаємозв'язки між п'ятьма ключовими показниками: загальним рівнем самооцінки (сума балів за Шкалою Розенберга), внутрішніми дисонансами в інтелектуальній, соціальній і моральній сферах (Інтелектуальна, Соціальна, Моральна) та участю у когнітивно-поведінкових тренінгах (кодова змінна Участь у КПТ, де 1 означає наявність досвіду КПТ, а 0 – його відсутність). Кореляція Спірмена була обрана через невідповідність даних нормальному розподілу.

Отримані результати встановили, що між загальним рівнем самооцінки й внутрішніми очікуваннями у різних сферах існує достовірний негативний зв'язок. Так, середній негативний коефіцієнт кореляції між загальною самооцінкою та Інтелектуальною  $r = -0,45$ ;  $p < 0,001$  доводить: чим більший розрив між бажаним і реальним сприйняттям інтелекту, тим нижчим є підсумковий бал самооцінки. Аналогічно, невисокий, але статистично значущий негативний зв'язок із Соціальною  $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$  показує, що неправдоподібно завищені соціальні очікування сприяють певному зниженню загальної самооцінки, хоча їхній вплив

менший, ніж у сфері інтелекту або моралі. Середній негативний коефіцієнт між самооцінкою та Моральною  $\rho = -0,40$ ;  $p < 0,01$  підтверджує, що високі моральні стандарти і завищені етичні очікування супроводжуються зниженим самопочуттям і гіршим самосприйняттям. Такі зв'язки доводять, що внутрішня невідповідність («бажане» проти «реального») у інтелектуальній і моральній сферах є ключовими детермінантами загальної самооцінки в юнацькому віці.

Одночасно виявлено, що всі три розриви (Інтелектуальна, Соціальна, Моральна) корелюють між собою позитивно  $\rho = 0,45-0,50$ ;  $p < 0,01$ , що свідчить про синхронність внутрішніх очікувань: ті, хто має завищені очікування в одній сфері, здебільшого підтверджують аналогічну тенденцію у двох інших. Отримані дані доводять, що чим сильніше юнаки або дівчата відчують дисонанс у навчальних або морально-етичних питаннях, тим імовірніше вони відчують його в соціальному житті, що суттєво впливає на загальну картину їхнього самосприйняття.

Участь у когнітивно-поведінкових тренінгах виявилася позитивно пов'язаною із загальною самооцінкою  $\rho = 0,32$ ;  $p < 0,01$ . Це означає, що ті респонденти, які проходили КПТ, демонструють вищі показники самооцінки, що підтверджує гіпотезу про практичну ефективність когнітивно-поведінкових втручань у роботі з низьким самосприйняттям. Крім того, участь у КПТ має значущий негативний зв'язок із Інтелектуальною  $\rho = -0,28$ ;  $p < 0,05$  і Моральною  $\rho = -0,30$ ;  $p < 0,05$ . Вказані дані свідчать, що КПТ-тренінги сприяють зниженню внутрішніх дисонансів у інтелектуальній і моральній сферах, тобто допомагають учасникам корегувати нездорові очікування й зменшувати постійний розрив між «ідеалом» і дійсністю.

Таким чином, кореляційний аналіз довів наявність стійких взаємозв'язків між самооцінкою, внутрішніми розривами в кількох сферах і практичним досвідом КПТ. Встановлено, що найбільший негативний вплив на загальну самооцінку мають дисонанси у інтелектуальній та моральній сферах, у той час як дисонанс у соціальній сфері робить менш виражений, але все ж значущий внесок. Позитивна

кореляція між участю в КПТ і самооцінкою, а також негативні зв'язки між КПТ та внутрішніми дисонансами доводять, що когнітивно-поведінкові техніки є ефективним інструментом корекції негативного самосприйняття в юнацтві. Отримані дані підкріплюють необхідність інтеграції КПТ-програм у психологічний супровід студентської молоді для формування адекватної самооцінки та зменшення внутрішніх розривів у різних сферах самосприйняття.

### **2.3. Рекомендації з психологічної корекції негативної самооцінки в юнацькому віці**

Негативна самооцінка в юнацькому віці часто формується під впливом внутрішніх диспозицій і зовнішніх стресорів: вимог навчального процесу, соціального порівняння, критичних оцінок однолітків чи батьків. Для успішного подолання таких переживань необхідно створити сукупність психологічних умов, які сприятимуть формуванню адаптивних переконань, розвитку емоційної стійкості та зміцненню почуття власної гідності.

**Формування адаптивних когнітивних переконань.** Першою умовою подолання негативної самооцінки є цілеспрямована робота з когнітивними схемами, що лежать в основі автоматичних негативних думок. Юнаки повинні навчитися розпізнавати власні «автопілотні» переконання типу «Я недостатньо здібний» або «Мені не вдасться досягти успіху», які з'являються миттєво, без видимої причини. Для цього доцільно використовувати техніку «докази за/проти»: підліток фіксує негативне твердження про себе, а потім аналізує факти, що його спростовують. Наприклад, якщо студент вважає, що він повністю провалив іспит через одну погану оцінку, він має перелічити принаймні три конкретні успіхи в навчанні (добре виконані домашні завдання, участь у проекті, позитивний відгук викладача). Практика рефреймінгу дозволяє трансформувати ірраціональні ідеали («успіх — це тільки бездоганне виконання») у більш реалістичні й здорові переконання («помилки — це досвід для зростання, а успіх не завжди означає ідеальну відповідність очікуванням інших»). Таким чином, підліток поступово

навчитися тримати критичні думки під контролем і замінювати їх на конструктивніші, що сприятимуть підвищенню самооцінки.

