МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Михайлюченко Валерія Володимирівна
Науковий керівник: Гречаник М.І.,
викладачка кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Михайлюченко Валерії Володимиріні

Тема роботи Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці

керівник роботи Гречаник М.І., викладачка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи 01.06.2025

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття самооцінки, проаналізувати особливостіформування самооцінки в юнацькому віці, визначити основні чинники та психологічні умови становлення негативної самооцінки, здійснити емпіричне дослідження проблеми негативної самооцінки в юнацькому віці, оцінити ефективність впливу запропонованої корекційної програми на рівень самооцінки.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунки, 15 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гречаник М.І., викладач		
Розділ 1	Гречаник М.І., викладач		
Розділ 2	Гречаник М.І., викладач		
Висновки	Гречаник М.І., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ В.В. Михайлюченко

Керівник роботи _____ М.І Гречаник

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 98 сторінок, 2 рисунка, 15 таблиць, 50 джерел.

Об'єктом дослідження є процес формування та трансформації самооцінки особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження виступають психологічні умови, що впливають на подолання негативної самооцінки в осіб юнацького віку.

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення та експериментальне обґрунтування психологічних умов, що сприяють подоланню негативної самооцінки в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень негативної самооцінки залежить від соціально-психологічних чинників, зокрема залежності від схвалення інших, оцінки зовнішньої привабливості, любовних відносин, академічної успішності та статевих відмінностей.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, систематизацію та узагальнення теоретичного матеріалу; методи психодіагностики, спостереження; бесіди; анкетування; експеримент; кількісну та якісну обробку даних із використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку між рівнем негативної самооцінки в юнацькому віці та комплексом соціально-психологічних чинників, зокрема залежністю від схвалення оточення, оцінкою зовнішньої привабливості, міжособистісними відносинами й академічною успішністю.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації психологічної програми, спрямованої на корекцію негативної самооцінки в юнацтві, що може бути використана у діяльності шкільних та студентських психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, а також у розробці профілактичних заходів у сфері освіти.

САМООЦІНКА, НЕГАТИВНА САМООЦІНКА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, САМОПРИЙНЯТТЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ЕМОЦІЙНА РЕФЛЕКСІЯ, ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.

SUMMARY

MuhailychenkoV.V. Psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence.

Bachelor's qualification work: 98 pages, 2 figures, 3 tables, 50 sources.

Object of the research is the process of formation and transformation of self-esteem in adolescence.

Subject of the research is the psychological conditions that influence the overcoming of negative self-esteem in adolescents.

The purpose of the research is to identify and experimentally substantiate the psychological conditions that contribute to overcoming negative self-esteem in adolescence.

The research hypothesis assumes that the level of negative self-esteem depends on socio-psychological factors, particularly dependence on others' approval, evaluation of physical attractiveness, romantic relationships, academic performance, and gender differences.

Research methods: analysis of scientific sources, systematization and generalization of theoretical material; methods of psychodiagnostics, observation, interviews, surveys, experiment; quantitative and qualitative data processing using methods of mathematical statistics.

Scientific novelty of the research lies in the substantiation of the relationship between the level of negative self-esteem in adolescence and a set of socio-psychological factors, including dependence on social approval, evaluation of physical attractiveness, interpersonal relationships, and academic performance. The effectiveness of the author's psychocorrectional program aimed at overcoming negative self-esteem through the development of emotional reflection, self-acceptance, and autonomous self-esteem was tested and experimentally confirmed. The results deepen the understanding of self-esteem formation mechanisms in adolescence and outline ways of psychological support for youth under increasing social pressure.

The practical significance of the study lies in the development and testing of a psychological program aimed at correcting negative self-esteem in adolescents, which can be used by school and university psychologists, social educators, psychotherapists, as well as in the development of preventive measures in the field of education.

Keywords: self-esteem, negative self-esteem, adolescence, socio-psychological factors, self-acceptance, psychocorrection, emotional reflection, gender differences, interpersonal relationships, psychological assistance.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..……..…….. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……..……..……. 10
1.1. Поняття самооцінки та її види в психологічній науці…….…… 10
1.2. Особливості формування самооцінки в юнацькому віці…… 16
1.3. Негативна самооцінка: чинники, прояви та наслідки……. 26
1.4. Психологічні умови, що сприяють подоланню негативної самооцінки…….. 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……. 41
2.1. Організація та вибір методик емпіричного дослідження…… 41
2.2. Характеристика вибірки дослідження……..…… 48
2.3. Інтерпретація та аналіз отриманих результатів діагностики рівня самооцінки у юнаків……..……..…….. 52
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…….. 68
3.1. Розробка та опис психокорекційної програми з подолання негативної самооцінки……..……..……. 68
3.2. Порівняльний аналіз результатів контрольного та констатувального експерименту та визначення ефективності психологічного впливу розробленої програми на покращення самооцінки……... 76
ВИСНОВКИ……..……..……... 90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…… 94

ВСТУП

Актуальність теми. Юнацький вік — це особливий етап онтогенезу, що характеризується значними особистісними трансформаціями, становленням ідентичності, формуванням життєвих цінностей та уявлень про себе. Самооцінка, як один із центральних компонентів «Я-концепції», виступає важливим регулятором поведінки, впливає на соціальні взаємодії, успішність адаптації в суспільстві, емоційне благополуччя та загальний психологічний комфорт особистості. Проблема негативної самооцінки у цьому віковому періоді набула особливої актуальності у зв’язку зі зростанням рівня тривожності, емоційної нестабільності, схильності до самоізоляції та ризикованої поведінки серед підлітків і молоді, що підтверджується як емпіричними дослідженнями, так і спостереженнями у сфері практичної психології.

Негативна самооцінка обмежує особистісне зростання, знижує мотивацію до самореалізації, спричиняє внутрішні конфлікти та емоційні розлади. У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення, впливу медіа та соціальних мереж юнаки опиняються перед значними викликами щодо формування позитивного образу себе. Відтак, пошук та обґрунтування ефективних психологічних умов, які сприяють подоланню негативної самооцінки, є нагальним завданням сучасної психологічної науки.

Зокрема, значний внесок у теоретичне обґрунтування поняття самооцінки зробили Е. Еріксон, який розглядав її як елемент становлення ідентичності; К. Роджерс, який акцентував на ролі умов прийняття у формуванні позитивного образу «Я»; А. Бандура, котрий досліджував самоефективність як компонент самооцінки; Р. Бернс, який представив структуру самооцінки у межах «Я-концепції». В українському науковому просторі цю проблематику досліджували Т. Титаренко, яка вивчала

особистісну рефлексію та життєві смисли, Н. Чепелєва — у контексті становлення особистості в юності, Л. Бурлачук та І. Курак-Нижник — у вимірах діагностики та психокорекції самооцінки.

Об'єктом дослідження є процес формування та трансформації самооцінки особистості в юнацькому віці.

Предметом дослідження виступають психологічні умови, що впливають на подолання негативної самооцінки в осіб юнацького віку.

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення та експериментальне обґрунтування психологічних умов, що сприяють подоланню негативної самооцінки в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень негативної самооцінки залежить від соціально-психологічних чинників, зокрема залежності від схвалення інших, оцінки зовнішньої привабливості, любовних відносин, академічної успішності та статевих відмінностей.

Завдання кваліфікаційної роботи:

- розкрити поняття самооцінки проаналізувати особливості формування самооцінки в юнацькому віці.

- визначити основні чинники та психологічні умови становлення негативної самооцінки, її психологічні прояви та можливі наслідки для особистісного розвитку.

- здійснити емпіричне дослідження проблеми негативної самооцінки в юнацькому віці;

- провести формувальний експеримент з упровадження розробленої програми та здійснити порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольного етапів.

- оцінити ефективність психологічного впливу запропонованої корекційної програми на рівень самооцінки в юнацькому віці.

Методи дослідження, котрі використані в роботі, включають: аналіз наукових джерел, систематизацію та узагальнення теоретичного матеріалу; методи психодіагностики, спостереження; бесіди; анкетування; експеримент;

кількісну та якісну обробку даних із використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку між рівнем негативної самооцінки в юнацькому віці та комплексом соціально-психологічних чинників, зокрема залежністю від схвалення оточення, оцінкою зовнішньої привабливості, міжособистісними відносинами й академічною успішністю. Апробовано й експериментально підтверджено ефективність авторської психокорекційної програми, спрямованої на подолання негативної самооцінки шляхом розвитку емоційної рефлексії, самоприйняття та автономної самооцінки. Отримані результати поглиблюють розуміння механізмів формування самооцінки в контексті юнацького віку та окреслюють шляхи психологічної підтримки молоді в умовах зростання соціального тиску.

Практичне значення роботи полягає у розробці та апробації психологічної програми, спрямованої на корекцію негативної самооцінки в юнацтві, що може бути використана у діяльності шкільних та студентських психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, а також у розробці профілактичних заходів у сфері освіти.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття самооцінки та її види в психологічній науці

Самооцінка є одним із важливих компонентів особистісного розвитку, який має значний вплив на психологічне благополуччя індивіда, його соціальну адаптацію та здатність до ефективної взаємодії в суспільстві. Це поняття з'явилося в психологічній науці давно, однак з часом його зміст змінювався та розвивався відповідно до нових досліджень і підходів. Самооцінка є не тільки оцінкою власних якостей, а й важливим інструментом для розуміння механізмів самосприйняття та саморегуляції. Ідеї про те, що людина може оцінювати себе, існували ще в античні часи. Вже в працях Сократа та Платона можна знайти відомості про важливість самопізнання. Для них самопізнання було ключем до гармонійного розвитку особистості. Однак самооцінка, як психологічний феномен, у ті часи не розглядалася як окрема категорія, а скоріше як частина морального самоусвідомлення Т. Адаменко (2018) [1].

Теоретичне осмислення самооцінки почалося в XIX столітті з розвитком психоаналізу та соціальної психології. Одним з перших вчених, який звернув увагу на важливість самооцінки для психологічного розвитку, був американський психолог В. Джеймс. У своїй праці «Принципи психології» (1890) він зазначав, що самооцінка є результатом порівняння власних досягнень і здібностей з ідеалами та соціальними стандартами. Він вважав, що людина формує свою самооцінку через досвід взаємодії зі світом, і що вона є не тільки оцінкою себе, але й важливим регулятором соціальної поведінки. Джеймс підкреслював, що самооцінка тісно пов'язана з успіхами і невдачами, і якщо досягнення людини відповідають її внутрішнім

стандартам, то її самооцінка буде високою. Однак, якщо людина відчуває, що її досягнення не відповідають очікуванням, самооцінка може знижуватися Л. Бегеза, А. Кайзерова (2022) [3].

У 1920-х роках Ч. Гулі, психолог і соціолог, розробив модель соціальної оцінки, яка також включала елементи самооцінки. Ч. Гулі звернув увагу на важливість соціальних порівнянь у процесі формування самооцінки. Він вважав, що людина оцінює себе через призму того, як її оцінюють інші люди. В цьому контексті соціальні порівняння стають основним інструментом для оцінки власної цінності і значущості. Самооцінка за Ч. Гулі формується через взаємодію людини з іншими індивідами та через оцінку соціальних відносин. Цей підхід став важливим кроком у розвитку розуміння соціальних аспектів самооцінки Д. Бондаренко (2015) [7].

Важливим етапом у розвитку теорії самооцінки стало введення концепції соціального порівняння, запропонованої Л. Фестингером у 1954 році. Він стверджував, що люди постійно порівнюють себе з іншими, щоб визначити, чи є вони «нормальними» в соціальному контексті. Це порівняння впливає на те, як людина оцінює себе, свої досягнення та можливості. Фестингер вважав, що порівняння з іншими людьми є не лише способом оцінки своїх здібностей і досягнень, але й важливим фактором, що впливає на формування самооцінки. Соціальне порівняння дозволяє людині оцінювати себе в контексті суспільних норм і стандартів, що робить цей процес важливим для її соціальної адаптації О. Вавринів (2023) [8].

Самооцінка — це складна структура психіки, що відображає оцінне ставлення людини до самої себе. Вона охоплює думки, уявлення, емоції та очікування, які індивід має щодо себе як особистості, суб’єкта пізнання, діяльності, міжособистісної взаємодії. Психологічна сутність самооцінки полягає в тому, що вона не лише характеризує внутрішній світ людини, а й виконує низку функцій, що мають вирішальне значення для її психічного та соціального розвитку Л. Березовська (2022) [4].

У межах загальної структури самосвідомості самооцінка є її обов'язковим компонентом поряд із самоідентифікацією, самопізнанням, самоприйняттям і саморефлексією. Вона фіксує, яким чином людина сприймає свої риси, вчинки, можливості, місце у світі та стосунки з іншими. Український вчений С. Максименко визначає самооцінку як здатність суб'єкта оцінювати себе з погляду відповідності власним уявленням про ідеальне «Я», наявним соціальним нормам, очікуванням оточення та власним життєвим результатам. Самооцінка тут постає не як формальна характеристика, а як динамічна система переживань і висновків, яка виконує регуляційну функцію С. Максименко (2022) [25].

Психологічна сутність самооцінки базується на поєднанні когнітивного та емоційного компонентів. Когнітивний компонент включає усвідомлення особистістю своїх характеристик, умінь, досягнень та недоліків, а також порівняння себе з певними соціальними або внутрішніми еталонами. Емоційний компонент визначає афективне ставлення до себе — задоволення, гордість, сором, провину, невдоволення. Науковець О.Кириченко наголошує, що ці два компоненти є взаємопов'язаними: будь-яке пізнання себе супроводжується емоційною реакцією, і навпаки — емоції можуть впливати на спотворення або переоцінку об'єктивних фактів про себе. Це обґрунтовує той факт, що самооцінка ніколи не є абсолютно раціональною, вона завжди забарвлена особистісною суб'єктивністю О.Кириченко (2016) [19].

Самооцінка нерозривно пов'язана з поняттям «Я-концепції», тобто сукупністю уявлень особистості про себе. У структурі «Я-концепції» виокремлюють реальне «Я» (як людина бачить себе зараз), ідеальне «Я» (як вона хоче себе бачити) та соціальне «Я» (яким її сприймають інші). Від розриву або узгодженості між цими компонентами залежить стабільність самооцінки. Наприклад, чим більша різниця між реальним та ідеальним образом, тим імовірніше виникнення фрустрацій, зниження самооцінки та емоційного дискомфорту В.Барська (2015) [2].

На думку української дослідниці Л. Онуфрієвої, самооцінка виконує інтегруючу функцію у структурі «Я-концепції», будучи критерієм, за яким відбувається оцінка відповідності внутрішнього «Я» та зовнішніх вимог і стандартів. Ще однією рисою психологічної природи самооцінки є її варіативність у часі. Вона не є фіксованою рисою характеру, а постійно змінюється залежно від життєвих обставин, особистісного досвіду, досягнень, соціального середовища. Так, успіх у професійній сфері може підвищити загальну самооцінку, тоді як конфлікти або критика в особистому житті — знизити її Л.Онуфрієва (2016) [33].

Дослідниця Н.Чепелєва акцентує, що самооцінка має ситуаційний і стабільний аспекти: в окремих ситуаціях вона може коливатися, проте загальна тенденція (висока, середня або низька самооцінка) зберігається протягом тривалого часу Н.Чепелєва (2020) [47].

Самооцінка як форма усвідомлення індивідом себе та свого місця в соціальному й індивідуальному контексті має різні прояви, що залежить від глибини самосприйняття, ступеня адекватності суджень про себе, стабільності й ситуаційної чутливості. Класифікація видів самооцінки дозволяє більш точно діагностувати стан особистості, прогнозувати її поведінкові реакції, а також формувати ефективні психокорекційні й розвивальні стратегії. Сучасна психологічна наука пропонує низку підходів до розмежування видів самооцінки, кожен з яких базується на певному теоретичному фундаменті.

Найбільш поширеним підходом до класифікації є поділ самооцінки на високу, занижену та адекватну. Висока самооцінка — характерна для осіб, які мають позитивне ставлення до себе, впевнені у власних можливостях, схильні брати на себе відповідальність, ставити амбітні цілі й активно досягати їх. Водночас, якщо самооцінка виходить за межі адекватності, вона може супроводжуватись зарозумілістю, відмовою від самокритики, конфліктністю. Згідно з дослідженнями Н.Чепелєвої, стійко висока самооцінка є одним із предикторів емоційного благополуччя, але лише за умови її реалістичності Н.Чепелєва (2020) [47].

Занижена самооцінка — виявляється у невпевненості в собі, страху перед відповідальністю, униканні нових ситуацій, гіперчутливості до зовнішньої критики. Такі особи часто відчувають свою меншовартість, обмежують власні можливості, навіть за наявності об’єктивних успіхів. Як зазначає С. Д. Максименко, занижена самооцінка є потенційним джерелом тривожності, депресивних станів та соціальної ізоляції С.Максименко (2022) [25].

Адекватна самооцінка — притаманна тим, хто вміє тверезо оцінювати свої сильні сторони й обмеження, відкрити до самокорекції, не уникає труднощів і конструктивно реагує на зовнішні обставини. Саме така самооцінка сприяє психологічній стабільності та ефективній самореалізації Н.Чепелєва (2021) [48].

Крім кількісного виміру, самооцінка також класифікується за якісним — тобто за відповідністю реального уявлення про себе до об’єктивних даних, соціальних оцінок і фактичних результатів діяльності. Адекватна самооцінка — формується у тих, хто здатен аналізувати свої дії, визнавати помилки, приймати критику, а також спиратися на фактичні досягнення. Така оцінка себе ґрунтується на об’єктивному досвіді й підтримується збалансованою емоційною рефлексією.Неадекватна самооцінка — може бути як завищеною, так і заниженою. У першому випадку людина переоцінює свої здібності, вважає себе кращою за інших без належних підстав, ігнорує зовнішні оцінки. У другому — знецінює себе, втрачає впевненість навіть за умов реального успіху. Обидва типи порушують особистісну гармонію та можуть спричинити проблеми в міжособистісній комунікації Я.Євсейчик ,Ю.Козерук (2015) [14].

За особливостями прояву в поведінці С.Максименко, А.Захарова виокремлюють:

- Ситуативну самооцінку — залежить від конкретних життєвих обставин і може змінюватися залежно від успішності діяльності, соціальних контактів, емоційного стану. Цей тип є нестабільним і схильним до коливань.

Наприклад, учень може мати високу самооцінку в музиці, але занижену в математиці.

- Стійку (глобальну) самооцінку — формується на основі загального уявлення про себе й не залежить від окремих ситуацій. Вона характеризується певною стабільністю та визначає загальне ставлення людини до самої себе. Висока стійка самооцінка є ознакою сформованої зрілої особистості С.Максименко (2022) [25].

Цю диференціацію активно використовують українські дослідники, зокрема В. В. Рибалка, який зазначає, що ситуативна самооцінка — це свого роду індикатор гнучкості особистості, тоді як стійка — маркер загальної самоцінності індивіда.

Оскільки особистість існує в різних життєвих контекстах, її самооцінка може варіюватися в залежності від сфери, на яку вона спрямована. За цим критерієм виділяють:

- Особистісну самооцінку — оцінка моральних якостей, етичних переконань, характеру, відповідальності тощо.

- Інтелектуальну самооцінку — оцінка власних розумових здібностей, рівня мислення, креативності, академічної успішності.

- Соціальну самооцінку — ставлення до себе як до члена групи, оцінка комунікативних навичок, популярності, прийнятності в колективі.

- Фізичну самооцінку — уявлення про свою зовнішність, здоров’я, фізичну привабливість або спортивну форму.

Розрізнення цих типів дозволяє побачити, що самооцінка не є однорідним утворенням, а проявляється в конкретних сферах, кожна з яких може потребувати окремого підходу в розвитку або корекції С.Зінченко, І.Швець, Р.Швець, Д.Леоненко (2023) [17].

І. Бех за способом формування дає таку класифікацію:

- Гетерономна самооцінка — формується здебільшого під впливом думки значущих інших (батьків, учителів, однолітків). Такий тип характерний для дітей і підлітків, коли зовнішня оцінка слугує основним джерелом самосприйняття.

- Автономна самооцінка — базується на особистому досвіді, саморефлексії, критичному осмисленні власних дій і результатів. Вона властива дорослій особистості з розвиненим внутрішнім світом і сформованим моральним саморегулюванням І.Бех (2007) [5].

Цю класифікацію активно використовують у віковій та педагогічній психології, зокрема у працях І.Беха, яка вказує на важливість переходу від гетерономної до автономної самооцінки як умови формування самостійного суб'єкта навчання та розвитку.

Різноманіття видів самооцінки у психологічній науці свідчить про її багатоплощинну природу. Самооцінка варіюється за рівнем, стабільністю, ступенем відповідності об'єктивним даним, характером ситуаційного реагування, сферою життєдіяльності та механізмами формування. Розуміння цих відмінностей має важливе значення для наукового дослідження особистості, діагностики психологічних станів, а також для практичного застосування — у педагогіці, психотерапії, консультуванні та профілактиці дезадаптивної поведінки.

1.2. Особливості формування самооцінки в юнацькому віці

Юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, у якому відбувається переосмислення власного «Я», формування життєвих орієнтацій, світогляду, етичних і соціальних установок. У цей період самооцінка набуває особливого значення, оскільки виконує функцію інтеграції досвіду, соціальної орієнтації та регуляції поведінки. Формування самооцінки в юнацькому віці відбувається під впливом низки психологічних, соціальних, емоційних і когнітивних чинників, що взаємодіють у складному процесі становлення індивідуальної ідентичності. Юнацький вік, відповідно до класифікацій Дуткевич Т. В. охоплює період від 16 до 22 років. Саме на цьому етапі завершується формування базових структур самосвідомості, відбувається побудова власної системи цінностей, визначаються перспективи професійного й особистого самовизначення Дуткевич Т. В. [12].

Як зазначає український психолог І. Бех, у юності формування ставлення до себе відбувається на основі рефлексії, внутрішнього діалогу, аналізу власного досвіду та пошуку сенсів. На цьому етапі відбувається інтеграція соціальних ролей: школяра, студента, члена певної соціальної групи, громадянина, майбутнього фахівця. Самооцінка формується не лише через емоційне сприйняття себе, а й через раціональне осмислення власних можливостей, переваг, недоліків, досягнень та невдач І.Бех (2007) [5].

Формування самооцінки в юнацькому віці є складним, багатоаспектним процесом, який відбувається під впливом низки взаємопов'язаних чинників. З огляду на змістовну природу цих чинників, їх доцільно умовно поділити на три групи: психологічні (когнітивні та емоційні), соціальні та структурні особливості самооцінки, що характеризують її внутрішню організацію та динаміку. У психологічній науці визнано, що саме взаємодія когнітивних оцінок і емоційного ставлення до себе формує цілісне уявлення про власну особистість і визначає особливості самооцінювання на різних етапах онтогенезу О.Бойко, Г.Горун (2023) [6].

До психологічних чинників відносяться як когнітивні, так і емоційні механізми, які формують ядро особистісного самосприйняття. Серед когнітивних чинників особливе значення має самоспостереження, тобто здатність юнака усвідомлювати власні думки, дії та стани, що сприяє формуванню більш реалістичного образу себе. Соціальне порівняння дає змогу оцінити себе через призму успіхів та невдач інших, а рефлексія забезпечує глибоке усвідомлення внутрішніх процесів, що є ключовим для формування зрілої самооцінки. Також вагомим є узагальнення власного досвіду та наявність когнітивних схем «Я», які виконують функцію стабілізатора уявлень про себе. Разом вони забезпечують людині можливість вибудовувати логічно впорядковану, раціональну структуру самооцінки.

Емоційні чинники, своєю чергою, надають афективного забарвлення цим уявленням. Самоприйняття, потреба в схваленні, почуття успішності, емоційна пам'ять та механізми атрибуції успіху чи невдач формують

емоційне ставлення до себе, що може бути як підтримувальним, так і фруструючим. Наприклад, позитивний емоційний досвід, пов’язаний із визнанням або досягненням успіху, сприяє зростанню впевненості в собі, а навпаки — повторювані епізоди приниження чи ігнорування з боку значущих інших можуть зумовлювати формування заниженої, емоційно вразливої самооцінки. Аналіз показує, що когнітивні та емоційні чинники не діють ізольовано: кожне раціональне осмислення себе супроводжується емоційною оцінкою, яка, у свою чергу, впливає на інтерпретацію власного досвіду. Отже, самооцінка розвивається як результат інтеграції критичного мислення з афективним сприйняттям себе.

Соціальні чинники формують зовнішній контекст, у якому здійснюється процес самовизначення. На перший план тут виходить думка значущих інших — батьків, однолітків, педагогів, партнера. Саме ці особи створюють для юнака «соціальне дзеркало», через яке він бачить себе. Позитивне соціальне підкріплення з їхнього боку сприяє стабільності самооцінки, тоді як відсутність підтримки або соціальне відкидання спричиняє її фрагментацію та нестійкість. Соціальні порівняння також справляють вплив: юнаки схильні оцінювати себе у контексті статусу в групі, успішності, зовнішнього вигляду, що часто є джерелом напруги або, навпаки, самозадоволення. Іншим важливим соціальним фактором є рольова ідентичність — тобто успішність інтеграції в нові соціальні ролі: студента, громадянина, члена професійної спільноти. Високий ступінь відповідності між очікуваною та реальною реалізацією цих ролей сприяє підвищенню позитивного Я-образу. Освітнє середовище — стиль педагогічного впливу, можливості для досягнення, конкурентне чи підтримувальне оточення — також прямо впливає на формування впевненості у власній значущості.

Окрему групу складають структурні особливості самооцінки в юнацькому віці. Вони визначають форму існування самооцінки як психічного утворення та її типові властивості. Юнацька самооцінка зазвичай є ситуативною, тобто залежить від конкретних життєвих обставин, критики,

успіху або невдачі, що може викликати її коливання. Водночас вона має фрагментарний характер, оскільки юнак може бути впевненим у собі в одній сфері (наприклад, у спорті), але не мати такої впевненості в іншій (інтелектуальній, міжособистісній). У юності також актуалізується пошук ідеалу «Я», з яким особа постійно порівнює себе. Це сприяє розвитку самосвідомості, але водночас може викликати фрустрацію у разі великого розриву між ідеальним та реальним образом. Ще однією структурною рисою є потреба в самоствердженні — прагнення підтвердити свою значущість через досягнення, визнання, соціальну активність. Саме ця потреба часто виступає основним рушієм у процесі розвитку самооцінки. В таблиці 1.1. представлено когнітивні та емоційні чинниками формування самооцінки в юнацькому віці.

Таблиця 1.1

Когнітивні та емоційні чинники формування самооцінки в юнацькому віці

Група чинників	Назва чинника	Опис	Автори / джерела
Когнітивні чинники	Самоспостереження	Усвідомлене спостереження за власними діями, думками, емоціями. Сприяє формуванню уявлення про свої риси, вміння та поведінку, дозволяє робити висновки про ефективність власної діяльності.	І.Бех
	Соціальне порівняння	Оцінювання себе через порівняння з іншими у досягненнях, статусі, зовнішності, здібностях. Може як підсилювати впевненість у собі, так і провокувати фрустрацію або невпевненість.	Н.Чепелєва; теорія Л. Фестингера
	Рефлексія	Усвідомлення своїх мотивів, дій, переконань, переживань. Дозволяє особі коригувати власні судження про себе та формувати гнучке й реалістичне самосприйняття.	В.Рибалка
	Узагальнення досвіду	Здатність на основі життєвих ситуацій робити висновки про себе. Наявність схильності до знецінення власного успіху чи надмірного узагальнення невдач може знизити самооцінку.	Захарова А. В
	Когнітивні схеми "Я"	Стійкі уявлення про себе, що формуються на основі минулого досвіду. Визначають, як людина сприймає нові ситуації та інтерпретує їх відносно свого образу.	Кулаковська Р. Р.
Емоційні чинники	Самоприйняття	Позитивне або негативне ставлення до самого себе. Формується через досвід прийняття чи неприйняття з боку оточення. Визначає здатність до конструктивної самокритики без втрати гідності.	К. Хоменко
	Емоційна пам’ять	Пережиті емоційні стани (успіхи, схвалення, приниження, покарання) залишають відбиток, який впливає на поточне ставлення до себе.	Малихіна О. А.
	Атрибуція успіху / невдач	Емоційна реакція на успіх або поразку, залежно від того, кому або чому людина їх приписує. Визначає формування впевненості або навпаки — почуття безпорадності.	Калашник О. В.,

Продовження таблиці 1.1

	Потреба в схваленні	Базова емоційна потреба бути прийнятим і схваленим іншими. Її задоволення сприяє позитивному самосприйняттю, незадоволення — породжує залежність від зовнішніх оцінок.	Зінченко С.
	Почуття успішності	Емоційне задоволення від досягнень, визнання, подолання труднощів. Сприяє зростанню віри в себе, формуванню емоційно стійкої самооцінки.	С. Максименко

Джерело: скадено автором на основі аналізу літературних джерел: Бех І. Д. 2007, Чепелєва Н. В. 2020, Хоменко К. 2017, Джаббарова Л. В. 2018, Калашник О. В., Кашпур Ю.М. 2022, Максименко С. Д. 2022, Захарова А. В. 2020, Зінченко С. В. 2017, Калашник О. В. 2020., Кулаковська Р. Р. 2022, Малихіна О. А. 2020.

Розглянуті чинники охоплюють як внутрішні механізми самопізнання та інтерпретації досвіду, так і афективні переживання, які визначають загальний тон ставлення індивіда до себе. Когнітивні чинники — самоспостереження, рефлексія, соціальне порівняння, когнітивні схеми — відповідають за осмислення власного досвіду, узагальнення результатів життєдіяльності, порівняння себе з іншими, а також формування образу «Я». Саме ці чинники забезпечують людині можливість будувати логічно впорядковану й раціональну структуру самооцінки, яка формується у взаємодії з соціальним оточенням та власними уявленнями про успішність і компетентність І. Бех (2007) [5].

Емоційні чинники, у свою чергу, надають цим уявленням афективного забарвлення. Самоприйняття, почуття успішності, потреба в схваленні, атрибуція досягнень або невдач та емоційна пам’ять — це фактори, що зумовлюють рівень задоволення собою, внутрішній комфорт або, навпаки, фрустрацію. Вони впливають на глибину емоційного зв’язку з власним «Я» і формують основу для емоційно стабільної або нестійкої самооцінки. Аналіз показує, що жоден із чинників не діє ізольовано: когнітивне осмислення власних дій неминуче супроводжується емоційною реакцією, а емоційна оцінка досвіду, у свою чергу, здатна впливати на інтерпретацію фактів і

самоспостереження. Такий взаємозв'язок свідчить про цілісну природу самооцінки, яка формується під впливом як раціонально-логічних, так і емоційно-ціннісних процесів Н.Чепелєва (2020) [47], К.Хоменко (2017) [44].

Таким чином, формування самооцінки є результатом постійної взаємодії когнітивних і емоційних механізмів, що забезпечують усвідомлення, оцінювання й емоційне ставлення до власної особистості. Когнітивні чинники сприяють розвитку критичного мислення, самоспостереження та усвідомленої рефлексії, які дозволяють особі вибудовувати раціональний образ себе. Вони забезпечують узагальнення досвіду, формують уявлення про сильні й слабкі сторони, дають змогу розмежовувати ситуаційні помилки від глобальних оцінок особистості. Емоційні чинники надають забарвлення цьому самосприйняттю, впливають на глибину прийняття себе, емоційну стійкість та мотивацію до розвитку. Вони є основою для виникнення почуття гідності, впевненості у собі або, навпаки, емоційної вразливості та тривожності Л.Джаббарова (2018) [13], О.Калашник, Ю.Кашпур (2022) [18]. Адекватна самооцінка формується лише за умов гармонійної взаємодії емоційного та когнітивного аспектів, коли раціональна оцінка себе узгоджується з позитивним, приймаючим емоційним ставленням. Порушення балансу між цими чинниками може призвести до формування неадекватної самооцінки, яка у свою чергу здатна негативно впливати на психоемоційне благополуччя, міжособистісну поведінку та життєву ефективність особистості С.Максименко (2022) [25]. Соціальні чинники та структурні особливості самооцінки в юнацькому віці представлені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Соціальні чинники та структурні особливості самооцінки

Категорія	Фактор	Опис
Соціальні чинники	Думка значущих інших Двек К. 2019	Друзі, батьки, вчителі, романтичні партнери виступають як «дзеркало» самосприйняття. Їхня підтримка, прийняття, визнання зміцнюють стабільну й позитивну самооцінку, тоді як відкидання або знецінення — знижують її.

Продовження таблиці 1.2

	Соціальні порівняння Двек К. 2019	Порівняння себе з однолітками за зовнішністю, статусом, успішністю, фінансовим становищем родини, рівнем популярності. Можуть посилити впевненість або викликати невдоволення собою й почуття неповноцінності.
	Рольова ідентичність Дуткевич Т. В. 2015	Прийняття нових ролей (студента, громадянина, майбутнього фахівця) і ступінь їхньої реалізованості. Чим вищий рівень відповідності бажаним і реальним ролям, тим вищий рівень позитивного самосприйняття.
	Освітнє середовище Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. 2015	Система оцінювання, стиль педагогічного спілкування, наявність умов для участі в конкурсах, проєктах, самореалізації в колективі впливають на формування впевненості у власній значущості.
Структурні особливості	Ситуативність Двек К. 2019,	Самооцінка юнака суттєво коливається залежно від подій: успіх або невдача, похвала чи критика миттєво змінюють ставлення до себе.
	Фрагментарність Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. 2015	Самоусвідомлення складається з розрізнених уявлень про себе в різних сферах: учень може бути впевненим у спорті, але сумніватись у власних інтелектуальних здібностях.
	Пошук ідеалу Дуткевич Т. В. 2015,	Формується уявлення про ідеальне «Я», з яким особа порівнює себе. Виникнення розриву між ідеальним і реальним образом може викликати фрустрацію, розчарування та тривожність.
	Потреба в самоствердженні Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. 2015	Бажання довести власну цінність через досягнення: у навчанні, спорті, творчості, соціальній активності. Цей механізм підвищує самооцінку через зовнішнє визнання та внутрішнє почуття досягнення.

Джерело: Двек К. 2019, Дуткевич Т. В. 2015, Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. 2015.

Таблиця ілюструє основні соціальні фактори та структурні особливості, що визначають динаміку самооцінки в юнацькому віці. Найбільший вплив мають міжособистісні відносини з оточенням — особливо з тими, кого юнак вважає значущими. Соціальне середовище (родина, освітній простір, група однолітків) не лише відображає, а й формує ставлення особистості до себе. Також важливу роль відіграє процес входження в нові соціальні ролі, адже від успішності їх засвоєння значною мірою залежить стабільність і позитивність самооцінки. Що стосується структурних особливостей, то самооцінка юнака часто виявляється нестійкою, залежною від ситуацій, оцінок, порівнянь. Вона ще не інтегрована в єдиний образ «Я», тому може бути суперечливою. Проте водночас у цьому віці активно розвивається прагнення до самоствердження, що сприяє її поступовій стабілізації К.Двек (2019) [11], Т.Дуткевич (2015) [12], Я.Євсейчик, Ю.Козерук (2015) [14].