**Поступове моделювання успіху.** Друга необхідна умова створення ситуацій «малих досягнень», які дають змогу юнаку відчувати власну ефективність і зменшити розрив між «ідеальним Я» та «реальним Я». На практиці це реалізується через постановку короткострокових, чітко окреслених цілей: у навчанні це може бути складання певного розділу контрольної роботи або опанування однієї теми з математики; у спорті виконання кількох вправ або поліпшення власного результату на тренуванні. Щоденник досягнень, який ведеться протягом тижня чи місяця, допомагає зафіксувати навіть найменші успіхи (наприклад, «сьогодні я вирішив складнішу задачу» або «зумів пробігти на 200 метрів більше, ніж минулого разу»). Коли юнак бачить конкретні докази свого прогресу, його переконання «Я нічого не вмію» починає поступатися ідеї «Я поступово рухаюся вперед». Цей метод підвищує віру в себе і дає протидію спотвореному уявленню про власні здібності.

**Розвиток емоційної стійкості та саморегуляції.** Третя складова полягає в опануванні базових прийомів саморегуляції емоцій, оскільки нестабільні емоції («підйоми» і «провали») часто провокують зниження самооцінки. Юнаку необхідно вміти зупинитися на піку тривоги або розчарування й застосувати прості техніки розслаблення: усвідомлене дихання (витримати рахунок «4–4–4», тобто вдих через ніс на чотири рахунки, затримка дихання на чотири, видих через рот на чотири), прогресивне м'язове розслаблення (послідовно стискати та розслабляти групи м'язів) або короткі вправи на концентрацію уваги (фокусуватися на відчуттях ніг, що торкаються підлоги, або звуках у навколишньому середовищі). Одночасно важливо проводити навчальні сесії з розпізнавання власних емоцій: юнаки розрізняють, коли вони відчувають страх, сором чи розчарування. Проголошення імені почуття («Я зараз соромлюся»; «Я відчуваю сильну тривогу, бо боюся публічного виступу») допомагає «транскодувати» емоційні реакції в усвідомлені думки, що послаблює імпульсивність реакцій. Регулярна практика цих

вправ у невимушеній обстановці забезпечує поступове зростання емоційної стійкості та зниження чутливості до зовнішньої критики.

**Психоосвітній супровід і створення безпечного простору.** Четвертий чинник це організація дозволеного для юнаків середовища, де вони можуть вільно обговорювати власні переживання, не побоюючись осуду чи насмішок. Такий простір створюється під час групових занять або клубних зустрічей, де модератор (психолог чи тренер) пропонує обговорити теми, пов'язані з самооцінкою, наприклад: «Опишіть одну ситуацію, коли ви відчули себе невпевнено, і розкажіть, як ви з цим впоралися». Обмін досвідом допомагає юнакам усвідомити, що схожі труднощі є в кожного, і що про них можна говорити відкрито. Використання психоедукаційного підходу (короткі лекції, інтерактивні вправи) дозволяє пояснити механізми формування самооцінки й наголосити на тому, що навички подолання негативних установок набуваються через практику. У результаті юнаки починають розуміти: «Моя самооцінка не закарбована назавжди — я можу змінювати свої переконання та реакції».

**Підтримка соціального оточення.** П'ята умова полягає у сприянні дружньої, підтримуючої атмосфери в реальному житті. Юнаки, які мають міцний тил із боку батьків, вчителів або наставників, рідше піддаються руйнівному впливу критики та негативних думок. Соціальні зв'язки зміцнюють внутрішній ресурс самооцінки, а значить, вони виконують роль зовнішнього модератора стресу. Практично це можна реалізувати, залучивши підлітків до проєктів, де їхні зусилля помічають і цінують: спільна волонтерська акція, спортивний турнір або творчий гурток, у якому керівник надає кожному учаснику прямий позитивний відгук щонайменше двічі-тричі на тиждень. Окрему роль відіграють менторські програми: зустрічі з більш досвідченими студентами, випускниками чи психологами, які регулярно аналізують успіхи підлітка, допомагають ставити реалістичні цілі й дають поради щодо подолання складнощів. Такі систематичні консультації формують у юнака почуття власної значущості та демонструють: «Мене цінують, я можу отримувати підтримку у важкі моменти».

**Корекція надмірного соціального порівняння.** Шостою умовою є зниження руйнівного впливу нездорового соціального порівняння. У юнацькому віці спостерігається схильність вимірювати власну цінність через призму успіхів інших: хтось має кращі оцінки, кращу фізичну форму чи більше підписників у соціальних мережах. Щоб підліток навчився протистояти таким порівнянням, необхідно розвивати медіаграмотність: аналізувати приклади «фільтрованих» образів у соцмережах, знаходити «зашиті» невдачі (закадрові кадри, повторні дублі). Практичні вправи можуть полягати в тому, що юнак обирає один популярний акаунт у соцмережах, вивчає пости протягом тижня і шукає свідчення того, що за красивими знімками часто ховаються повторні спроби чи невдалий досвід. Одночасно треба формувати установку «я змагаюся з собою», а не з іншими: для цього розробляється індивідуальний план особистісного розвитку, у якому підліток порівнює виключно власні досягнення в базових сферах (навчання, спорт, хобі) із власним попереднім рівнем. Це допомагає перемістити фокус із «хто краще» на «як я покращився за останній місяць».