Отже, соціальне оточення відіграє провідну роль у формуванні самооцінки юнаків, зокрема думка значущих інших і можливість бути прийнятим у соціальній групі. У юнацькому віці самооцінка зазвичай є ситуативною, фрагментарною, схильною до коливань, однак активне прагнення до самоствердження стимулює її розвиток.

Формування самооцінки в юнацькому віці тісно пов'язане з особливостями статевої ідентичності, соціальних очікувань щодо ролі жінки й чоловіка, а також із тим, як юнаки й дівчата сприймають себе в контексті цих очікувань. Гендерні відмінності в самооцінці мають не лише біологічні чи психологічні витоки, а й значною мірою соціокультурну природу, оскільки кожне суспільство формує певну систему цінностей, у межах якої розвивається уявлення про себе. У юнацькому віці часто фіксуються відмінності в рівні та змісті самооцінки між хлопцями та дівчатами. Дівчата, як правило, виявляють нижчий рівень загальної самооцінки, особливо в аспектах зовнішності, соціального схвалення та впевненості у власній привабливості. Хлопці демонструють вищу впевненість у собі, особливо у сферах лідерства, досягнень, фізичної сили та компетентності. Ці відмінності обумовлені не біологією, а соціальними стереотипами, які формуються ще в дитинстві. Зокрема, від хлопців часто очікують активності, ініціативності, незалежності, а від дівчат — емоційності, обережності, зовнішньої привабливості й соціальної чуйності. Такі очікування впливають на те, які аспекти «Я-образу» дитина підсилює та за якими — схильна сумніватися у власній адекватності О.Кириченко (2016) [19], Р.Кулаковська (2022) [20].

Однією з найпомітніших сфер гендерних відмінностей є самооцінка зовнішності. Дівчата частіше, ніж хлопці, оцінюють себе через призму зовнішніх стандартів краси, особливо під впливом соціальних мереж та медіа. Це підвищує чутливість до зовнішніх оцінок, сприяє порівнянню себе з ідеалізованими образами, що в свою чергу може провокувати невдоволення собою, зниження самооцінки, тривожність, а іноді — навіть розлади харчової поведінки. Хлопці рідше зосереджуються на зовнішності як на провідному

чиннику самосприйняття, однак для них важливішими є успішність, авторитетність, фізична сила та статус у групі, і саме за цими параметрами вони схильні оцінювати себе. Дівчата значно частіше демонструють залежність самооцінки від зовнішньої думки. Це пояснюється як соціальним вихованням, так і більшим акцентом на емоційно-реляційні аспекти життя. Для багатьох юних дівчат важливим є схвалення з боку значущих інших, особливо друзів, романтичних партнерів і батьків. Хлопці зазвичай схильні до більш незалежної самооцінки, хоча це не означає, що вони байдужі до думки оточення — просто менше її вербалізують і частіше приховують власні сумніви або внутрішню невпевненість О. Максимович (2018) [23].

Згідно з позицією М. Ткалич, самооцінка в підлітковому віці набуває функціонально-інтегративного характеру, будучи не лише характеристикою Я-образу, а й регулятором соціальної поведінки. У гендерному аспекті вона наголошує на тому, що дівчата виявляють більш амбівалентне ставлення до себе, яке супроводжується коливаннями між високими очікуваннями та самокритикою. Їхня самооцінка значно сильніше детермінована соціальним схваленням, відчуттям привабливості, емоційною залученістю до міжособистісних стосунків. Для дівчат є типовим наявність вищого рівня рефлексії, що робить їхню самооцінку менш стабільною та більш чутливою до оцінок оточення. Натомість хлопці, за даними М. Ткалич, виявляють більшу схильність до зовнішньо детермінованої, але більш стійкої самооцінки, особливо в тих сферах, де домінує досягнення (спорт, навчання, соціальний статус у групі). Їхнє самосприйняття менш залежне від емоційних чинників і більше пов’язане з прагненням до самоствердження через діяльність М. Ткалич [47].

О. Кікінеджі у своїх дослідженнях розглядає гендерну специфіку самооцінки в контексті соціалізації, зазначаючи, що культурно зумовлені очікування щодо гендерних ролей формують відмінні акценти в структурі самооцінки у юнаків та дівчат. Зокрема, дівчата частіше оцінюють себе крізь призму міжособистісної успішності — це здатність подобатися, бути

прийнятими, підтримувати позитивні стосунки з близькими. Їхня самооцінка вища у сферах соціальної емпатії, моральності та емоційної регуляції, проте нижча в доменах впевненості, лідерства чи змагальності. Натомість хлопці характеризуються вищими показниками впевненості у сфері досягнень, а також демонструють вищу стабільність і ригідність самооцінки. При цьому вони можуть мати недостатній рівень емоційного усвідомлення, що ускладнює корекцію занижених аспектів самооцінки. О. Кікінеджі також звертає увагу на те, що в умовах сучасної соціальної нестабільності традиційні гендерні відмінності поступово згладжуються: спостерігається зростання прагнення до автономії в дівчат і підвищення емоційної вразливості в хлопців, що зумовлює потребу в індивідуалізованому підході до розвитку самооцінки з урахуванням гендерних особливостей О. Кікінеджі [19].

Існує також відмінність у формі прояву самооцінки. Хлопці частіше демонструють впевненість відкрито, навіть у разі її відсутності, що може проявлятися у ризикованій поведінці, гіперконкурентності, запереченні слабкостей. Дівчата, навпаки, можуть мати більш самокритичний стиль поведінки, схильність до сумнівів, а також до потреби в додатковому підкріпленні з боку оточення. Психологи зазначають, що гендерні відмінності у самооцінці не є сталими або фатальними, а мають тенденцію змінюватись із віком, накопиченням досвіду, розвитком саморефлексії. У дорослому віці багато відмінностей нівелюються, особливо за умови підтримки особистісного зростання, корекції соціальних стереотипів та розвитку критичного мислення Н.Пасічник, Ю.Сидоренко (2020) [35].

Отже, гендерні відмінності у формуванні самооцінки мають соціокультурне походження і виявляються переважно у сфері зовнішності, соціального схвалення та впевненості в досягненнях. Дівчата частіше мають емоційно забарвлену, чутливу до оцінок інших самооцінку, що обумовлює схильність до сумнівів і самокритичності. Хлопці схильні демонструвати вищу впевненість у собі, орієнтуються на досягнення, статус і незалежність, але не завжди ця впевненість відповідає реальному самосприйняттю.

Таким чином, самооцінка в юнацькому віці формується на перетині когнітивного, емоційного та соціального розвитку. Її характер визначається взаємодією особистісного досвіду, соціального зворотного зв’язку, здатності до саморефлексії та пошуку власного місця в суспільстві. У цей період особливо важливими є підтримка, позитивне підкріплення, можливості для самореалізації, що дозволяють формувати стабільну, гнучку та реалістичну оцінку себе. Формування самооцінки в юності має визначальний вплив на подальше становлення особистості, її життєву ефективність, емоційний добробут та здатність будувати гармонійні взаємини зі світом.

1.3. Негативна самооцінка: чинники, прояви та наслідки

Юнацький вік є чутливим періодом психологічного розвитку, коли індивід активно формує уявлення про власну ідентичність, прагне соціального визнання, самоствердження та віднайдення свого місця в суспільстві. У цей час самооцінка — як уявлення особистості про власну цінність — набуває виняткового значення для саморозуміння, поведінки та внутрішнього емоційного стану. Проте саме в юності вона часто формується нестабільно, непослідовно, з виражено негативними оцінками себе.

Виникнення негативної самооцінки ніколи не є випадковим або ізольованим процесом — воно формується на перетині психологічних, соціальних, сімейних і освітніх факторів, які взаємодіють між собою. Передусім, вагому роль відіграють когнітивні чинники. Одним із найпоширеніших є негативна атрибуція — тенденція пояснювати власні успіхи випадковістю, а невдачі — власною некомпетентністю. Такий стиль мислення формує викривлене уявлення про себе як про неспроможну, слабку особу. Когнітивні викривлення, зокрема "фільтрація негативу", "персоналізація" та "чорно-біле мислення", також сприяють зниженню самооцінки. Молодь, схильна до таких способів мислення, фіксується на своїх помилках і недоліках, ігноруючи досягнення або позитивні відгуки.

Важливим чинником є розрив між «реальним» і «ідеальним» Я-образом: що більшим є цей розрив, то вищим є рівень внутрішнього конфлікту, незадоволеності собою, а отже — і ймовірність формування негативної самооцінки. Особливо гостро це проявляється у юнаків і дівчат із перфекціоністськими установками Л. Бегеза (2022) [4].

Не менш значущими є емоційні чинники, зокрема наявність стійких переживань тривоги, сорому, провини, непотрібності. Молодь з негативною самооцінкою часто демонструє низьку здатність до емоційної саморегуляції, що проявляється у схильності до самозвинувачення, афективної нестійкості, надчутливості до критики. Емоційна пам’ять, що зберігає досвід приниження, висміювання або несправедливого оцінювання, також відіграє важливу роль. Такі спогади мають здатність активізуватись у критичних або нових ситуаціях, підсилюючи внутрішню невпевненість А. Захарова (2020) [15].

У юнацькому віці особливе значення мають соціальні чинники. Найпотужнішим серед них є дефіцит позитивного зворотного зв’язку з боку значущих дорослих — батьків, педагогів, старших авторитетних осіб. Якщо дитина чи підліток регулярно отримує оцінки, що знецінюють її досягнення або ігнорують її старання, формується відчуття безпорадності та знецінення себе. Додатковим джерелом соціального тиску є порівняння з ровесниками, особливо в конкурентному середовищі або умовах жорсткої академічної ієрархії. Якщо молода людина систематично бачить, що інші успішніші, популярніші, красивіші — це підвищує ризик зниження самооцінки. Також негативно впливають соціальні мережі, де образи успішності часто подаються в гіперболізованій формі, формуючи відчуття власної неповноцінності на їхньому тлі Р. Кулаковська (2022) [20].

Окремо слід виділити сімейні чинники. До них належать гіперопіка, емоційне відчуження, авторитарне виховання, порівняння з «ідеальними» братами/сестрами, нестача безумовного прийняття. У таких сім’ях дитина з раннього віку формує уявлення, що її люблять лише за досягнення або за

слухняність, а не за сам факт її існування. Це сприяє внутрішньому напруженню, постійному самоконтролю, страху помилитися та поступово руйнує позитивне Я-ставлення. Негативна самооцінка також може формуватись як реакція на реальні соціальні труднощі — булінг, маргіналізацію, дискримінацію (за зовнішністю, національністю, гендерною ідентичністю). У цих випадках знижене самоставлення є результатом інтерналізації негативних соціальних повідомлень. Також варто згадати про вплив невдалого соціального досвіду в романтичних стосунках або дружбі: зрада, знецінення, ігнорування в цьому віці можуть мати потужний резонанс і призводити до формування установок на власну «нецінність» або «недостатність» М. Пирлик (2013) [37].

Не менш важливою є структура самооцінки. У підлітків та юнаків вона часто є фрагментарною — тобто несформованою як цілісне уявлення про себе. Внаслідок цього вона легко руйнується під впливом будь-якого негативного досвіду. У поєднанні з ситуативністю — тобто надмірною залежністю самооцінки від конкретної події — це створює умови для її нестабільності. Така нестабільність часто провокує захисні реакції: уникання відповідальності, пасивність, агресію, демонстративну впевненість (як спосіб компенсації). Отже, слід підкреслити, що негативна самооцінка формується на перетині індивідуальних психологічних особливостей, соціального досвіду, стилю виховання та особливостей середовища. Найчастіше її виникнення є системним наслідком взаємодії кількох чинників, які в юнацькому віці набувають особливої сили через підвищену чутливість до оцінки, потребу в самоствердженні та актуалізацію особистісної ідентичності. Раннє виявлення чинників ризику та реалізація психопрофілактичних програм може запобігти формуванню хронічно заниженої самооцінки, яка у майбутньому є підґрунтям для тривожних, депресивних, девіантних або адиктивних проявів.

Причини негативної самооцінки не зводяться до одного чинника, а виникають на перетині індивідуального досвіду, соціальних впливів і емоційних переживань.

Однією з провідних причин формування знецінювального ставлення до себе є досвід дитячо-батьківських взаємин. У родинах, де домінує авторитарний стиль виховання, контроль, знецінення почуттів дитини або емоційне нехтування, у дітей ще в молодшому шкільному віці закладаються установки про власну неуспішність, непотрібність або нездатність досягати бажаного. Ці установки трансформуються у стійку внутрішню схему сприйняття себе як «менш вартісного» суб'єкта. Брак безумовного прийняття з боку батьків, порівняння з «ідеальними» братами, сестрами або ровесниками, критика без пояснення чи підтримки — усе це створює емоційне тло, на якому особистість починає сприймати себе як неадекватну, негідну любові чи уваги. У роботах С. Максименка підкреслюється, що дитина, яка виростає в атмосфері емоційного холоду, рідко формує позитивне ставлення до себе у підлітковому та юнацькому віці С.Максименко (2022) [25].

Юність — це період інтенсивного входження в нові соціальні структури: шкільні та університетські колективи, неформальні товариства, професійні або творчі середовища. Якщо молода людина зустрічає в них неприйняття, осуд або ігнорування, це значною мірою впливає на її самосприйняття. Явище соціального виключення, насмішок, публічного приниження чи булінгу формує відчуття власної незначущості й навіть небажаності в соціумі. Юнак або юнка, які регулярно зіштовхуються з негативними соціальними сигналами (відсутність друзів, конфлікти, ізоляція), зазнають деструктивних змін у сфері самооцінки. Вони схильні робити глобальні висновки на кшталт: «Я гірший за інших», «Мене не сприймають, бо я нічого не вартий».

У деяких випадках негативна самооцінка є результатом внутрішньої напруги, спричиненої прагненням досягти ідеалізованих стандартів. Юнаки з

високим рівнем вимогливості до себе часто не приймають власні слабкості, помилки чи невдачі, вважаючи їх ознакою особистої некомпетентності. Невідповідність між реальними досягненнями та уявленим ідеалом провокує фрустрацію й сумніви у власній цінності. Такі молоді люди схильні не помічати успіхів, а зосереджуватись на недосконалостях. Цей тип мислення призводить до гіперкритичності до себе та поступового зниження віри у власні можливості. Як зауважує В.Рибалка, високий рівень самообвинувачення й очікування ідеальних результатів є характерним для осіб з нестійкою або негативною самооцінкою О.Молчанова (2021) [29].

У сучасному суспільстві молодь значну частину часу проводить у цифровому просторі, що пропонує не лише інформацію, а й стандарти поведінки, зовнішності, стилю життя. Порівняння себе з «вітриною успіху» інших, ідеалізованими образами, що домінують в Instagram, TikTok чи Facebook, може викликати відчуття неповноцінності, сорому за себе, невдоволення власним тілом, зовнішністю, досягненнями. Соціальні мережі посилюють схильність до порівняння себе з «кращими» та «успішнішими». Це особливо чутливо сприймається в період, коли самооцінка ще формується. Юнаки й дівчата, які не здатні критично оцінити інформацію з медіа, легко піддаються впливу зовнішніх стандартів і починають вважати себе «недостатніми» через відсутність популярності, модного вигляду чи яскравого способу життя О.Малихіна (2020) [27].

Психоемоційна нестійкість, часті коливання настрою, гіперчутливість до критики або відмови також сприяють формуванню негативної самооцінки. Якщо людина не має внутрішньої здатності приймати себе з усіма перевагами й обмеженнями, кожна зовнішня невдача або критичний відгук сприймається як підтвердження особистої недосконалості. Невміння керувати емоціями, схильність до самозвинувачення, страх бути «не таким», як очікує оточення, — усе це формує деструктивне уявлення про себе. Особливо гостро це проявляється у тих, хто пережив дитячі психологічні травми або зростає у нестабільному емоційному середовищі. У юнацькому

віці особистість активно шукає відповіді на запитання про свою приналежність, життєві цілі, систему цінностей. Якщо в процесі цього пошуку виникають труднощі, особа не здатна чітко ідентифікувати себе, — це спричинює внутрішню невизначеність, сумніви у правильності вибору, а відтак — у власній адекватності. Така ситуація, описана в концепції психосоціальних криз Е. Еріксона, може провокувати відчуття «розмитого» Я, слабку самооцінку та потребу в зовнішньому підтвердженні своєї цінності О.Олійник (2018) [31].

Отже, негативна самооцінка в юнацькому віці є результатом поєднання життєвого досвіду, соціального оточення, емоційного клімату, інформаційного впливу та внутрішніх особистісних особливостей. Серед найпоширеніших причин: дефіцит прийняття з боку батьків, негативний соціальний досвід, вплив нереалістичних стандартів, завищені очікування до себе та труднощі з самоприйняттям. Негативна самооцінка не є прихованим утворенням — вона яскраво відображається у різних проявах, які охоплюють поведінкову, емоційну, когнітивну та соціальну сфери (табл. 1.3.).

У поведінковому вимірі вона відображається у пасивності, униканні активностей і відповідальності, а також у компенсаторних формах — наприклад, агресії чи зухвалій поведінці. Емоційно така самооцінка супроводжується тривожністю, нестабільністю настрою та почуттям меншовартості. У когнітивному аспекті переважають спотворені мисленнєві схеми — узагальнення поразок, знецінення успіхів і фокус на недоліках. Соціальні прояви охоплюють ізоляцію, залежність від зовнішньої думки та труднощі в побудові стосунків.