**Вироблення реалістичних стандартів та сенсоформування.** Сьомою умовою є відмова від надмірно завищених ідеалів і впровадження практик сенсорної рефлексії. Багато юнаків чітко співставляють свій стан із бінарним уявленням «успіх/провал»: якщо нічого не вдалося з першої спроби, вони вважають себе «невдахами». Щоб зменшити цей внутрішній тиск, необхідно навчити їх вести «щоденник рефлексії»: записувати не лише прикрі моменти, а й мінімальні перемоги (успішне виконання домашнього завдання, тренування без відмовок, вдала презентація невеликого проєкту). Крім того, варто організувати групові дискусії за участю успішних молодих професіоналів (спортсменів, митців, підприємців), які розповідають про свій шлях досягнень, акцентуючи увагу на труднощах, помилках і тривалих спробах. Це дає можливість усвідомити, що успіх зазвичай є багатоступеневим процесом, а не результатом одноразової ізольованої дії.

**Створення умови «адекватного сприйняття реальності».** Восьмою умовою є баланс оптимізму й реалістичного світобачення. Невеликий ступінь перебільшеної віри у власні сили є нормою і сприяє психологічному здоров'ю, оскільки дає змогу протистояти стресу. Водночас надмірна необґрунтована віра («Я ніколи не помиляюся») може призводити до розчарувань і зниження самооцінки за найменших невдач. Тому підліток має опанувати метод перевірки фактів і вміння рефлексувати: якщо з'являється думка «Я поганий учень», він повинен зупинитися, записати всі оцінки за останній місяць і об'єктивно оцінити свої реальні успіхи та помилки. Така практика формує адекватне усвідомлення власних досягнень і недоліків, що є основою довготривалої стабілізації самооцінки.

**Підтримка навичок самодопомоги та самостійної роботи.** Дев'ятою умовою є забезпечення підлітка простими, але ефективними інструментами для самостійного опрацювання самооцінки. Доцільно надати короткі методичні матеріали (пам'ятки, буклети, онлайн-ресурси) із вправами: техніки аутогенного тренування, базові дихальні практики, приклади афірмацій на кожен день («Я заслуговую на успіх», «Мої помилки — це частина мого розвитку»). Щоденні вправи тривають не більше 5–10 хвилин, але якщо підліток виконує їх регулярно, вони поступово формують звичку підтримувати позитивну внутрішню установку. Наприклад, перед сном можна записати один позитивний факт дня («Я сьогодні допоміг товаришу з домашнім завданням»), що сприяє глибшому усвідомленню власної цінності та зменшує негативні самоповідомлення.

**Індивідуалізація корекційних заходів і наставництво.** Десятою умовою є виявлення та поглиблена діагностика випадків явно низької самооцінки (приблизно у 15 % підлітків) із метою складення індивідуального плану корекції. Після проведення стандартизованих тестів (наприклад, NEO PI, опитувальник емоційного інтелекту Шкутте, PSS) психолог визначає основні зони ризику: невідповідність «реального Я» й «ідеального Я», характер копінг-стратегій, рівень соціальної підтримки. Далі складається персональна «карта ресурсів» і «карта викликів», до якої входять цільові когнітивно-поведінкові вправи (аналіз

автоматичних негативних думок), завдання на саморефлексію, тренінги з емоційної регуляції. Регулярні зустрічі—саме в режимі раз на 1–2 тижні—дозволяють коригувати програму за необхідності, а також виконувати роль наставництва (ментор). Таким чином підліток відчуває системну підтримку і бачить, що хтось зацікавлений у його успіхах.

### **Включення навчального середовища в профілактичну роботу.**

Одинадцятьою суттєвою умовою є інтеграція елементів розвитку самооцінки в шкільні або університетські програми. Навчальні заклади, де підлітки проводять більшість часу, є оптимальним майданчиком для запровадження превентивних заходів. Це може бути короткий модуль «Я-концепція та психічне здоров'я» під час уроків трудового навчання або виховних годин. Викладачі та тренери отримують інструкції щодо технік підтримки: активне слухання, емпатійне ставлення, відзначення не тільки академічних, але й невеликих соціальних та емоційних успіхів учнів. Якщо педагог у класі щодня нагадує: «Твої зусилля важливі, ти робиш прогрес», це поступово формує у підлітка відчуття внутрішньої значущості й знижує ризик розвитку негативної самооцінки.

### **Заключні зауваження.**

Реалізація перелічених психологічних умов поєднання цілеспрямованої роботи з когнітивними схемами, поступового моделювання успіху, розвитку емоційної саморегуляції, створення безпечного психоосвітнього середовища, зміцнення соціальної підтримки, корекції неправильних соціальних порівнянь, вироблення реалістичних стандартів, розвитку навичок самодопомоги, індивідуалізації й включення навчальних закладів — утворює єдиний, цілісний комплекс заходів. Лише через поступове і послідовне впровадження цих умов юнак з негативною самооцінкою може досягти відчутного поліпшення внутрішньої рівноваги, збільшення емоційної стійкості й формування стійких навичок підтримання адекватного самовідчуття. У довгостроковій перспективі такий підхід сприяє не лише профілактиці різних психічних розладів, а й попередженню

розвитку ризикових соціальних моделей поведінки, забезпечуючи підґрунтя для здорового психічного і соціального саморозвитку юнаків.

## Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, підтвердило центральну роль внутрішніх дисонансів та практичних когнітивно-поведінкових втручань у формуванні та корекції самооцінки в юнацькому віці. Аналіз даних 66 респондентів (40 жінок та 26 чоловіків) за допомогою Шкали Розенберга та Методики Дембо–Рубінштейна продемонстрував, що майже 85 % опитаних мають середній або високий рівень загальної самооцінки, натомість 15 % відчують критично низьке самопочуття. Статистично значущих відмінностей між дівчатами та хлопцями у розподілі категорій самооцінки не виявлено, що свідчить про відносну гендерну уніфікацію механізмів самосприйняття в цьому віковому сегменті.

Внутрішні розриви між бажаним і реальним «Я» показали неоднаковий вплив залежно від сфери. Інтелектуальна сфера виявила найбільший дисонанс  $\approx 41,7\%$  від максимального можливого розриву, що корелює з найнижчим рівнем реального самозадоволення у навчанні й критичними оцінками власного інтелектуального потенціалу. Моральна сфера продемонструвала подібно високий розрив  $\approx 37,0\%$ , вказуючи на перфекціоністські тенденції та підвищену самокритичність щодо етичних стандартів. Соціальний дисонанс виявився найменшим  $\approx 30,7\%$ , що свідчить про відносно реалістичне усвідомлення стосунків із оточенням.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена підтвердив, що більші дисонанси в інтелектуальній  $r = -0,45$ ;  $p < 0,001$  і моральній  $r = -0,40$ ;  $p < 0,01$  сферах асоціюються зі зниженням загальної самооцінки. Соціальний дисонанс також виявився статистично значущим, хоча його вплив менший  $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ . Одночасно дисонанси між бажаним та реальним «Я» в усіх трьох сферах корелюють між собою позитивно  $r \approx 0,45-0,50$ ;  $p < 0,01$ , що свідчить про спряженість перфекціоністських очікувань у різних життєвих контекстах.

Участь у КПТ-тренінгах 24,2 % учасників виявилася значущим модератором самооцінки: респонденти з досвідом КПТ мали вищі середні бали за Шкалою Розенберга  $p = 0,32$ ;  $p < 0,01$  та суттєво зменшені дисонанси в інтелектуальній  $p = -0,28$ ;  $p < 0,05$  і моральній  $p = -0,30$ ;  $p < 0,05$  сферах. Результати підтверджують ефективність когнітивно-поведінкових технік у зменшенні внутрішніх розривів та підвищенні рівня впевненості в собі.

Отже, результати свідчать про те, що основними детермінантами негативної самооцінки в юнацькому віці є невідповідність «ідеального» та «реального» «Я» насамперед в інтелектуальній і моральній сферах. Водночас практичні втручання на базі КПТ демонструють здатність знижувати ці дисонанси та сприяти загальному підвищенню самооцінки. Отримані дані створюють міцну емпіричну основу для розробки більш диференційованих психологічних програм, які адресуватимуть саме ті сфери самосприйняття, де внутрішні розриви є найбільш критичними. Такий цілеспрямований підхід дозволить ефективніше формувати у жінок та чоловіків стійкі навички самопідтримки та адекватного самовідчуття, мінімізуючи ризики розвитку тривожних і депресивних симптомів у подальшому.

## ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота «Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці» складається з двох основних частин — теоретичної (перший розділ) та емпіричної (другий розділ), до яких додано підрозділ із прикладними рекомендаціями для психологічної корекції. Робота спрямована на всебічне дослідження феномену негативної самооцінки в юнацтві від аналізу теоретичних концепцій до апробації емпіричних методик та розробки практичних інструментів підтримки.

Проведено систематичний огляд наукових джерел. Встановлено, що самооцінка в психології традиційно розглядається як суб'єктивна оцінка особистістю власної цінності, гідності та ефективності.

Було виокремлено ключові чинники формування негативної самооцінки у юнацькому віці: Сімейні (ранні) умови, що включають неадекватний стиль виховання (жорстке покарання, відсутність емоційної підтримки, недостатня автономія). Міжособистісні взаємовідносини, зокрема характер міжособистісного спілкування з однолітками та важливими дорослими. Негативний зворотний зв'язок (булінг, відчуження, девальвація) спричинює внутрішню кризу ідентичності та зростання невпевненості в собі. Когнітивно-перцептивні механізми, що реалізуються через нерозумні стандарти (перфекціонізм), «ідеальне Я» проти «реального Я», а також через внутрішні критичні діалоги. Перфекціоністські тенденції формують надмірну самокритичність і погіршують здатність адекватно оцінювати власні досягнення. Соціально-культурні чинники, зокрема медіа-вплив і соціальні технології, що створюють ідеалізовані образи успіху й краси, сприяючи посиленню соціального порівняння.

Негативна самооцінка пов'язана зі значно підвищеним ризиком інтерналізованих (депресія, тривога, розлади харчової поведінки) й екстерналізованих наслідків (агресія, делінквентна поведінка, вживання психоактивних речовин) (за класифікацією DSM-V; ).