Таблиця 1.3

Прояви негативної самооцінки в юнацькому віці

Сфера прояву	Форма прояву	Опис прояву	Характерні риси
Поведінкова Папітченко Л. 2020,	Уникнення нових ситуацій	Молодь з низькою самооцінкою намагається не брати участі в конкурсах, виступах, активностях, боячись зробити помилку або бути осміяною.	Відмова відповідати на заняттях, уникнення ініціатив, страх публічності
	Відмова від відповідальності	Уникнення ситуацій, де потрібно ухвалювати рішення або відповідати за результат.	«Хай хтось інший зробить», «я не впораюсь»

Продовження таблиці 1.3

	Компенсаторна поведінка	Спроба приховати невпевненість через зухвалість, жорсткість, сарказм або надмірне суперництво.	Агресивна поведінка, демонстративна самовпевненість
	Пасивність і низька активність	Відсутність ініціативи в колективі, зниження зацікавленості в навчанні, гуртковій роботі.	Уникнення волонтерства, ігор, проєктної роботи
Емоційна Пасічник Н. С.,	Почуття меншовартості	Внутрішнє переконання у власній незначущості, неповноцінності у порівнянні з однолітками.	«Усі кращі за мене», «я нічого не вартий»
	Висока тривожність	Надмірне хвилювання через оцінки, враження, думку інших.	Тремтіння, надмірна напруга, нав'язливі переживання перед виступом або тестом
	Емоційна нестабільність	Швидкі перепади настрою, вразливість до критики, схильність до образливості.	Часте «закривання в собі», різке мовчання, сльози, пригніченість
	Знижений життєвий тонус	Втрата інтересу до звичних занять, апатія, загальмована активність, втома.	«Нічого не хочеться», ігнорування хобі, байдужість до подій
Когнітивна Сидоренко Ю. В. 2020,	Узагальнення поразок	Одноразова невдача сприймається як характеристика особистості загалом.	«Я завжди все псу», «мені нічого не вдається»
	Ігнорування власних досягнень	Позитивні результати знецінюються або вважаються незначущими.	«Просто пощастило», «це не заслуга»
	Катастрофізація	Очікування найгіршого розвитку подій навіть у нейтральних ситуаціях.	«Я провалю все», «мене точно ніхто не підтримає»
	Фокус на недоліках	Постійна увага до слабких сторін при ігноруванні переваг.	«Я некрасивий», «у мене нема здібностей», незважаючи на реальні досягнення
Соціальна Пенькова О. 2015, Пирлик М. А. 2013	Соціальна ізоляція	Добровільне уникнення контактів, дистанціювання від однолітків, замкненість.	Самотність на перервах, відмова від групових заходів
	Залежність від думки інших	Потреба у схваленні, страх критики, залежність настрою від зовнішньої оцінки.	«Якщо скажуть погано — це катастрофа», запитування «як я виглядаю» постійно
	Конформізм	Схильність до підлаштування під інших, відмова від самостійних рішень або відстоювання позиції.	Погодження з усім, навіть усупереч внутрішній думці
	Труднощі у побудові близьких стосунків	Страх бути відкинутим або неприйнятим, що блокує відкритість і довіру.	Уникнення романтичних стосунків, небажання ділитися особистими думками

Джерело: [Папітченко Л. 2020, Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. 2020, Пенькова О. 2015, Пирлик М. А. 2013]

Таким чином, негативна самооцінка в юнацькому віці має прояви в чотирьох основних сферах: поведінковій, емоційній, когнітивній та соціальній.

Негативна самооцінка охоплює всі рівні психічного функціонування особистості — від мислення й емоцій до поведінки та соціальної взаємодії. Юнаки з негативним сприйняттям себе демонструють риси

невпевненості, уникнення, соціальної тривоги та емоційної вразливості. Сукупність проявів утворює замкнене коло: низька самооцінка веде до неуспішної поведінки, а вона, в свою чергу, закріплює негативне ставлення до себе.

Таблиця 1.4

Наслідки негативної самооцінки в юнацькому віці

Сфера	Форма наслідків	Зміст	Приклади
Емоційна Просандєєва Л. 2015,	Тривожність	Постійне відчуття внутрішнього неспокою, очікування негативного результату, емоційна напруга у звичних ситуаціях.	Страх критики, невпевненість перед публічним виступом, сумніви у своїх словах.
	Депресивні тенденції	Пригнічення, зниження настрою, емоційне виснаження, втрата сенсу в діях.	«Немає бажання нічого робити», знецінення всього, втрата задоволення від життя.
	Емоційне вигорання	Зниження життєвого тонусу, втома, відсутність мотивації до будь-якої активності.	Постійне виснаження, байдуже ставлення до подій, зниження працездатності.
	Підвищена вразливість	Схильність гостро реагувати на критику, образливість, надмірна чутливість до коментарів оточення.	Сльози, замкнутість після незначного зауваження.
Поведінкова Смітанка В. 2016	Пасивність	Відсутність ініціативи в нових видах діяльності, уникнення участі в суспільному або навчальному житті.	Відмова виступати, уникання конкурсів, змагань, проєктів.
	Самообмеження	Відмова від можливостей через переконання у власній неспроможності.	«Я не впораюся», «це не для мене».
	Уникнення відповідальності	Небажання приймати рішення або брати участь у процесах, де потрібен особистий внесок.	Постійне перекладання обов’язків на інших.
	Компенсаторна поведінка	Агресія, сарказм, зухвалість як форма приховування внутрішньої невпевненості.	Зовнішня демонстрація сили, критика інших, щоб не виявити власну слабкість.
Соціальна Пухно С. В. 2023,	Соціальна ізоляція	Добровільне самоусунення від спілкування, мінімізація контактів із колективом.	Відмова від дружби, замкнутість, сидіння на самоті.
	Залежність від думки інших	Потреба в постійному схваленні, емоційна залежність від зовнішньої оцінки.	Постійні запитання: «Ти не образився?», «Це нормально?»
	Конфліктність	Гострі реакції на критику, підвищена напруженість у стосунках, демонстративна поведінка.	Часті суперечки, спалахи емоцій у звичайних розмовах.
	Відсутність стійких міжособистісних зв’язків	Труднощі у формуванні довіри, уникання глибоких стосунків через страх відторгнення або нерозуміння.	Нерішучість у стосунках, тривожність у романтичних ситуаціях.
Освітньо-професійна Смітанка В. 2016	Зниження навчальної мотивації	Втрата інтересу до знань через переконання в особистій неуспішності.	Пропуски занять, відсутність бажання вчитись, байдужість до результатів.
	Уникнення складних завдань	Бажання обрати найпростіший шлях, уникнути ситуацій, де можуть проявитися слабкості.	Виконання лише мінімально обов’язкового.
	Низький рівень досягнень	Обмеження себе у розвитку через відмову від участі у значущих подіях.	Відсутність перемог, пасивна присутність у навчальному житті.

Продовження таблиці 1.4.

	Невизначеність у професійному виборі	Внутрішній страх зробити неправильний вибір, сумніви у власному праві на мрію, заниження професійних прагнень.	Вибір спеціальності «про запас», не за покликанням.
Особистісна Пухно С. В. 2023,	Порушення формування ідентичності	Відчуття «розмитого» Я, відсутність чітких уявлень про себе, свою цінність і майбутнє.	Невпевненість у ролях, часті зміни інтересів, глибокі сумніви у правильності життєвого шляху.
	Блокування самореалізації	Небажання або страх виходити за межі звичного через відчуття власної неспроможності.	Уникнення участі у цікавих проєктах, низький рівень амбіцій.
	Зниження життєвої задоволеності	Постійне внутрішнє невдоволення собою, відчуття несправдженості, заздрощі до інших.	Часте вживання фраз типу: «Мені не щастить», «Я не такий, як треба».

Джерело: [Просандєєва Л. 2015, Пухно С. В. 2023, Смітанка В. 2016]

Представлена таблиця ілюструє комплексний вплив негативної самооцінки на життєдіяльність юнаків, охоплюючи п’ять основних сфер: емоційну, поведінкову, соціальну, освітньо-професійну та особистісну. У кожній із цих площин самооцінка відіграє роль внутрішнього механізму регуляції — її порушення призводить до помітних деструктивних наслідків. У емоційній сфері проявляється значне зниження стабільності внутрішнього стану. Домінують тривожність, схильність до пригніченості, швидка виснаженість. Такі емоційні порушення обмежують здатність юнака до емоційного відновлення, сприяють появі реактивної поведінки, знижують рівень життєвого тонусу.

Поведінкові прояви зводяться до уникнення діяльності, відмови від особистої відповідальності та реалізації. Молодь із негативним самосприйняттям демонструє самовиключення зі сфери досягнень, зменшує власні прагнення, що поступово формує стиль “я не здатен”, незалежно від об’єктивних можливостей. У соціальній сфері негативна самооцінка спричиняє ізоляцію, конфліктність або емоційне дистанціювання. Зниження самоцінності веде до порушення емпатії, закритості, страху зближення. Молодь або уникає комунікації, або демонструє залежність від зовнішньої оцінки, що робить її вразливою до маніпуляцій та психосоціального тиску.

Освітньо-професійна сфера також зазнає суттєвого впливу. Через сумнів у своїй спроможності юнак уникає складних завдань, не прагне до високих результатів, бо не вірить у власну здатність їх досягти. Наслідком є пасивність у навчанні, заниження освітніх запитів, нерішучість у професійному виборі. Особистісний рівень демонструє довгострокові ефекти негативної самооцінки — це порушення формування цілісної ідентичності, відсутність внутрішнього бачення власного розвитку, знецінення себе як особистості. Усе це блокує процес самореалізації, формує відчуття життєвої незадоволеності, що супроводжує молодь у подальшому дорослому житті.

1.4. Психологічні умови, що сприяють подоланню негативної самооцінки

Формування адекватного, стабільного й позитивного ставлення до себе є важливим завданням особистісного розвитку, особливо у юнацькому віці. У цей період особа активно вибудовує уявлення про власну ідентичність, здатність до самореалізації та соціальну значущість. Якщо на цьому етапі домінує негативна самооцінка, це може призвести до серйозних труднощів у навчанні, міжособистісному спілкуванні, емоційній стабільності та професійному самовизначенні. Водночас психологічна наука та практика виокремлюють низку умов, за яких особистість здатна поступово подолати негативне ставлення до себе, змінити уявлення про власні можливості та сформувати продуктивне самосприйняття. Однією з провідних умов подолання негативної самооцінки є створення безпечного, підтримувального соціального середовища, яке дає змогу особистості пережити досвід прийняття, розуміння та визнання. Це особливо важливо в умовах сім'ї, освітніх закладів, серед ровесників К.Хоменко (2017) [44].

Як підкреслює Молчанова О. Н, соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні ціннісного самоставлення особистості. Саме досвід емоційної підтримки, прийняття незалежно від досягнень, готовність

до відкритого діалогу навіть у разі невдач створює у молодої людини глибинне переконання: «Я є важливим незалежно від того, наскільки успішним мене бачать інші». Особливої ваги набуває ставлення з боку так званих «референтних осіб» — батьків, вчителів, значущих дорослих. Якщо їхня поведінка є послідовною, емпатійною та приймаючою, у молоді зростає рівень самоцінності та формуються внутрішні опори для психологічної стійкості О. Молчанова (2021) [5].

Юнацька особистість найбільш ефективно трансформує уявлення про себе через включення у значущу діяльність. Саме через активну участь у справах, які дають змогу досягти результату, відчути власну ефективність і корисність, людина поступово долає внутрішню установку на неуспішність.

Важливо, щоб така діяльність відповідала інтересам і можливостям особи, була посильною, але водночас мала певний рівень виклику. Це може бути участь у творчих конкурсах, волонтерських проєктах, студентському самоврядуванні, спортивних змаганнях. На думку О. Олійник залучення особистості до суспільно значущої діяльності відіграє важливу роль у розвитку впевненості в собі та подоланні внутрішніх сумнівів. Виконання навіть незначного завдання, яке завершується успішно, формує в особистості відчуття результативності, сприяє емоційному підкріпленню позитивного образу себе та виступає стимулом до самоствердження. Такі переживання поступово інтегруються в Я-концепцію, коригуючи негативні оцінки власної значущості О. Олійник (2018) [31].

Важливою умовою зміни у ставленні до себе є розвиток здатності до самоспостереження та внутрішнього діалогу. Особи з негативною самооцінкою часто мають викривлену систему суджень про себе, яка базується не на об’єктивних фактах, а на емоційних переживаннях, стереотипах, соціальних установках. Тому важливо навчити юнаків розпізнавати власні автоматичні думки, аналізувати причини самозвинувачення, відокремлювати факти від оцінок. Психологічна корекція через розвиток критичного мислення дозволяє людині переосмислити свої

поразки, інакше інтерпретувати невдачі, не ототожнюючи їх із загальною характеристикою себе. Як зазначає Н.Чепелєва, здатність бачити себе в динаміці, як особу, що навчається й змінюється, є основою для трансформації самооцінки з деструктивної в реалістично-позитивну О.Шибрук (2015) [49].

Особистість, яка усвідомлює власні емоції, вміє їх називати, розуміє джерела переживань і не пригнічує почуттів, має більше шансів подолати внутрішні конфлікти, що лежать в основі знецінення себе. Вміння приймати себе у різних станах — не лише у періоди успіху, а й під час кризи — сприяє формуванню гнучкого та приймаючого ставлення до себе. Емоційна грамотність включає навички розпізнавання і регуляції емоцій, побудови внутрішнього діалогу без самозвинувачень, здатність переживати помилки як досвід, а не як доказ власної неспроможності. У практиці психологічного супроводу ефективними є методи арт-терапії, психодраматичні техніки, ведення емоційного щоденника, які дозволяють молоді вербалізувати внутрішній стан і працювати з ним усвідомлено Н.Юнг, І.Розенберг, С.Калашник (2020) [50].

Нерідко причиною стійкого незадоволення собою є необґрунтовані очікування, які не відповідають реальному рівню розвитку або життєвим умовам. Особистість порівнює себе з ідеалізованими образами — героями соцмереж, очікуваннями батьків, або власними уявленнями про “досконалість”. Для подолання цього внутрішнього конфлікту важливо навчити юнака зіставляти свої досягнення не з «ідеалом», а з власною особистою динамікою — з тим, яким він був учора і чого вже досяг. Така зміна орієнтації — від зовнішнього до внутрішнього порівняння — створює реалістичні умови для зростання впевненості. Важливим також є формування установки на розвиток, а не на фіксовану оцінку. В теорії Керол Двек це розглядається як перехід від фіксованого мислення до мислення зростання — коли помилки сприймаються як частина навчання, а не як доказ невдачі Т.Прокопенко (2022).

Успішне подолання негативної самооцінки не відбувається миттєво — це поступовий процес, що потребує часу, терпіння та послідовної підтримки з боку дорослих, значущого оточення та фахівців. При цьому важливо пам’ятати, що юнацький вік — це період високої психічної пластичності, коли особистість відкрито реагує на нові ідеї, досвід і взаємодію. Саме тому сприятливі психологічні умови, створені на цьому етапі, мають особливу силу у зміні негативних уявлень про себе У.Лущ , Р.Пурій [21].

Крім того, варто відзначити, що успішне формування позитивної самооцінки часто супроводжується такими супутніми ефектами, як:

- зростання внутрішньої мотивації до навчання та саморозвитку;
- посилення емоційної стійкості до невдач;
- розвиток відповідальності за власні вчинки;
- активізація самоприйняття та здатності до конструктивного зворотного зв’язку;
- покращення якості міжособистісних стосунків.

Це свідчить про те, що подолання негативної самооцінки має не лише терапевтичне значення, а й стратегічне — воно формує фундамент для зрілої, психологічно гармонійної особистості. Молодь, яка зуміла вийти з пастки самознецінення, отримує значно вищі шанси на досягнення особистих, соціальних і професійних цілей.

Отже, подолання негативної самооцінки можливе за умови цілеспрямованого впливу на соціальне оточення, особистісну активність, внутрішнє самосприйняття та емоційний світ особи. Позитивне середовище, досвід власної ефективності, рефлексивність, емоційна обізнаність і психологічна підтримка створюють основу для трансформації ставлення до себе. Завдяки цим умовам юнак отримує шанс не лише позбутися негативного самосприйняття, а й побудувати нову, життєствердну модель образу себе — гнучку, стійку, реалістичну й внутрішньо прийнятну.

Психологічні умови, що сприяють подоланню негативної самооцінки, мають включати:

- емоційно прийнятне й підтримувальне соціальне середовище;
- організацію досвіду досягнення успіху в різних сферах;
- стимулювання до самоспостереження та внутрішньої рефлексії;
- формування навичок емоційної обізнаності та регуляції станів;
- перехід від зовнішнього до внутрішнього самопорівняння;
- доступ до кваліфікованої психологічної допомоги І.Цимбалюк (2015) [46].

З проведеного дослідження в першому розділі можна зробити наступні висновки.

Аналіз теоретичних джерел засвідчує, що проблема самооцінки є однією з центральних у психології особистості, оскільки вона безпосередньо пов’язана з такими процесами, як самосвідомість, ідентичність, емоційна регуляція, соціальна адаптація та самореалізація. Особливо актуально це питання постає в юнацькому віці — періоді, що характеризується активним становленням ціннісно-смислової сфери, розвитком абстрактного мислення, переосмисленням власного місця у соціальному просторі та формуванням життєвих орієнтирів.

Розгляд поняття самооцінки свідчить про її складну структуру, що включає когнітивний (усвідомлення власних якостей), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (готовність до дії) компоненти. Самооцінка формується на основі індивідуального досвіду, оцінок з боку значущих інших, системи моральних норм та соціокультурного контексту. Науковці (С. Максименко, І.Бех, Н. Чепелєва та ін.) підкреслюють, що саме в юності відбувається перехід від ситуативних, залежних від зовнішньої оцінки форм самосприйняття до більш стійкої та узагальненої самооцінки.

З'ясовано, що негативна самооцінка в юнацькому віці може виникати під впливом таких чинників: несприятливе сімейне виховання, критичне або надмірно контролююче середовище, досвід соціального виключення,

знецінення особистісних зусиль, порівняння себе з ідеалізованими образами з медіапростору. Наслідками такого стану можуть бути тривожність, депресивні тенденції, соціальна ізоляція, зниження мотивації до навчання, труднощі в професійному самовизначенні та формуванні цілісної ідентичності.