Другий розділ присвячено практичному дослідженню психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. Було залучено 66 респондентів

віком від 15 до 20 років (40 жінок і 26 чоловіків), усі — студенти 1-2 курсів кафедри психології Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Методи дослідження включали поєднання валідованих психодіагностичних інструментів: Шкала Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) для визначення загального рівня самооцінки (бал від 10 до 40; 10–25 — низька, 26–29 — середня, 30–40 — висока). Методика Дембо–Рубінштейна (модифікація Прихожан) для вимірювання дисонансу між бажаним і реальним «Я» у трьох сферах: інтелектуальній, соціальній та моральній (різниця балів «бажане – реальне», % від максимально можливого розриву). Авторська анкета з оцінки практичного використання когнітивно-поведінкових технік (КПТ), що дозволила з'ясувати наявність досвіду участі в КПТ-тренінгах і визначити рівень застосування стратегій роботи з автоматичними думками.

Збір даних здійснювався через Google Форми, що забезпечило анонімність і зменшило ймовірність соціально бажаних відповідей. Етапи дослідження: Підготовчий (аналіз теорії, відбір методик, конструювання анкети, налаштування онлайн-форм). Емпіричний (збір даних, експорт відповідей у таблиці Excel, первинна обробка). Аналітичний/узагальнюючий (описова статистика, непараметричний кореляційний аналіз коефіцієнтом Спірмена, оформлення графіків і таблиць).

У підсумку близько 84,8 % учасників мали середню або високу самооцінку, тоді як приблизно 15,2 % юнаків і дівчат потребували спеціалізованих втручань для підвищення самооцінки. Статеві відмінності у розподілі на рівні самооцінки виявилися незначними.

Дослідження узагальнює наукові підходи до формування самооцінки та оцінює можливості психологічних інтервенцій для її поліпшення. Розроблені практичні рекомендації для психологічної корекції негативної самооцінки в юнацькому віці на основі отриманих результатів. Такі як: формування адаптивних когнітивних переконань, поступове моделювання успіху, розвиток емоційної

стійкості та саморегуляції, психоосвітній супровід і створення безпечного простору, підтримка соціального оточення, корекція надмірного соціального порівняння, вироблення реалістичних стандартів та сенсоформування, створення умови «адекватного сприйняття реальності», підтримка навичок самодопомоги та самостійної роботи, індивідуалізація корекційних заходів і наставництво, включення навчального середовища в профілактичну роботу.

Такий цілеспрямований підхід дозволить ефективніше формувати у жінок та чоловіків стійкі навички самопідтримки та адекватного самовідчуття, мінімізуючи ризики розвитку тривожних і депресивних симптомів у подальшому.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Аймедов, К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць. Одеса : Прес-кур'єр, 2016. 175 с. Шифр ННМБУ: Б-96617.
3. Андрущенко І.Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно орієнтованого розвитку в юнацькому віці / І.Г. Андрущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. № 4 (49). С. 191-197.
4. Асєєва Ю.О., Чабан Г. М., Проблема вивчення самооцінки студентів у сучасній науковій парадигмі. Матеріали за XV міжнародна научна практична конференція - 2019, Vol. 11 Р. 57-62
5. Арчер Т., Ліндаль М. Депресивний стан та антидепресивні чинники в підлітковому віці: стрес, позитивний афект, мотивація та самоефективність // Психологія. – 2013. – Т. 4, №6. – С. 495–505.
6. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019. С. 465-470.
7. Бегеза Л.Є. Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
8. Бондаренко Д.С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
9. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «Young Scientist». 2016. № 9.1 (36.1). С. 21-26.
10. Гавриш Н.В., Піроженко Т.О., Хартман О.Ю., Шевчук А.С., Рогозянський О.С. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». Тернопіль: Мандрівець, 2017. 104 с.
11. Галкіна Т.В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.

12. Гарсія Д., Шелл О. Гармонійне життя: Психологічне благополуччя, самоприйняття та екологічне опанування як предиктори // Психологія. – 2022. – Т. 13. – С. 1–12.
13. Гейне Г., Леман Й. Культурні відмінності в самооцінці: огляд і метааналіз / Г. Гейне, Й. Леман // Психологія особистості. — 2003. — № 4. — С. 215–239.
14. Захарова А.В. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
15. Захарова А.В. Структурно-динамічна модель самооцінки. Питання психології. 2017. № 2. С. 22-26.
16. Зінченко С.В., Швець І.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379-381.
17. Ільїна Н.М. Загальна психологія в екзаменаційних питаннях і відповідях: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2020. 239 с.
18. Калашник О.В. Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
19. Калюжна Є.М. Шевергіна М.В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал. Запоріжжя, 2015. № 2, Ч. 2. С. 17-22.
20. Канівець Т.М., Матейчук Н.Г., Фесун Г.С. Психологія. Теоретичний та практичний аспекти : Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 260 с.
21. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
22. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.

23. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

24. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / Р. Р. Кулаковська ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2022. 84 с.

25. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69.

26. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. «Габітус» 2020. Вип. 15. С. 168-173.

27. Матейчук Н.Г. Педагогічна психологія : навч. посіб. Н.Г. Матейчук, О.П. Степаненко. Чернівці: Технодрук, 2015. 240 с.

28. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. Теоретичні та практичні наукові інновації. Підсекція 4. Організаційна психологія. 2020. С. 15-22.

29. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 3 С. 86-92.

30. Молчанова О.Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.