Разом із тим у теоретичному аналізі окреслено низку умов, які сприяють подоланню негативної самооцінки. До них належать: позитивне та підтримувальне соціальне оточення, досвід досягнення успіху в значущій діяльності, розвиток рефлексивності, формування навичок емоційної грамотності, надання психологічної підтримки. Здатність юнака до самоспостереження, переосмислення власних переживань та включення в діяльність, що дає змогу реалізувати себе, є провідними механізмами формування більш гармонійного образу «Я».

Таким чином, самооцінка у юнацькому віці є динамічним психічним утворенням, що чутливо реагує на впливи середовища та внутрішні переживання. Від її рівня й стабільності значною мірою залежить емоційний добробут, соціальна активність, готовність до подолання труднощів та впевненість у можливості досягнення поставлених цілей.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та вибір методик емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проблеми негативної самооцінки в юнацькому віці ґрунтується на системному підході, що передбачає чітке визначення об'єкта та предмета дослідження, постановку мети й завдань, обґрунтування вибору методів, формування вибірки та опис процедури проведення. Організація дослідження спирається на принципи науковості, об'єктивності, валідності, етичності й репрезентативності.

Об'єктом дослідження є процес формування й прояву самооцінки особистості в юнацькому віці. Предметом дослідження виступає негативна самооцінка, її структура, вираженість, детермінанти й взаємозв'язки з іншими психологічними характеристиками. Такий вибір зумовлений значущістю самооцінки як важливої складової розвитку особистості, що впливає на поведінку, емоційний стан, міжособистісні стосунки й самореалізацію.

Метою дослідження є виявлення рівня та особливостей негативної самооцінки в юнацькому віці, а також визначення чинників, що сприяють її формуванню та підтриманню. Для досягнення мети було поставлено такі завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз проблеми самооцінки в психологічній науці.
- Дослідити рівень негативної самооцінки серед юнаків.
- Порівняти показники самооцінки залежно від статі, соціального оточення, навчальної успішності.

Для досягнення мети застосовано комплекс методів психодіагностики:

- Self Description Questionnaire III (SDQ III);

- Шкала самооцінки М. Розенберга;

- Адаптація методики Дж. Крокера,

Під час дослідження було дотримано етичних стандартів психологічної практики. Усі учасники поінформовані про добровільність участі, анонімність і можливість відмови без негативних наслідків. Отримані результати використовуються лише в наукових цілях.

Розглянемо обрані методики детальніше.

Self Description Questionnaire III (SDQ III) є діагностичним інструментом, розробленим австралійським психологом Гербертом В. Маршем для дослідження самооцінки в юнацькому та молодому віці. В основі методики лежить ідея багатовимірної структури Я-концепції, згідно з якою самосприйняття особистості є системним утворенням, що включає окремі сфери життєдіяльності: когнітивну, соціальну, емоційну, тілесну та ін. Марш розглядає Я-концепцію не як сталу характеристику, а як гнучку систему уявлень особистості про себе, яка формується через досвід, соціальну взаємодію, успішність у різних сферах життя та зворотний зв’язок від інших. Методика SDQ III є третьою і найбільш розгорнутою версією серії опитувальників (SDQ I — для молодших школярів, SDQ II — для підлітків, SDQ III — для юнацтва).

SDQ III включає 13 субшкал, кожна з яких спрямована на вимірювання самооцінки в окремій життєвій сфері. Усього опитувальник містить 136 тверджень, які респондент оцінює за 6-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «повністю не згоден» до 6 — «повністю згоден»). Високі значення свідчать про позитивне самосприйняття в певній сфері, низькі — про незадоволення, внутрішню невпевненість або амбівалентність.

У межах даного дослідження використано лише одну субшкалу — General Self-Esteem (GSE), що відповідає загальному інтегральному рівню самооцінки особистості. Такий вибір зумовлений дослідницькою метою — оцінити саме загальне емоційно-когнітивне ставлення підлітків до самих себе, без деталізації по сферах (соціальній, фізичній, навчальній тощо).

Субшкала GSE містить 8 тверджень, які дозволяють оцінити базовий рівень самоприйняття, самоповаги та внутрішнього емоційного ставлення до власної особистості.

Приклади тверджень включають:

– «Я загалом задоволений собою»,

– «Я відчуваю, що маю цінність як людина»,

– «Я часто думаю, що нічим не кращий за інших» (зворотне формулювання).

Ця шкала вважається найінтегральнішою в межах SDQ III, оскільки не залежить від ситуаційного контексту (навчального, соціального чи тілесного), а відображає стабільне базове самосприйняття. Саме тому вона часто використовується окремо від решти субшкал у наукових дослідженнях загальної самооцінки.

Кожна відповідь за шкалою GSE оцінюється від 1 до 6 балів. Отримані бали за всі 8 тверджень підсумовуються. Максимальна сума балів — 48, мінімальна — 8. Далі проводиться нормалізація показників за допомогою стандартного відхилення або перцентильного розподілу.

В межах дослідження рівні загальної самооцінки визначались за таким принципом:

- < 25-го перцентиля – низький рівень

- 25–75 перцентиль - середній рівень

- > 75-го перцентиля - високий рівень

Хоча методика SDQ III побудована як багатовимірна, наукова практика дозволяє використовувати окремі субшкали у випадках, коли мета дослідження передбачає вивчення конкретного аспекту самосприйняття. У даному випадку застосування лише шкали GSE є методологічно виправданим, оскільки дослідження спрямоване на оцінку інтегрального рівня самооцінки, а не її сфокусованих проявів. Подібна практика відповідає вимогам конструктивної валідності та спостерігається в низці емпіричних досліджень, зокрема в освітній психології та психології розвитку.

Методика SDQ III у своєму повному варіанті є цінним інструментом для комплексного вивчення структури Я-концепції. Однак у разі потреби у вивченні інтегрального рівня самооцінки особливої значущості набуває субшкала General Self-Esteem. Вона дозволяє охопити цілісне ставлення особистості до себе як до самостійної, здатної, гідної людини. Її використання окремо від інших шкал у межах дослідження забезпечує концептуальну чіткість, логічну відповідність меті та високу діагностичну інформативність.

Шкала самооцінки М. Розенберга є однією з найвідоміших та найпоширеніших методик для вимірювання загальної самооцінки особистості, яка протягом понад півстоліття активно використовується в психологічних дослідженнях у багатьох країнах світу. Ця методика створена американським соціологом М. Розенбергом у 1965 році та з того часу набула широкого визнання завдяки своїй простоті, доступності й високій ефективності. Універсальність цієї методики підтверджується її успішною апробацією в різних культурних середовищах, а також застосуванням як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології, освіті, соціології.

Однією з важливих переваг шкали є те, що, попри свою лаконічність, вона дозволяє отримати валідні й надійні дані про рівень загальної самооцінки, тобто глобальне ставлення людини до самої себе. В українській психологічній практиці використовується адаптована версія шкали, що враховує мовні, культурні та соціальні особливості українського контексту. Це забезпечує релевантність і достовірність результатів при роботі з українськими вибірками, особливо у дослідженнях, спрямованих на підлітків, студентську молодь і дорослих.

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких спрямоване на оцінку глобального Я-образу, загального емоційного ставлення до себе, відчуття власної гідності, впевненості у власній цінності як особистості. У структурі опитувальника присутні як позитивно, так і негативно сформульовані твердження, що дозволяє мінімізувати вплив соціальної

бажаності відповідей, тобто прагнення відповідати на питання так, як це очікується суспільством. Такий підхід підвищує об'єктивність і точність результатів. Наприклад, серед позитивних тверджень можна навести такі: «Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей» або «У цілому я задоволений(а) собою», тоді як прикладами негативних є: «Часом я відчуваю себе нікчемним(ою)» або «Я схильний(а) думати, що не заслуговую на повагу».

Оцінювання тверджень здійснюється за четирибальною шкалою Лайкерта, де респондент має обрати один із варіантів, що відображає рівень його згоди або незгоди з твердженням: від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Твердження з негативним змістом під час обробки результатів інвертуються (кодуються у зворотному порядку), що забезпечує уніфікацію напрямку відповідей. Така система підрахунку допомагає уникнути викривлень даних і отримати більш об’єктивну картину загальної самооцінки респондента.

Сума балів за всіма твердженнями інтерпретується відповідно до стандартних критеріїв. Високий рівень самооцінки свідчить про впевненість у собі, позитивне сприйняття власної особистості, внутрішню стабільність і здатність протистояти стресовим чинникам. Середній рівень є показником реалістичної оцінки себе, здатності визнавати як сильні, так і слабкі сторони, що відповідає адаптивному й гнучкому стилю самосприйняття. Низький рівень самооцінки відображає схильність до самокритики, невпевненість, підвищену емоційну чутливість до оцінки з боку інших, що може бути чинником підвищеного ризику психологічних проблем, таких як тривожність, депресивні настрої, соціальна ізоляція.

Варто зазначити, що шкала Розенберга є універсальним діагностичним інструментом, оскільки її можна застосовувати для оцінки самооцінки у представників різних вікових груп – від підлітків до літніх людей. Це створює можливості для порівняння даних між різними віковими, соціальними та культурними групами, що робить її корисною як у

прикладних, так і у фундаментальних дослідженнях. Методика також легко інтегрується в комплексні психологічні дослідження, що дозволяє аналізувати взаємозв'язок самооцінки з іншими індивідуально-психологічними характеристиками, наприклад, рівнем тривожності, емоційною стійкістю, стилями міжособистісної взаємодії.

Однією з визначальних переваг методики є її економічність у застосуванні: заповнення опитувальника займає всього 5–7 хвилин, а обробка даних є простою та зрозумілою навіть для дослідників-початківців. Це робить її придатною як для масових опитувань у навчальних закладах, організаціях, соціологічних службах, так і для індивідуальної психологічної діагностики у клінічній, консультативній чи освітній практиці.

Адаптація методики Дж. Крокера, спрямованої на дослідження базових основ самооцінки, представляє собою стандартизований опитувальник, який дозволяє комплексно оцінити, на яких саме сферах життя базується самооцінка особистості. Дана методика є перекладом та адаптацією оригінальної шкали Contingencies of Self-Worth Scale (CSWS), розробленої американськими дослідниками Дженніфер Крокер та Конні Вулф (Crocker & Wolfe, 2001), що була створена для оцінювання залежності самооцінки від різних умовних факторів.

Методика містить 35 суджень (тверджень), кожне з яких відображає ставлення респондента до певної життєвої сфери, яка може виступати основою для формування самооцінки. Судження згруповані у 7 тематичних шкал, що відповідають таким важливим сферам:

- підтримка родини (Family Support) – самооцінка залежить від того, наскільки респондент відчуває любов і підтримку з боку сім’ї;

- змагання з іншими (Competition) – самооцінка базується на успіхах у порівнянні з іншими людьми;

- зовнішня привабливість (Appearance) – самооцінка ґрунтується на сприйнятті власної зовнішності;

- академічна успішність (Academic Competence) – самооцінка пов’язана з досягненнями у навчанні;

- моральність/доброчесність (Virtue) – самооцінка формується на основі моральних вчинків;

- схвалення інших (Others' Approval) – залежність самооцінки від позитивних оцінок та схвалення з боку оточуючих;

- любов Бога (духовність) (God’s Love) – самооцінка базується на переконанні, що людина є об’єктом любові вищої сили.

Шкала дозволяє виміряти ступінь згоди респондента з кожним твердженням, тобто сильність його емоційної та когнітивної прив’язаності до відповідної сфери як джерела самооцінки.

Всі твердження поділяються на прямі та непрямі. Прямі твердження формулюються так, що схвалення твердження відображає залежність самооцінки від відповідної сфери.

Приклади прямих тверджень:

– “Я відчуваю себе добре і впевнено, коли виглядаю привабливо.”

– “Я починаю більше поважати себе, коли краще за інших справляюся із завданням або демонструю більші здібності.”

– “Коли мої батьки пишаються мною, я почуваюся достойною людиною.”

Непрямі твердження формулюються з запереченням залежності самооцінки від відповідної сфери, і їх схвалення свідчить про меншу умовність самооцінки.

Приклади непрямих тверджень:

– “Внутрішньо-сімейні стосунки не впливають на мою самооцінку.”

– “Моє уявлення про власну зовнішність не впливає на мою самооцінку.”

– “Я залишаюся собою незалежно від того, як оцінюють мене інші.”

Кінцеві результати можуть інтерпретуватися як:

- висока залежність (ближче до 7);

- середня залежність (близько 4);

- низька залежність (ближче до 1).

Методика широко використовується в емпіричних дослідженнях серед студентської та юнацької аудиторії, особливо в контексті досліджень психологічного благополуччя, профілактики емоційних розладів, корекційної роботи.

Таким чином, методика дозволяє визначити профіль контингентної самооцінки особистості: які сфери життя є “опорними” у формуванні уявлення про власну цінність, а які мають менший вплив. Методика Дж. Крокера є ефективним діагностичним інструментом для вивчення багатовимірної структури самооцінки у юнацькому віці, дозволяючи виявити індивідуальні джерела її формування, рівень залежності від зовнішніх чи внутрішніх чинників, а також потенційні ризики формування негативної самооцінки.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Для дослідження проблеми негативної самооцінки в юнацькому віці було сформовано вибірку, яка відображає особливості контингенту сучасної молоді на етапі ранньої юності.

Дослідження охоплювало 60 осіб віком від 18 до 19 років, що навчаються на першому-другому курсі закладів вищої освіти. До вибірки увійшли 30 хлопців і 30 дівчат (15 хлопців та 15 дівчат віком 18 років, та 15 хлопців та 15 дівчат віком 19 років), що забезпечило гендерний баланс. Вибірка була сформована за ознаками віку, статі та освітнього середовища. Усі учасники дали добровільну згоду на участь, їм було гарантовано анонімність відповідей і конфіденційність обробки результатів.

Такий вік обрано невипадково. 18–19 років є періодом, що має важливе значення для формування особистісної ідентичності, завершення процесів самовизначення, становлення світогляду та критичного мислення.

Самооцінка у цьому віковому проміжку активно розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, стає більш стабільною, але водночас залишається вразливою до соціального контексту, оцінок оточуючих і власних досягнень. Молодь цього віку переживає важливий перехідний етап: від шкільного життя до навчання у вищій школі, від дитячої залежності до більшої автономності, від нормативного оточення родини до самостійного вибору професійного шляху. Цей перехід супроводжується зростанням вимог до себе, порівняннями з іншими, що нерідко стає підґрунтям для виникнення негативної самооцінки.

Соціально-демографічний зріз учасників дослідження включав інформацію про тип навчального закладу, спеціальність, місце проживання та сімейний стан. У дослідженні брали участь студенти, що навчаються як у гуманітарних (50%), так і в технічних (50%) закладах освіти. Це дозволило порівняти рівень негативної самооцінки залежно від напряму професійної підготовки. Згідно з попередніми дослідженнями, молодь, яка обирає технічні спеціальності, демонструє вищу впевненість у своїх когнітивних здібностях, тоді як студенти гуманітарних напрямів мають більшу емоційну чутливість, що може впливати на їхню самооцінку.

Щодо місця проживання, 40 осіб проживали у великих містах, 15 осіб – у містечках і селищах міського типу, 5 осіб – у сільській місцевості. Цей фактор було враховано як можливий чинник, що впливає на рівень самооцінки через різні соціокультурні умови, рівень доступу до освітніх ресурсів, соціальні вимоги та очікування.

Сімейний стан також фіксувався під час анкетування: 45 учасників виховувалися в повних родинах, 10 – у неповних родинах (лише з матір'ю чи батьком), 5 – під опікою родичів або у прийомних сім'ях. Відомо, що сімейне середовище є важливим джерелом формування самооцінки, адже саме у родині дитина отримує перший досвід прийняття, підтримки або, навпаки, критики (Harter, 1999). З цієї причини розподіл за сімейним статусом мав значення для аналізу результатів.

У вибірці були представлені респонденти з різними рівнями навчальних досягнень, що дозволило дослідити, як успішність у навчанні корелює з негативною самооцінкою. Зокрема, 20 осіб мали високий рівень академічної успішності, 28 осіб – середній рівень, 12 осіб – низький рівень (визначений за результатами семестрової атестації). Дослідники вказують, що академічні досягнення можуть як підкріплювати позитивне уявлення про себе, так і посилювати негативне, якщо результати не відповідають власним чи чужим очікуванням.

Формування вибірки здійснювалося методом випадкової вибірки серед студентів-першокурсників на основі списків академічних груп. Для забезпечення добровільності участі всім потенційним учасникам була надана інформація про мету, зміст, умови й процедуру дослідження. Участь у дослідженні не була обов’язковою і не впливала на оцінювання чи академічний статус. Усім респондентам було гарантовано анонімність результатів, дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Важливо зазначити, що під час відбору учасників не застосовувалися жодні обмеження за етнічною, релігійною, соціальною приналежністю, що забезпечує відкритість вибірки та знижує ризик упередженості. Також було враховано етичні аспекти: кожен учасник мав право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки досліджуваних

Категорія	**Кількість осіб**	**Відсоток від загальної кількості**
Загальна кількість учасників	60	100%
Вік учасників	18–19 років	—
Стать (дівчата)	30	50%
Стать (хлопці)	30	50%
Напрям навчання (гуманітарні спеціальності)	30	50%
Напрям навчання (технічні спеціальності)	30	50%
Місце проживання (місто)	40	66,7%

Продовження таблиці 2.1

Місце проживання (містечко/селище)	15	25%
Місце проживання (село)	5	8,3%
Сімейний стан (повна сім’я)	45	75%
Сімейний стан (неповна сім’я)	10	16,7%
Сімейний стан (під опікою)	5	8,3%
Рівень успішності (високий)	20	33,3%
Рівень успішності (середній)	28	46,7%
Рівень успішності (низький)	12	20%
Участь у студентських організаціях	35	58,3%
Участь у спортивних секціях	15	25%
Участь у творчій діяльності	10	16,7%

Джерело: складено автором

Додатково було проаналізовано захоплення та позанавчальну діяльність учасників. 35 осіб брали участь у студентських організаціях, 15 осіб відвідували спортивні секції, 10 осіб активно займалися творчістю (художня самодіяльність, музика, література). Цей фактор враховано для подальшого аналізу, адже участь у позанавчальній діяльності може бути ресурсом для підвищення самооцінки через досвід соціального визнання, досягнення успіху, розширення соціальних контактів.