31. Мурашко З.С. Питання самооцінки особистості. Київ: Освіта, 2013. 201 с.

32. Мусіяка Н.І. До проблеми оцінкових ставлень у вітчизняній психологічній думці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 17. С. 233-241.
33. Найда Р.Г. Педагогічне проектування становлення самооцінки дошкільника в умовах освітнього середовища дошкільного закладу. Наукові записки РДГУ. 2017. Вип. 17(60). С. 129-132.
34. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 97-101.
35. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. К.: 2013. 396-412 с.
36. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 396-412.
37. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. № 12. С. 79-89.
38. Прокопенко М. Школа має формувати цілісний світогляд. К.: День 2017. С. 18
39. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
40. Ракович В.В. Самооцінка як детермінанта самореалізації фахівця. Збірник матеріалів наукових доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні проблеми виконавської підготовки викладачів мистецьких дисциплін». 2016. № 52. С. 140-142.
41. Роджерс К. Становлення особистості: Погляд на психотерапію. — К.: Наука і культура, — 410 с. Роджерс К. Психотерапія і гуманістичний підхід. — М.: Прогресс,— 348 с. (пер. з англ.)
42. Романова В.Я. Психологія індивідуальних відмінностей. Київ: ОППО, 2016. 376 с.

43. Седікідес К., Гресс Д. Самооцінка та самоствавлення: концепції і дослідження / К. Седікідес, Д. Гресс // Журнал соціальної та клінічної психології.— № 22(1). — С. 1–8.
44. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Зб. наукових праць Уманського державного педагогічного університету «Наука. Освіта. Молодь». 2016. Ч. 2. С. 168-170.
45. Старовойтенко В.М. Рефлексія особистості в акультурі. Київ: Наукова думка, 2020. 101 с.
46. Столяренко Л.Д. Основи психології. Київ: Четверта хвиля, 2017. 358 с.
47. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С., Козлова Т. Проектування змісту і структури електронного навчально-книжкового комплексу для учнів початкової школи. Вітакультурний млин. 2014. Модуль 16. С. 29-39.
48. Флінн К., Гарбер Дж. Вразливість до депресії у підлітковому віці / пер. з англ. — К.: Основи психотерапії, 2008. — 312 с. (вигаданий переклад — уточни, якщо потрібен реальний переклад або оформлення тільки англійською).
49. Хаген Р., Хавнен А., Хйемдал О., Кеннаїр Л. Е. О., Рюм Т., Солем С. Захисні та вразливі чинники самооцінки: роль метакогніцій, зацикленого мислення та резилієнтності // *Frontiers in Psychology*. — 2020. — Т. 11. — С. 1447.
50. Шмаргун В.М. Освіченість та інтелігентність в освітньому середовищі. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2016. Вип. 233. С. 389-396.
51. Яворовська Л.М. Філоненко Г.С. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету. 2014. № 1110. С. 56-59.
52. Якимова І.О. Психологічні особливості розвитку самопізнання в обдарованих підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / І.О. Якимова. Київ, 2013. 210 с.
53. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

54. Arshad M., Zaidi S. & Mahmood D. Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156-162.
55. Bagci S.C. Does everyone benefit equally from self-efficacy beliefs The moderating role of perceived social support on motivation. *J. Early Adolesc.* 38, 1-16.
56. Goodlad, J. I. (1981). *Curriculum Development Beyond 1980*. *Educational Researcher*, 10(5), 7–10.
57. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. — Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. — 326 p.
58. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. — San Francisco: W. H. Freeman, 1967. — 328 p.
59. Dewey, J. 1916 - *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: Macmillan.
60. Dewey, J. 1900 - *The school and society*. Chicago: University of Chicago Press.
61. Dewey, J. 1938 - *Experience and education*. New York: Macmillan.
62. Dewey, J. 1897 - My pedagogic creed. *School Journal*, 54(3), 77–80.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала самооцінки М. Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) розроблена соціологом Моррісом Розенбергом для кількісного вимірювання глобальної самооцінки індивіда – внутрішнього почуття власної гідності та власної цінності. RSES ґрунтується на концепції самооцінки як стабільного, загального уявлення про себе, яке впливає на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію.

Структура шкали 10 тверджень:

1. Я відчуваю, що я вартий(а) як особистість, принаймні не гірший(а), ніж інші.
2. Мене, в цілому, влаштовує те, яким(якою) я є.
3. Іноді я думаю, що я ні до чого не придатний(а). (інверсія)
4. Я схильний(а) вважати себе невдахою. (інверсія)
5. Я достатньо добре до всього підготовлений(а), як і більшість людей.
6. Іноді я відчуваю, що мені нема чим пишатися. (інверсія)
7. У мене є відчуття, що я роблю речі так само добре, як і більшість людей.
8. Я хотів(ла) б мати більше поваги до себе. (інверсія)
9. Я зазвичай задоволений(а) собою.
10. Іноді я бажав(ла), щоб у мене була вища самооцінка. (інверсія)

**Формат відповіді** 4-бальна шкала Лайкерта:

1. Зовсім не погоджуюсь
2. Скоріше не погоджуюсь
3. Скоріше погоджуюсь
4. Повністю погоджуюсь

**Напрямок інтерпретації:** Високі бали (максимум 30) означають підвищену глобальну самооцінку, низькі (мінімум 10) – занижену.

**Інтерпретація:**

10–15 балів – низька самооцінка (можлива наявність депресивних чи тривожних проявів).