Таким чином, вибірка дослідження є гендерно збалансованою, віково однорідною (18–19 років), соціально варіативною, що дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень негативної самооцінки серед сучасної молоді. Репрезентативність вибірки забезпечується її співвіднесенням із характеристиками цільової популяції – студентів першого курсу закладів вищої освіти, які перебувають у процесі адаптації до нових умов життя, підвищеної відповідальності й нових соціальних ролей. Обсяг вибірки (60 осіб) є достатнім для застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу, що дозволяє встановити статистично значущі зв’язки між рівнем негативної самооцінки та іншими психологічними змінними. Вибірка досліджуваних у цьому дослідженні відображає реалії сучасного студентства, включає представників різної статі, соціального походження, академічної успішності й життєвих контекстів. Такий підхід створює надійну основу для достовірного аналізу рівнів і особливостей негативної самооцінки

в юнацькому віці, а також для формування ефективних рекомендацій щодо її профілактики та корекції.

2.3. Інтерпретація та аналіз отриманих результатів діагностики рівня самооцінки в нацькому віці

У ході дослідження рівня самооцінки юнаків віком 18–19 років (загальна вибірка — 60 осіб) було сформовано дві групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), по 30 респондентів у кожній групі.

Спершу представимо результати за за субшкалою General Self-Esteem методики (SDQ III). Розподіл за рівнями самооцінки (низький, середній, високий) подано у таблиці 2.2.

За підсумками дослідження отримано наступний розподіл рівнів самооцінки (див. таблицю 2.2. та рис. 2.1.):

Таблиця 2.2

Узагалення рівня самооцінки за субшкалою General Self-Esteem методики (SDQ III)

Рівень самооцінки	ЕГ хлопці (кільк. + %)	ЕГ дівчата (кільк. + %)	ЕГ загалом (кільк. + %)	КГ хлопці (кільк. + %)	КГ дівчата (кільк. + %)	КГ загалом (кільк. + %)
Низький	2 (6.67)	1 (3.33)	3 (10.00)	3 (10.00)	2 (6.67)	5 (16.67)
Середній	7 (23.33)	8 (26.67)	15 (50.00)	6 (20.00)	9 (30.00)	15 (50.00)
Високий	6 (20.00)	6 (20.00)	12 (40.00)	6 (20.00)	5 (16.67)	11 (36.67)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

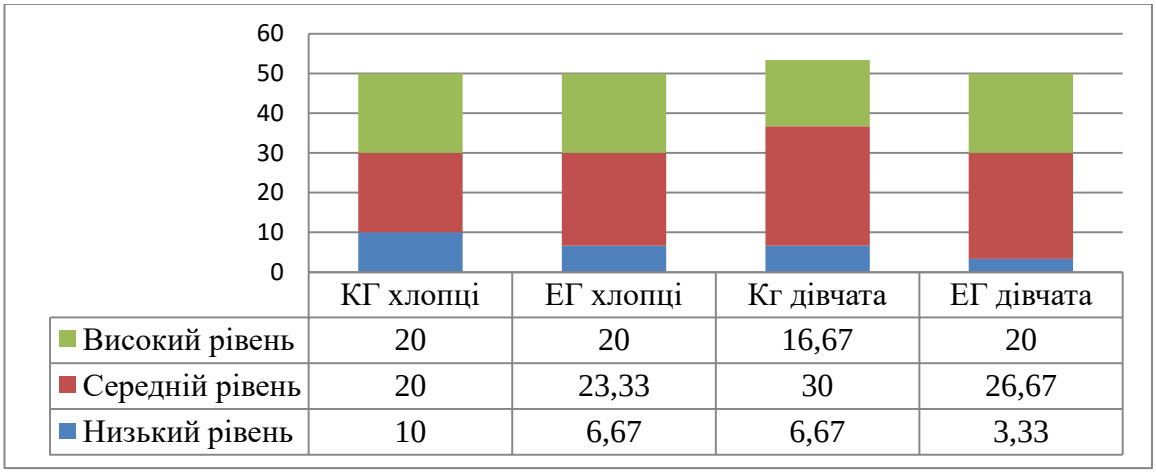


Рис. 2.1 Графічний розподіл рівнів загальної самооцінки за субшкалою General Self-Esteem методики (SDQ III), у %

Отримані результати таблиці, що демонструють розподіл рівнів самооцінки серед учасників експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з урахуванням гендерної приналежності та підрахунком загальної кількості по кожному рівню, дають можливість здійснити глибокий аналіз психологічних характеристик вибірки. Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб, по 30 учасників у кожній групі, що забезпечує репрезентативність вибірки та дозволяє порівнювати показники між групами. Серед учасників експериментальної групи низький рівень самооцінки було зафіксовано у 2 хлопців (6,67%) та 1 дівчини (3,33%), що в сумі складає 3 особи (10,00%).

У контрольній групі цей рівень продемонстрували 3 хлопці (10,00%) та 2 дівчини (6,67%), загалом 5 осіб (16,67%). Такий розподіл свідчить про відносно невелику, але суттєвішу кількість респондентів із заниженою самооцінкою в контрольній групі, що може вказувати на відсутність факторів підтримки або мотиваційних стимулів, які сприяли б підвищенню рівня самооцінки у цій групі. Хлопці в обох групах мають трохи вищий відсоток низького рівня самооцінки, що можна пов’язати з особливостями гендерної соціалізації, що передбачає більший тиск щодо очікувань відповідності гендерним ролям.

Середній рівень самооцінки в експериментальній групі був характерний для 7 хлопців (23,33%) та 8 дівчат (26,67%), що загалом складає 15 осіб (50,00%). У контрольній групі цей рівень мали 6 хлопців (20,00%) та 9 дівчат (30,00%), також 15 осіб (50,00%). Така симетрія між групами за загальним показником середнього рівня самооцінки вказує на те, що основна маса респондентів обох груп схильна оцінювати себе реалістично, визнаючи свої сильні сторони поряд із слабкими.

Водночас, варто відзначити дещо більший відсоток середнього рівня самооцінки серед дівчат контрольної групи, що може свідчити про більш критичне ставлення до себе або про вплив соціальних стандартів жіночої привабливості та успіху, які накладають додаткові очікування на дівчат.

Високий рівень самооцінки в експериментальній групі було виявлено у 6 хлопців (20,00%) та 6 дівчат (20,00%), загалом 12 осіб (40,00%). У контрольній групі цей рівень засвідчили 6 хлопців (20,00%) та 5 дівчат (16,67%), що разом становить 11 осіб (36,67%). Показники високої самооцінки в обох групах є співставними, проте у експериментальній групі цей показник дещо вище, що може свідчити про вплив факторів зовнішньої підтримки, підвищення мотивації, залучення до різних форм активної діяльності, що стимулюють формування позитивного «Я-образу». Однак невелика різниця між групами не дає підстав стверджувати про суттєві якісні відмінності, але може вказувати на загальну тенденцію до більшої психологічної стійкості та впевненості учасників експериментальної групи.

Отже, результати таблиці свідчать про те, що структура самооцінки у вибірці є збалансованою, із переважанням середнього рівня (50,00% в обох групах), що відповідає нормативним віковим характеристикам юнацького періоду. Дещо більший відсоток осіб з високою самооцінкою в експериментальній групі можна трактувати як позитивний ефект умов, у яких перебувають ці учасники, що можуть включати залучення до освітніх або соціально-психологічних програм, спрямованих на розвиток самоповаги, рефлексивності та особистісного зростання.

Водночас, наявність учасників із низьким рівнем самооцінки (10% в ЕГ та 16,67% в КГ) вказує на існування певних ризиків для їх емоційного стану та психічного благополуччя, що потребує додаткової психологічної уваги та можливої корекційної роботи.

Таким чином, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що рівень самооцінки у вибірці демонструє відносно здорову картину з домінуванням середнього рівня, помірною часткою високої самооцінки та незначною кількістю осіб із заниженою самооцінкою. Спостережувані відмінності між експериментальною та контрольною групами є несуттєвими, але показують певну тенденцію до більшого прояву впевненості у собі та позитивного самосприйняття серед учасників експериментальної групи.

Наступним кроком буде представлення результатів за шкалою М. Розенберга (табл. 2.3. та рис. 2.2.).

Отримані результати, наведені в таблиці розподілу рівнів самооцінки із загальними показниками по експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах, дозволяють здійснити ґрунтовний аналіз психологічних особливостей респондентів. Загальна кількість досліджуваних становила 60 осіб, з яких по 30 респондентів було розподілено на експериментальну та контрольну групи, а всередині кожної групи по 15 осіб відповідно чоловічої та жіночої статі. Така структура вибірки забезпечує можливість одночасного порівняння як між групами, так і всередині груп за гендерною ознакою.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів загальної самооцінки за шкалою М. Розенберга

Рівень самооцінки	ЕГ хлопці (кільк. + %)	ЕГ дівчата (кільк. + %)	ЕГ загалом (кільк. + %)	КГ хлопці (кільк. + %)	КГ дівчата (кільк. + %)	КГ загалом (кільк. + %)
Високий	7 (46.7)	6 (40.0)	13 (43.3)	6 (40.0)	5 (33.3)	11 (36.7)
Середній	7 (46.7)	7 (46.7)	14 (46.7)	7 (46.7)	7 (46.7)	14 (46.7)
Низький	1 (6.7)	2 (13.3)	3 (10.0)	2 (13.3)	3 (20.0)	5 (16.7)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

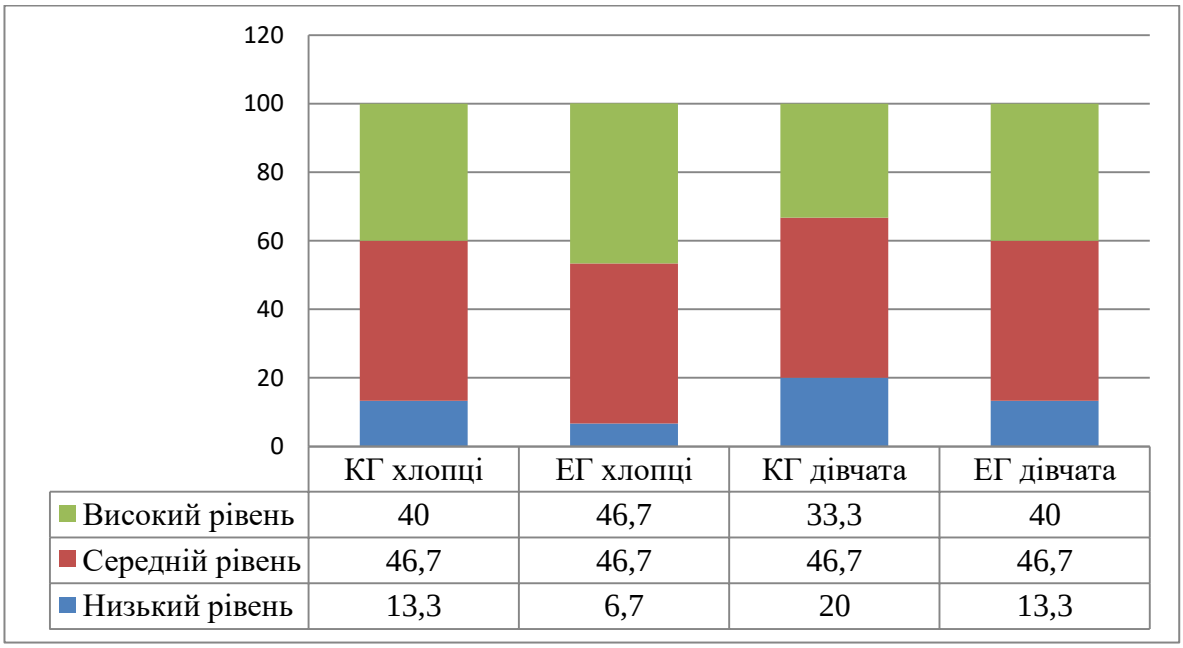


Рис. 2.2. Отримані результати дослідження за шкалою самооцінки М. Розенберга, у %

У експериментальній групі високий рівень самооцінки був характерний для 7 хлопців (46,7%) та 6 дівчат (40,0%), що в сумі складає 13 осіб (43,3%). Це є найбільшим показником серед трьох рівнів самооцінки в даній групі, що свідчить про високий рівень впевненості в собі, позитивного самосприйняття та сформованого позитивного «Я-образу» у значної частини респондентів, які брали участь у психологічних або освітніх впливах. Середній рівень самооцінки в ЕГ був виявлений у 7 хлопців (46,7%) та 7 дівчат (46,7%), загалом у 14 осіб (46,7%). Такий показник є також високим і майже співставним з рівнем високої самооцінки, що вказує на переважно адекватне, збалансоване ставлення до власних якостей та можливостей серед респондентів експериментальної групи.

Лише 3 особи (10,0%) в ЕГ (1 хлопець – 6,7% і 2 дівчини – 13,3%) продемонстрували низький рівень самооцінки, що є відносно невеликим показником та свідчить про меншу кількість осіб із потенційними ризиками розвитку невпевненості в собі, емоційної нестабільності або схильності до самознецінення. У контрольній групі високий рівень самооцінки було зафіксовано у 6 хлопців (40,0%) та 5 дівчат (33,3%), що загалом становить 11 осіб (36,7%). Порівняно з експериментальною групою, цей показник є дещо нижчим, що може свідчити про відсутність впливу цільових заходів, спрямованих на підвищення самооцінки.

Середній рівень у КГ продемонстрували 7 хлопців (46,7%) та 7 дівчат (46,7%), сумарно 14 осіб (46,7%), що ідентично показнику експериментальної групи. Це дозволяє зробити припущення про те, що середній рівень самооцінки є домінуючим у даній віковій групі незалежно від умов перебування у експериментальній чи контрольній групі, що може відображати нормативні вікові тенденції розвитку самооцінки у юнацькому віці.

Низький рівень самооцінки в КГ мали 2 хлопці (13,3%) та 3 дівчини (20,0%), що разом становить 5 осіб (16,7%), і цей показник є вищим за аналогічний у експериментальній групі. Такі дані можуть вказувати на

наявність більшої кількості осіб з психологічними труднощами щодо самоприйняття, критичності до себе, невпевненості у власних силах саме у контрольній групі, де не здійснювалося додаткових психологічних втручань.

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп демонструє загальні тенденції, згідно з якими середній рівень самооцінки є домінуючим (по 46,7% в обох групах), що відповідає віковим особливостям юнацького періоду, коли особистість активно формує свою систему уявлень про себе, вчиться співвідносити власні можливості з вимогами соціального середовища.

Водночас, у експериментальній групі спостерігається дещо вищий відсоток осіб із високою самооцінкою (43,3% проти 36,7%) та менший відсоток із низькою самооцінкою (10,0% проти 16,7%). Це дозволяє припустити позитивний вплив експериментальної програми чи інших факторів, що могли сприяти підвищенню впевненості у собі та розвитку позитивного самосприйняття у респондентів експериментальної групи.

Отримані результати також вказують на те, що статеві відмінності є помірними: як хлопці, так і дівчата в обох групах демонструють співмірні частки середнього та високого рівня самооцінки. Проте деякі відмінності простежуються у контексті низької самооцінки: дівчата у контрольній групі мають вищий відсоток цього рівня (20,0%) порівняно з хлопцями (13,3%), що може відображати більшу схильність жіночої молоді до критичного оцінювання себе під впливом соціальних стандартів та очікувань.

Таким чином, результати дослідження вказують на переважно адекватний рівень самооцінки у більшості респондентів, із позитивними тенденціями у експериментальній групі, де відзначено вищу частку осіб з високою самооцінкою та меншу кількість осіб із заниженою самооцінкою. Це підкреслює ефективність заходів, спрямованих на підтримку формування позитивної самооцінки та впевненості у собі серед молоді, та актуальність їх застосування у практиці психологічного супроводу студентської молоді.

Надалі варто проаналізувати результати адаптації методики Дж. Крокера, спрямованої на дослідження базових основ самооцінки (таблиця 2.4).

Дослідження контингентної самооцінки серед 60 юнаків і дівчат віком 18–19 років дало змогу проаналізувати рівень залежності самооцінки від різних джерел підкріплення (категорій) у двох рівнозначних групах: експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ), по 30 осіб кожна. Отримані дані виявили цікаві тенденції та особливості, які дають підстави для подальших висновків і практичних рекомендацій.