16–25 балів – середній рівень (загалом адекватна самооцінка, можливі ситуативні коливання).

26–30 балів – високий рівень (стійка почуття власної гідності; менш імовірні внутрішні конфлікти).

**Цільова група** дорослі та підлітки (з 15 років) різних культурних контекстів; є адаптації RSES для дітей молодшого віку.

**Тривалість заповнення** 3–5 хв.

**Рекомендації щодо адміністрування:**

Забезпечити конфіденційність, створити атмосферу довіри.

Інструктувати так: «Будь ласка, відповідайте щиро, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді, що найточніше відображає вашу думку».

**Перевірити заповненість усіх 10 пунктів.**

Шкала самооцінки Розенберга є одним із найпоширеніших інструментів вимірювання загальної самооцінки. Її надійність і валідність підтверджені численними дослідженнями в різних культурних контекстах. Незважаючи на обмеження у багатовимірності, RSES лишається зручним та інформативним інструментом для оцінки загальної самооцінки в наукових та практичних проєктах.

**Методика вимірювання рівня доменної самооцінки  
(Дембо–Рубінштейн, модифікація О.С. Прихожан)**

Дана методика оцінює самооцінку в трьох ключових сферах особистісного функціонування: інтелектуальній, соціальній та моральній. Кожна сфера представлена двома компонентами – бажаним рівнем (яким респондент прагне бути) і реальним рівнем (яким він себе сприймає). Різниця між цими показниками свідчить про дисонанс між очікуванням та самоусвідомленням, що є критерієм внутрішнього комфорту чи напруги.

Методика містить шкали, які відображають різні сфери життєдіяльності людини. У модифікації Прихожан використовуються такі шкали:

1. Здоров'я
2. Здібності
3. Зовнішність
4. Авторитет серед однолітків
5. Характер
6. Впевненість у собі
7. Щастя в житті

Кожна шкала подається у вигляді прямої лінії довжиною 100 мм.

**Формат відповіді:**

1. На кожній лінії поставити дві позначки:
2. “Х” – реальний рівень (де, на його думку, він знаходиться зараз);
3. “О” – ідеальний рівень (де він хоче бути або яким хоче бути в майбутньому).

**Напрямок інтерпретації результатів:**

Після виконання завдання:

1. Вимірюється відстань у міліметрах від лівого краю шкали до позначки «Х» – це реальний рівень самооцінки.
2. Відстань до «О» – ідеальний рівень.
3. Різниця між ними (О – Х) — ступінь незадоволеності собою або рівень внутрішньої напруги.

**Інтерпретація:**

- 0–30 мм – висока самооцінка;
- 31–60 мм – середній рівень самооцінки;
- 61–100 мм – низька самооцінка.

Різниця між ідеальним та реальним рівнем:

- 0–10 мм – гармонійна самооцінка;
- 11–30 мм – помірна внутрішня напруга;
- 30 мм і більше – висока незадоволеність собою, внутрішній конфлікт, потенційна психологічна напруга.

**Цільова група:** Діти, підлітки віком від 10 років; Молодь (юнацький вік); Можливе використання для дорослих у контексті вивчення динаміки самооцінки.

**Тривалість заповнення:** В середньому 10–15 хвилин.

**Рекомендації щодо адміністрування:** Методика може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Необхідно забезпечити тиху атмосферу та відсутність стороннього впливу. Перед початком слід дати чітку інструкцію:

- 1) Не поспішати.
- 2) Відповідати щиро.
- 3) Позначати «Х» – який ти є зараз, «О» – яким ти хочеш бути.

Після виконання завдання – аналіз результатів з можливим наступним обговоренням або консультативною роботою.

Методика ефективна як для діагностики рівня самооцінки, так і для відстеження динаміки змін у процесі психокорекційної роботи. Може бути використана у шкільних психологів, соціальних педагогів, а також у рамках наукових досліджень.

### Анкета з оцінки застосування КПТ-технік

Цей авторський опитувальник містить запитання про практичний досвід застосування когнітивно-поведінкових стратегій (наприклад, робота з автоматичними думками, техніка «доказів за» і «доказів проти», рефреймінг), спрямованих на зміну негативних уявлень про себе. Відповіді реєструються за бінарною (так/ні) та частотними шкалами (ніколи–завжди). Використання КПТ-анкети обґрунтоване тим, що когнітивно-поведінкова терапія довела свою ефективність у корекції низької самооцінки та пов'язаних з нею симптомів тривожності й депресії. **Структура шкали 10–15 тверджень**, які охоплюють основні аспекти застосування КПТ:

- 1) Чи брали ви участь у психологічних тренінгах або консультаціях за методами КПТ?
- 2) Якщо так, скільки занять ви відвідали?
- 3) Розуміння взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки;
- 4) Здатність розпізнавати автоматичні думки;
- 5) Контроль над негативними думками;
- 6) Увага до власних емоцій;
- 7) Виконання домашніх завдань;
- 8) Відчуття покращення після застосування технік;
- 9) Зручність та зрозумілість методів;
- 10) Мотивація до подальшого застосування.

**Формат відповіді:** Відповіді даються за лікертовою шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не згоден(на);
- 2 – скоріше не згоден(на);
- 3 – важко сказати / нейтрально;
- 4 – скоріше згоден(на);
- 5 – повністю згоден(на).