Таблиця 2.4

Результати за методикою Дж. Крокера, спрямованої на дослідження базових основ самооцінки

Категорія	ЕГ Низький (кільк.+%)	ЕГ Середній (кільк.+%)	ЕГ Високий (кільк.+%)	КГ Низький (кільк.+%)	КГ Середній (кільк.+%)	КГ Високий (кільк.+%)
Підтримка сім'ї	3 (5,0%)	21 (70,0%)	6 (25,0%)	2 (5,0%)	20 (66,7%)	9 (30,0%)
Змагання з іншими	2 (3,3%)	9 (30,0%)	19 (63,3%)	1 (1,7%)	8 (26,7%)	21 (70,0%)
Зовнішність	3 (5,0%)	14 (46,7%)	13 (43,3%)	2 (3,3%)	13 (43,3%)	15 (50,0%)
Академічна успішність	6 (10,0%)	17 (56,7%)	7 (23,3%)	5 (8,3%)	18 (60,0%)	8 (26,7%)
Моральність	2 (3,3%)	17 (56,7%)	11 (36,7%)	1 (1,7%)	18 (60,0%)	12 (40,0%)
Схвалення інших	12 (20,0%)	15 (50,0%)	3 (5,0%)	11 (18,3%)	15 (50,0%)	4 (6,7%)
Любов	7 (11,7%)	17 (56,7%)	6 (10,0%)	6 (10,0%)	17 (56,7%)	8 (13,3%)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

У категорії «підтримка сім'ї» високий рівень контингентної самооцінки спостерігається у 6 респондентів експериментальної групи (25,0%) та 9 респондентів контрольної групи (30,0%). Більшість учасників обох груп демонструють середній рівень залежності самооцінки від сімейної підтримки: 21 особа (70,0%) в ЕГ і 20 осіб (66,7%) у КГ. Лише поодинокі випадки низького рівня (по 3 особи в ЕГ і 2 особи в КГ) свідчать, що основна частина досліджуваних визнає важливість сімейної підтримки у формуванні

їхнього відчуття власної цінності. Цей результат узгоджується з науковими даними про роль сім'ї як провідного соціалізуючого агента у юнацькому віці.

У категорії «змагання з іншими» переважає високий рівень контингентної самооцінки — 19 осіб (63,3%) у ЕГ та 21 особа (70,0%) у КГ. Це свідчить про те, що значна частина молоді схильна оцінювати власну значущість через порівняння з іншими, прагнення перевершити оточуючих. Середній рівень продемонстрували 9 осіб (30,0%) у ЕГ та 8 осіб (26,7%) у КГ, що відображає помірну орієнтацію на конкурентні досягнення. Низький рівень за цією категорією спостерігається лише у 2 осіб в ЕГ та 1 особи в КГ, що підтверджує загальну тенденцію до високої змагальності серед респондентів.

У категорії «зовнішність» високий рівень контингентної самооцінки продемонстрували 13 респондентів експериментальної групи (43,3%) і 15 респондентів контрольної групи (50,0%). Показник середнього рівня однаковий у обох групах (14 осіб у ЕГ і 13 осіб у КГ). Низький рівень зустрічається рідко: 3 особи в ЕГ і 2 особи в КГ. Це може свідчити про високий ступінь залежності самооцінки юнаків і дівчат від зовнішньої привабливості, що відповідає віковим особливостям даного періоду, коли образ тіла стає важливим аспектом «Я-концепції».

У категорії «академічна успішність» домінує середній рівень контингентної самооцінки: 17 осіб (56,7%) у ЕГ та 18 осіб (60,0%) у КГ. Високий рівень мають 7 респондентів ЕГ (23,3%) і 8 респондентів КГ (26,7%). Низький рівень дещо більше представлений у експериментальній групі (6 осіб проти 5 у контрольній), що свідчить про наявність частини молоді, яка меншою мірою пов'язує власну цінність з академічними досягненнями. Водночас загальна тенденція демонструє відносно помірний зв'язок самооцінки з успішністю, що може свідчити про формування більш комплексного уявлення про себе, де навчальні результати не є єдиним джерелом самоповаги.

Категорія «моральність» відзначається високим і середнім рівнем контингентної самооцінки у більшості учасників: 11 осіб (36,7%) і 17 осіб (56,7%) в ЕГ; 12 осіб (40,0%) і 18 осіб (60,0%) у КГ. Лише поодинокі випадки низького рівня (2 особи в ЕГ, 1 особа в КГ) можуть вказувати на окремих респондентів, для яких моральні принципи менш значущі як основа самооцінки. Загалом дані підкреслюють важливість етичних і моральних аспектів для більшості молоді.

У категорії «схвалення інших» половина респондентів обох груп мають середній рівень (по 15 осіб у кожній групі), що відображає помірну залежність самооцінки від соціального схвалення. Високий рівень контингентної самооцінки демонструє лише невелика частина учасників: 3 особи (5,0%) у ЕГ і 4 особи (6,7%) у КГ. Натомість низький рівень спостерігається у 12 осіб (20,0%) в ЕГ та 11 осіб (18,3%) у КГ, що може свідчити про певну незалежність самооцінки від думки оточення у цієї частини молоді. Категорія «любов» характеризується переважанням середнього рівня контингентної самооцінки (17 осіб у ЕГ та 17 у КГ). Високий рівень дещо більш поширений у контрольній групі (8 осіб, 13,3%) порівняно з експериментальною (6 осіб, 10,0%). Низький рівень демонструють 7 осіб у ЕГ (11,7%) і 6 осіб у КГ (10,0%). Ці результати свідчать про те, що для більшості респондентів любов є важливим, але не винятковим джерелом підтвердження їхньої цінності, при цьому залежність самооцінки від любовних відносин не є надмірною.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що у обох групах домінують середній та високий рівні контингентної самооцінки за більшістю категорій, що свідчить про достатньо зрілу, помірно залежну від зовнішніх факторів «Я-концепцію» досліджуваних. Відмінності між експериментальною та контрольною групами є незначними і не мають системного характеру, що підтверджує еквівалентність груп на момент початку експерименту. Це дає підстави вважати вибірки адекватними для

подальших порівнянь змін рівня контингентної самооцінки внаслідок психокорекційних заходів, запланованих для експериментальної групи.

Таким чином, проведене дослідження засвідчує, що юнаки і дівчата у віці 18–19 років загалом мають достатньо стабільну, позитивно забарвлену самооцінку, яка водночас у багатьох випадках залишається контингентною — тобто залежною від підтримки сім'ї, соціального схвалення, зовнішньої привабливості та досягнень у змаганнях чи навчанні. Отримані дані підкреслюють важливість розвитку інтегрованої, менш залежної від зовнішніх джерел самооцінки, що дозволить підвищити емоційну стійкість та адаптивність молоді.

Складемо таблицю з розподілом рівнів самооцінки за методикою Дж. Крокера з розподілом за статтю (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів контингентної самооцінки за гендером

Категорія	Рівні											
	ЕГ хлопці			ЕГ дівчата			КГ хлопці			КГ дівчата		
	низький	Середній	Високий	низький	Середній	високий	низький	Середній	Високий	Низький	середній	високий
Підтримка сім'ї	3 (20%)	10 (66.7%)	2 (13.3%)	0 (0%)	11 (73.3%)	4 (26.7%)	3 (20%)	8 (53.3%)	4 (26.7%)	0 (0%)	12 (80%)	5 (33.3%)
Змагання з іншими	0 (0%)	4 (26.7%)	11 (73.3%)	2 (13.3%)	5 (33.3%)	8 (53.3%)	0 (0%)	3 (20%)	12 (80%)	1 (6.7%)	5 (33.3%)	9 (60%)
Зовнішність	2 (13.3%)	8 (53.3%)	5 (33.3%)	1 (6.7%)	6 (40%)	8 (53.3%)	1 (6.7%)	8 (53.3%)	6 (40%)	1 (6.7%)	5 (33.3%)	9 (60%)
Академічна успішність	4 (26.7%)	8 (53.3%)	3 (20.0%)	2 (13.3%)	9 (60.0%)	4 (26.7%)	4 (26.7%)	8 (53.3%)	3 (20.0%)	0 (0%)	10 (66.7%)	5 (33.3%)
Моральність	1 (6.7%)	9 (60.0%)	5 (33.3%)	1 (6.7%)	8 (53.3%)	6 (40.0%)	1 (6.7%)	9 (60.0%)	5 (33.3%)	0 (0%)	9 (60.0%)	7 (46.7%)
Схвалення інших	6 (40.0%)	7 (46.7%)	2 (13.3%)	6 (40.0%)	8 (53.3%)	1 (6.7%)	6 (40.0%)	6 (40.0%)	3 (20.0%)	5 (33.3%)	9 (60.0%)	1 (6.7%)
Любов	4 (26.7%)	9 (60.0%)	2 (13.3%)	3 (20.0%)	8 (53.3%)	4 (26.7%)	4 (26.7%)	8 (53.3%)	3 (20.0%)	1 (6.7%)	9 (60.0%)	5 (33.3%)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Дослідження контингентної самооцінки серед 60 респондентів (30 – експериментальна група, 30 – контрольна група) дозволило не лише виявити рівні залежності самооцінки від окремих джерел підкріплення, а й простежити особливості цих рівнів з урахуванням гендерної належності. У категорії «підтримка сім'ї» більшість респондентів як хлопців, так і дівчат обох груп продемонстрували середній рівень контингентної самооцінки. У експериментальній групі 11 дівчат і 10 хлопців мають середній рівень, тоді як високий рівень показали 4 дівчини і 2 хлопці. У контрольній групі 12 дівчат і 8 хлопців демонструють середній рівень, а високий — 5 дівчат і 4 хлопці. Відмінності між статями є незначними, проте можна відзначити, що серед дівчат частіше зустрічається високий рівень залежності самооцінки від підтримки сім'ї, що відповідає даним літератури про більшу емоційну прив'язаність дівчат до сімейного контексту. У категорії «змагання з іншими» високий рівень контингентної самооцінки притаманний 11 хлопцям і 8 дівчатам у експериментальній групі та 12 хлопцям і 9 дівчатам у контрольній. Це свідчить про те, що хлопці частіше базують свою самооцінку на успіхах у змаганні та перевазі над іншими, що пов'язано з традиційною орієнтацією чоловічої статі на досягнення й суперництво. Дівчата ж дещо рідше оцінюють себе через змагання, більше схиляючись до оцінок з боку близького оточення.

У категорії «зовнішність» високий рівень контингентної самооцінки переважає серед дівчат: у експериментальній групі 8 дівчат і 5 хлопців, у контрольній – 9 дівчат і 6 хлопців. Це підтверджує більшу роль зовнішньої привабливості для самооцінки дівчат, що характерно для цього вікового періоду. Водночас середній рівень демонструють 6 дівчат і 8 хлопців у ЕГ, а також 5 дівчат і 8 хлопців у КГ, що показує, що зовнішність важлива для самооцінки обох статей, хоча для хлопців це джерело менш значуще.

У категорії «академічна успішність» середній рівень контингентної самооцінки однаково представлений серед хлопців і дівчат обох груп: у експериментальній групі 9 дівчат і 8 хлопців, у контрольній – 10 дівчат і 8

хлопців. Високий рівень частіше демонструють дівчата (4 у ЕГ і 5 у КГ), що свідчить про більшу орієнтацію дівчат на навчальні досягнення як джерело самоповаги. У категорії «моральність» високий рівень контингентної самооцінки мають 6 дівчат і 5 хлопців у ЕГ, 7 дівчат і 5 хлопців у КГ. Середній рівень у обох групах демонструє більшість респондентів обох статей, що підкреслює важливість етичних принципів у формуванні самооцінки як для дівчат, так і для хлопців.

У категорії «схвалення інших» середній рівень контингентної самооцінки показують 8 дівчат і 7 хлопців у ЕГ, а також 9 дівчат і 6 хлопців у КГ. Високий рівень залежності від соціального схвалення спостерігається рідше і частіше серед хлопців, що свідчить про дещо більшу потребу хлопців у зовнішньому визнанні, тоді як дівчата можуть більше орієнтуватися на внутрішнє підтвердження значущості. У категорії «любов» високий рівень контингентної самооцінки частіше зустрічається серед дівчат (4 у ЕГ і 5 у КГ) порівняно з хлопцями (2 у ЕГ і 3 у КГ), що узгоджується з науковими даними про те, що романтичні стосунки мають більшу психологічну значущість для самооцінки дівчат у юнацькому віці.

Узагальнюючи результати з урахуванням гендерного фактору, можна стверджувати, що попри подібну загальну структуру самооцінки в експериментальній та контрольній групах, спостерігаються певні гендерні відмінності у джерелах контингентної самооцінки. Для дівчат більш значущими є такі категорії, як підтримка сім'ї, зовнішність, академічна успішність і любов, тоді як хлопці більше орієнтуються на змагання з іншими та соціальне схвалення. Це відповідає традиційним гендерним ролям та особливостям соціалізації юнаків і дівчат. Водночас відмінності між експериментальною та контрольною групами за рівнями контингентної самооцінки є незначними, що підтверджує еквівалентність груп на етапі констатувального експерименту. Це дозволяє використовувати ці групи для подальших порівняльних досліджень, спрямованих на оцінку ефективності психокорекційних програм. Результати підкреслюють потребу у гендерно-

чутливому підході до корекційної роботи, адже джерела контингентної самооцінки суттєво відрізняються залежно від статі респондентів.

Відповідно до отриманих результатів трьох методик, можна зробити узагальнений висновок про рівень негативної самооцінки вибірки (n = 60, експериментальна та контрольна групи по 30 осіб). Перш за все, результати за субшкалою General Self-Esteem методики (SDQ III) свідчать, що переважна більшість респондентів мають середній та високий рівень самооцінки за усіма шкалами. Лише 10% експериментальної групи та 16,7% контрольної групи продемонстрували низький рівень загальної самооцінки. Це свідчить про те, що негативно забарвлена самооцінка (як заниження власної цінності, недостатня впевненість) притаманна відносній меншості досліджуваних. Проте саме ці особи можуть потребувати психологічної підтримки, оскільки низька самооцінка у юнацькому віці корелює з підвищеним ризиком емоційних порушень, труднощами адаптації та схильністю до невдач.

За шкалою М. Розенберга, низький рівень самооцінки виявлено у 10% експериментальної групи та 16,7% контрольної групи, що збігається з даними за субшкали General Self-Esteem методики (SDQ III). Це дозволяє підтвердити стабільність отриманих результатів та підкреслити, що рівень негативної самооцінки є невисоким, але суттєвим — приблизно одна шоста частина респондентів у контрольній групі та одна десята в експериментальній демонструють потенційні ознаки низької самооцінки.

Дані методики Дж. Крокера, яка оцінює контингентну (умовну) самооцінку, вказують, що джерела формування негативної самооцінки різняться за категоріями. Найбільшу залежність негативної самооцінки виявлено у категорії «схвалення інших»: 20% експериментальної групи та 18,3% контрольної групи мають низький рівень, що відображає високу чутливість до зовнішніх оцінок і схильність занижувати власну значущість без зовнішнього підкріплення. Також відносно підвищені показники низького рівня спостерігаються у категорії «любов» (11,7% ЕГ, 10% КГ) та

«академічна успішність» (10% ЕГ, 8,3% КГ), що вказує на залежність самооцінки частини молоді від успіху в романтичних стосунках і навчанні.

Таким чином, узагальнений висновок можна сформулювати наступним чином:

- Рівень негативної самооцінки у вибірці загалом невисокий: від 10% до 16,7% респондентів демонструють занижену самооцінку за різними методиками.

- Контрольна група має дещо вищий відсоток осіб із низькою самооцінкою у порівнянні з експериментальною, що може свідчити про відсутність додаткових впливів, які б сприяли підвищенню впевненості у собі. - Джерела формування негативної самооцінки залежать від категорій: найвиразніше негативна самооцінка проявляється у залежності від соціального схвалення, любовних відносин та навчальної успішності.

- Гендерні відмінності помірні, однак у деяких категоріях (наприклад, «зовнішність», «любов», «академічна успішність») дівчата частіше демонструють підвищену чутливість, що може свідчити про соціокультурні фактори, які впливають на самооцінку.

- Більшість респондентів мають середній або високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивне самосприйняття і здорове формування «Я-образу», але існує невелика група осіб із заниженою самооцінкою, які потребують додаткової уваги.

З метою перевірки висунутої гіпотези, згідно з якою негативна самооцінка у юнацькому віці пов’язана із соціально-психологічними чинниками, було здійснено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Аналіз передбачав оцінку зв’язків між загальним рівнем самооцінки (за шкалами SDQ III та Розенберга) та індикаторами контингентної самооцінки (за методикою Дж. Крокера): залежністю від схвалення інших, зовнішньої привабливості, любовних відносин, академічної успішності, а також гендерною належністю респондентів.

Перед проведенням статистичних обчислень усі кількісні показники були переведені в шкали інтервальних значень. Показники негативної самооцінки формувались за зниженими балами за шкалами GSE (SDQ III) та шкалою Розенберга — чим нижчий сумарний бал, тим виразніша негативна самооцінка. Для методики Крокера використовувались значення по кожній із релевантних шкал: Appearance (зовнішність), Others' Approval (схвалення інших), Love (любов), Academic Competence (успішність). Статева належність була закодована бінарно (0 — чоловіча, 1 — жіноча).

Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці (табл. 2.6.)

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між рівнем негативної самооцінки та соціально-психологічними чинниками

Змінна	r (Пірсон)	p-рівень значущості	Інтерпретація
Залежність від схвалення інших	0.51	$p < 0.01$	Середній позитивний зв'язок
Залежність від зовнішньої привабливості	0.47	$p < 0.01$	Середній позитивний зв'язок
Залежність від любовних відносин	0.42	$p < 0.05$	Помірний позитивний зв'язок
Залежність від академічної успішності	0.39	$p < 0.05$	Слабкий до середнього зв'язок
Статева належність (жіноча)	0.31	$p < 0.05$	Низький позитивний зв'язок

Джерело: складено автором на основі емпіричних даних дослідження

Аналіз отриманих результатів свідчить, що існують статистично значущі позитивні кореляції між рівнем негативної самооцінки та всіма дослідженими соціально-психологічними чинниками. Найвищий рівень кореляції встановлено між негативною самооцінкою та залежністю від схвалення інших ($r = 0.51$), що вказує на те, що молодь, яка більше орієнтується на зовнішнє визнання, частіше має нижчий рівень загального самосприйняття. Це узгоджується з теоріями умовної самооцінки, відповідно до яких зовнішні джерела підтвердження можуть бути нестабільними й недостатніми для підтримки стійкого позитивного Я-образу.