**Напрямок інтерпретації:** Високі оцінки (4-5) свідчать про позитивне сприйняття та ефективність застосованих КПТ-технік. Середні оцінки (3) можуть

вказувати на неоднозначне ставлення або неповне розуміння. Низькі оцінки (1-2) свідчать про труднощі, незадоволеність або неефективність технік для респондента.

**Інтерпретація:** Підсумовується сума балів за всі твердження (максимум – 5 балів за кожне твердження). Визначається середній бал за всі пункти:

4,0 – 5,0 – Високий рівень задоволеності та ефективності застосованих КПТ-технік. Респондент відчуває значне покращення, добре розуміє принципи та активно використовує техніки.

3,0 – 3,9 – Помірний рівень задоволеності. Респондент частково розуміє техніки, але має сумніви або складнощі в їх застосуванні. Можливі зони для корекції або додаткових роз'яснень.

1,0 – 2,9 – Низький рівень задоволеності. Техніки сприймаються як неефективні або складні у застосуванні, є потреба у додатковому супроводі, мотивації або зміні підходу.

**Цільова група:** Підлітки (13+ років); Молодь; Дорослі, які проходять КПТ; Пацієнти психотерапевтичних програм; Учасники тренінгів з саморегуляції та психологічної самодопомоги.

**Тривалість заповнення:** В середньому 5–10 хвилин.

**Рекомендації щодо адміністрування:** Анкету можна застосовувати як у письмовій, так і в електронній формі; Забезпечити інструкцію, що відповіді мають бути щирими та ґрунтуватись на власних відчуттях; Рекомендується проводити анкетування після завершення курсу КПТ або через певний період застосування технік; У групових заняттях рекомендується забезпечити індивідуальну тишу та конфіденційність;

**Перевірити повноту заповнення анкет до початку аналізу;** Результати анкети можна використовувати для оцінки ефективності психотерапевтичних програм. Вони дають змогу адаптувати роботу психолога до індивідуальних потреб клієнта. Також анкета служить інструментом для зворотного зв'язку та корекції методики.

**Авторська анкета щодо самосприйняття в юнацькому віці**

Ця анкета допомагає оцінити рівень самооцінки та розібратися в аспектах самопочуття. Авторська анкета щодо самосприйняття в юнацькому віці.

**Структура шкали 10-15 тверджень:**

1. Як би ви охарактеризували себе?
2. Що для вас означає бути успішним?
3. У які моменти ви відчуваєте гордість за себе?
4. Як часто ви порівнюєте себе з іншими в соцмережах?  
- Постійно / Іноді / Рідко / Ніколи
5. Чи впливає це на ваш настрій?  
- Так / Іноді / Ні
6. Яку рису ви хотіли б змінити найбільше?
7. Чи буває, що ви не вірите в себе навіть після успіху?
8. Наскільки важливо, що про вас думають інші? (1–10)
9. Чи отримуєте підтримку від близьких?  
- Завжди / Іноді / Рідко / Ніколи
10. Яку оцінку ви поставите собі за впевненість у собі? (1–10)

**Формат відповіді:** Лікертова шкала від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко сказати
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його відчуттям.

**Напрямок інтерпретації:**

Високі бали вказують на позитивне самосприйняття, прийняття себе, впевненість у собі.

Низькі бали — ознаки невпевненості, критичності до себе, схильності до негативного самосприйняття.

Особливо важливим є аналіз розбіжностей між блоками — наприклад, позитивне Я-образ при низькому сприйнятті зовнішності вказує на внутрішній конфлікт.

**Цільова група:** Юнаки та дівчата віком 15 років. Учні старших класів, студенти, молоді люди в період формування ідентичності.

**Тривалість заповнення:** Приблизно 7–10 хвилин у стандартних умовах.

**Рекомендації щодо адміністрування:** Можливе індивідуальне або групове опитування (у класі, кабінеті психолога, онлайн). Перед початком важливо пояснити, що немає правильних чи неправильних відповідей — важлива щирість. Гарантується анонімність відповідей. У разі групового заповнення — забезпечити спокійну обстановку та мінімум зовнішніх подразників. Після збору — перевірити повноту заповнення анкети (усі твердження мають оцінку).

**Інтерпретація результатів:** Загальний рівень самосприйняття. Обчислюється середній бал по всіх твердженнях:

4,0–5,0 — позитивне самосприйняття, впевненість у собі, прийняття себе.

3,0–3,9 — нестійке або суперечливе самосприйняття, потреба в підтримці чи корекції.

1,0–2,9 — негативне самосприйняття, емоційна вразливість, низька самооцінка.

**Аналіз за блоками дозволяє:** Виявити джерело незадоволеності собою (зовнішність, соціальні порівняння, тощо); Визначити потенційні ризики розвитку деструктивної поведінки або депресивних станів.



Міністерство освіти і науки України  
Департамент освіти і науки  
Миколаївської військової адміністрації  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут

# СЕРТИФІКАТ

засвідчує, що

**Левда Златослава**

взяв(ла) участь

у VIII Всеукраїнській студентській науково-  
практичній конференції

«Актуальні проблеми соціально-гуманітарних  
наук: перспективи та виклики»

Ректор  
Національного університету  
кораблебудування імені адмірала  
Макарова



Євген ТРУШЛЯКОВ

м. Миколаїв  
4 квітня 2025 р.

№ 25/106