Схожим чином проявляється зв’язок із залежністю від зовнішньої привабливості (r = 0.47): чим сильніше самооцінка базується на сприйнятті власної зовнішності, тим більша ймовірність формування заниженого самосприйняття. Особливо це характерно для дівчат, що підтверджується й статистично значущим, хоч і помірним, кореляційним зв’язком між негативною самооцінкою та статтю (r = 0.31): представниці жіночої статі частіше демонструють чутливість до соціальних стандартів зовнішності, успішності та романтичних очікувань.

Залежність самооцінки від любовних відносин також показала значущий зв’язок (r = 0.42). Це свідчить про те, що юнаки і особливо дівчата у віці 18–19 років часто базують свою самооцінку на наявності чи відсутності романтичних стосунків, що може створювати емоційні коливання та почуття меншовартості у разі невдач або відсутності партнерської підтримки. Дещо слабший, але статистично значущий зв’язок встановлено з академічною успішністю (r = 0.39). Незважаючи на меншу виразність, це свідчить про залежність самооцінки молоді від навчальних досягнень, що особливо актуально в умовах системи вищої освіти з її високими вимогами та порівняльними стандартами.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження: негативна самооцінка у юнацькому віці дійсно має статистично значущі зв’язки з низкою соціально-психологічних чинників. Особливу роль відіграють залежність від схвалення інших та зовнішньої привабливості — саме ці сфери виявились найчутливішими до формування заниженого образу себе. Гендерний компонент також не можна ігнорувати, адже для дівчат певні джерела самоповаги є більш уразливими.

Таким чином, емпіричні результати дають підстави для висновку, що формування стійкої, незалежної від зовнішніх джерел самооцінки має бути однією з пріоритетних задач психологічного супроводу молоді у період ранньої юності. Психокорекційна робота має фокусуватись на зниженні контингентності самооцінки, розвитку внутрішніх джерел самопідтримки, критичному ставленні до соціальних очікувань та формуванні автентичного, стабільного образу «Я».

РОЗДІЛ 3
РОЗРОБКА ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розробка та опис психокорекційної програми з подолання негативної самооцінки

Самооцінка в юнацькому віці формується під впливом взаємодії з оточенням, зокрема однолітками, педагогами, батьками, а також власних когнітивних схем і уявлень про себе. У цей період спостерігається підвищена чутливість до зовнішніх оцінок, що у разі наявності невдалого соціального досвіду чи надмірно критичного оточення може призводити до формування заниженої самооцінки, дезадаптивних стратегій поведінки, уникнення соціальних контактів, тривожності, а іноді й депресивних проявів.

Психокорекційна програма, спрямована на зміну негативних уявлень про себе, має ґрунтуватися на поєднанні когнітивно-поведінкових технік, методів арттерапії, тренінгових вправ розвитку емоційної компетентності, самоусвідомлення та особистісного зростання.

Мета програми: сприяння формуванню стабільної, гнучкої та реалістичної самооцінки у підлітків юнацького віку шляхом усвідомлення особистісних ресурсів, переосмислення негативних установок щодо себе та набуття нових соціально прийнятних способів самопрезентації.

Завдання програми:

- Виявити наявні когнітивні схеми, що зумовлюють негативне ставлення до себе.
- Знизити інтенсивність внутрішньої критики та самозвинувачення.
- Розвинути навички рефлексії, позитивного самопідкріплення, емоційної саморегуляції.

- Підвищити рівень самоприйняття та впевненості в собі.

- Навчити адекватно оцінювати свої досягнення та помилки.

- Сприяти формуванню підтримувального соціального середовища.

Цільова аудиторія: юнаки та юнки віком 17-19 років із проявами нестабільної або заниженої самооцінки, емоційної вразливості, соціальної тривожності. Процес розробки ефективної психокорекційної програми потребує системного підходу, що включає наукове обґрунтування, емпіричне узагальнення й адаптацію до вікових і психосоціальних особливостей цільової групи. Створення такої програми здійснюється поетапно (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Етапи створення психокорекційної програми з подолання негативної самооцінки в юнацькому віці

Етап	Мета етапу	Основні завдання	Очікувані результати
1. Діагностично-аналітичний	Вивчення сутності проблеми, з'ясування її актуальності	– Аналіз наукових джерел – Вивчення вікових особливостей юнаків – Попереднє анкетування і спостереження – Визначення цільової групи	Сформульовано потребу в психокорекційній програмі, виявлено основні прояви заниженої самооцінки
2. Концептуально-цільовий	Формулювання теоретичної та методологічної основи програми	– Визначення мети та завдань – Обґрунтування підходів (когнітивно-поведінковий, гуманістичний тощо) – Формулювання механізмів психологічного впливу – Визначення критеріїв ефективності	Побудовано концепцію програми з чіткою логікою впливу на самооцінку
3. Конструктивно-технологічний	Створення структури та психотехнічного наповнення програми	– Визначення кількості занять та їх логіки – Розробка тем і цілей кожного заняття – Вибір технік, вправ, методів – Підготовка роздаткових матеріалів	Сформовано повний робочий варіант програми з описом усіх занять і завдань
4. Пілотне впровадження та апробація	Перевірка ефективності програми у практичних умовах	– Проведення програми в цільовій групі – Діагностика до і після участі – Аналіз поведінкових та емоційних змін – Отримання зворотного зв'язку	Отримано емпіричні дані про ефективність програми, виявлено аспекти для вдосконалення
5. Етап оцінювання та удосконалення	Підбиття підсумків, оптимізація та підготовка до широкого впровадження	– Аналіз результатів (кількісних і якісних) – Оцінка дієвості кожного заняття – Формулювання рекомендацій – Підготовка методичних матеріалів для фахівців	Вдосконалена версія програми, адаптована до практичного використання в різних установах

Джерело: складено автором на основі [45-46]

Процес створення психокорекційної програми складається з логічно пов’язаних етапів, кожен з яких виконує окрему функцію у забезпеченні наукової обґрунтованості, ефективності та практичної результативності впливу на юнацьку самооцінку.

На діагностично-аналітичному етапі відбувається не лише обґрунтування актуальності програми, а й глибоке вивчення вікових і психологічних характеристик підлітків, що мають труднощі із самосприйняттям. Це дозволяє уникнути шаблонного підходу та зробити програму чутливою до реальних запитів цільової групи. Концептуально-цільовий етап забезпечує методологічну чіткість. На цьому рівні формується логіка змін: від ідентифікації негативних уявлень до їх поступової трансформації через методи психокорекції. Визначення механізмів впливу (когнітивна реструктуризація, емоційна підтримка, самоприйняття) гарантує, що вплив буде не ситуативним, а глибоко вкоріненим у структуру особистості [45].

Конструктивно-технологічний етап є центральним у розробці: він трансформує теоретичну модель у практичну реалізацію. Правильний підбір форм роботи (групова взаємодія, рольові ігри, арттерапія) та адаптація до вікових інтересів юнаків забезпечують високу залученість учасників. Чітке формулювання цілей кожного заняття дозволяє структуровано відстежувати зміни. Пілотне впровадження виступає своєрідним індикатором якості всієї програми: саме тут перевіряється її ефективність на практиці, фіксуються недоліки, визначаються моменти, які вимагають корекції або заміни. Важливо, що під час цього етапу враховується не лише об’єктивна діагностика, але й суб’єктивне сприйняття учасників — що дозволяє виявити слабкі місця, непомітні на теоретичному рівні [45].

Завершальний етап оцінювання та удосконалення дозволяє підвести підсумки, проаналізувати якісні зміни та систематизувати напрацювання для подальшого використання. Підготовка методичних матеріалів забезпечує можливість масштабування програми та її впровадження іншими фахівцями

[46]. Отже, проаналізована структура створення психокорекційної програми демонструє її наукову послідовність, практичну обґрунтованість та адаптивність до потреб юнацтва. Кожен етап — від теоретичного аналізу до практичного впровадження — забезпечує цілісність і логічність процесу. Завдяки цьому досягається не лише тимчасове підвищення самооцінки, а й формування сталих внутрішніх змін у самосприйнятті, емоційній регуляції та стилях поведінки підлітків.

Програма складається з 10 сесій тривалістю 60–90 хвилин кожна, що проводяться 1–2 рази на тиждень у груповому або індивідуальному форматі (табл. 3.2.). У разі групової форми рекомендована чисельність — 8–12 осіб.

Таблиця 3.2

Зміст психокорекційних занять

№ сесії	Тема	Мета заняття	Методи і техніки
1	Знайомство. Усвідомлення образу себе	Сформувати безпечну атмосферу, почати роботу з самоідентифікацією	Техніка «Моє ім'я – моя історія», вправа «Автопортрет», коло очікувань
2	Що таке самооцінка і як вона формується	Ознайомити з поняттям самооцінки, виявити фактори її формування	Міні-лекція, обговорення, вправа «Джерела моєї оцінки себе»
3	Виявлення внутрішнього критика	Навчити розпізнавати внутрішню самокритику, протистояти їй	Техніка «Монолог внутрішнього критика», діалог з «Я-ресурсним»
4	Робота з негативними установками	Сприяти усвідомленню впливу негативних автоматичних думок	Методика Сократичного діалогу, техніка «Думка – Альтернатива»
5	Мої сильні сторони	Підвищити рівень самосприйняття та впевненості	Вправа «Я — це…», «Дошка досягнень», «Карта сильних сторін»
6	Побудова реалістичного образу себе	Виробити збалансований погляд на власні риси	Колаж «Реальний Я», вправа «3 речі, які в мені є цінними»
7	Самопідтримка в ситуації помилок	Навчити приймати власні помилки та вчитися на них	Когнітивна реструктуризація, вправа «Щоденник перемог»
8	Соціальне дзеркало. Зворотний зв'язок	Навчити приймати позитивну оцінку від інших	Гра «Теплий стілець», вправа «Місто компліментів»
9	Розвиток позитивної само презентації	Сформувати навички вираження себе без страху	Рольові ігри, техніка «Я можу – Я знаю – Я маю право»
10	Завершення. Рефлексія змін	Узагальнення результатів, формування плану саморозвитку	Вправа «Мій шлях змін», «Лист самому собі», зворотний зв'язок

Джерело: складено автором на основі [45-46]

Заняття 1. Знайомство. Формування безпечного простору. Первинна діагностика уявлень про себе.

Мета: створення атмосфери довіри, налаштування учасників на саморозкриття та взаємопідтримку, початкове виявлення особливостей самооцінки.

Заняття відкривається вправою «Моє ім'я — моя історія», яка дозволяє кожному учаснику неформально представити себе та асоціативно пов'язати власну ідентичність із позитивними значеннями. Далі використовується вправа «Автопортрет» — підлітки зображають або описують себе, свої особливості, риси характеру, захоплення. Цей метод дозволяє наочно побачити, як кожен учасник сприймає себе. Після представлення робіт проводиться групове обговорення. Мета — виявити, наскільки глибоко підлітки усвідомлюють свій образ «Я» і якими словами вони себе описують. На завершення — заповнення короткої діагностичної анкети або шкали Розенберга для встановлення стартового рівня самооцінки.

Заняття 2. Самооцінка: як вона формується та змінюється

Мета: формування розуміння процесу становлення самооцінки, ідентифікація впливових факторів (родина, однолітки, школа, соціальні мережі).

Після короткої вступної інформації про природу самооцінки, учасники виконують вправу «Джерела моєї оцінки себе». На схематичному аркуші вони вказують людей і середовища, які мали/мають вплив на формування уявлень про себе. Далі група аналізує: які джерела сприяли впевненості, а які — породжували сумніви, тривожність, сором. Наступна вправа — «Життєвий графік впливів»: учасники позначають ключові події, які мали вплив на їхнє ставлення до себе. Ведеться обговорення про те, які з них були об'єктивними, а які стали наслідком чужих суб'єктивних суджень.

Заняття 3. Виявлення внутрішнього критика

Мета: допомогти учасникам усвідомити та ідентифікувати власний внутрішній критичний голос, визначити його походження та наслідки.

Заняття розпочинається з психопедагогічного обговорення того, що таке внутрішній критик, як він формується (часто як інтеріоризована оцінка значущих дорослих). Далі учасники виконують вправу «Монолог внутрішнього критика»: записують фрази, які найчастіше чують "усередині себе" у моменти помилок, порівняння або невдач. Після цього — вправа «Діалог із собою»: учасники "відповідають" своєму внутрішньому критику словами підтримки.

Методика «Стілець для критика»: учасник по черзі сідає на стілець "критика" та "захисника", вербалізуючи обидві позиції. Це дозволяє винести внутрішній конфлікт на рівень усвідомлення.

Заняття 4. Робота з негативними установками.

Мета: виявити автоматичні негативні думки про себе та сформувати нові, конструктивні переконання.

Використовується когнітивна модель А. Бека. Учасникам пропонується визначити типові фрази, які вони говорять собі (напр., «Я нічого не вмію», «Я нецікавий»), та записати ситуації, у яких вони виникають. Після цього група працює над трансформацією кожної думки: її перевіряють на обґрунтованість, шукають контраргументи, формулюють альтернативи. Вправа «Справедливий суд»: учасник "захищає" себе перед "судом" інших — але судді повинні спиратися лише на факти. У результаті формується досвід раціональної оцінки себе без емоційного забарвлення.

Заняття 5. Пошук особистих ресурсів. Мої сильні сторони.

Мета: актуалізувати позитивний образ «Я», усвідомити свої переваги та унікальні риси.

У вправі «Моя внутрішня скарбниця» учасники перераховують свої вміння, риси характеру, досягнення, які вони вважають цінними. Потім вони презентують їх у мініформаті «Я – спеціаліст з...», щоб закріпити образ компетентної особистості. Упроваджується групова вправа «Дошка досягнень»: учасники наклеюють символи, що уособлюють позитивні риси інших учасників. Це створює колективне бачення сильних сторін

кожного. Також використовується техніка «Колекція доказів»: учасники формують міні папку або блокнот з позитивними відгуками, досягненнями, спогадами, які можуть слугувати джерелом підтримки.

Заняття 6. Побудова реалістичного образу себе.

Мета: сформувати більш збалансоване уявлення про себе як особистість із сильними й слабкими сторонами.

Починається із вправи «Я — очима інших». Кожен учасник отримує від інших короткі описи (анонімні або відкриті), яким вони його бачать. Обговорюються відчуття: які з цих характеристик дивують, які — відповідають очікуванням. Виконується вправа «Колаж реального Я», де учасник формує свій образ із різних частин: що я люблю, у чому сумніваюся, за що поважаю себе. Потім обговорюються аспекти, які є сталими, змінними, ситуативними.

Додатково — техніка «3 речі, які я готовий прийняти в собі»: це навчає гнучкому прийняттю навіть недосконалостей.

Заняття 7. Помилки як досвід, а не вирок.

Мета: змінити ставлення до помилок як до досвіду, а не доказу власної неспроможності.

Заняття починається обговоренням: що таке помилка? Як ми до неї ставимося? Упроваджується вправа «Історія моєї помилки»: учасники описують ситуацію, де відчували сором або провину, а потім знаходять, чому ця подія була цінною. Використовується техніка «Щоденник перемог»: учасники щодня фіксують навіть дрібні досягнення, що формує звичку помічати позитив. Підсумком стає робота з установками: «Я не помиляюся — я навчаюся», «Помилка — не вирок, а зростання».

Заняття 8. Зворотний зв’язок. Сприйняття себе через інших.

Мета: дати учасникам змогу почути зовнішній позитивний зворотний зв’язок, навчитись приймати підтримку.

Проводиться вправа «Теплий стілець». Один учасник по черзі сідає в центр кола, а решта висловлюють позитивні якості, приклади добрих

вчинків, що пов’язані з цією людиною. Це вчить не лише приймати, а й давати зворотний зв’язок.

Додатково — вправа «Комплімент поштою»: учасники пишуть анонімні компліменти, які потім вручаються адресатам.

На завершення: обговорення, чому нам важко сприймати похвалу та як формувати внутрішню незалежність від зовнішньої оцінки.

Заняття 9. Позитивна самопрезентація і самозахист.

Мета: розвинути навички конструктивного самовираження та впевненої комунікації.

Зміст:

- Рольові ігри: знайомство в новому колективі, прохання про допомогу, ситуація несправедливого звинувачення — учасники відпрацьовують навички захисту особистих меж.

- Використовується техніка «Я-висловлювання», що дозволяє говорити про свої емоції без звинувачень (напр., «Мені неприємно, коли…»).

- Також застосовується гра «Я маю право», в якій кожен учасник формулює свої базові права (на помилку, на відмову, на відпочинок).

Заняття 10. Завершення. Рефлексія змін. План особистісного зростання.

Мета: підбиття підсумків, усвідомлення змін, складання плану подальшого розвитку.

Проводиться вправа «Лист самому собі», який буде відкрито через 3–6 місяців. Учасники пишуть, чого досягли, чого прагнуть, як підтримуватимуть себе. Далі — метод «Мандала змін»: учасники зображають свої головні внутрішні зрушення символами, що формують єдиний цілісний образ. Фінальне коло обговорення: учасники розповідають, що змінилося в їхньому сприйнятті себе, яких навичок вони набули, що стало відкриттям.

У розробці програми використано положення когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, Д. Бернс), гуманістичного підходу (К. Роджерс), позитивної психотерапії (Н. Пезешкіан), а також елементи арттерапії, психодрами,

тренінгового підходу. Кожен модуль має логічний зв'язок із попереднім і забезпечує поступове просування від усвідомлення проблеми до формування нових установок і способів реагування.

У результаті проходження програми учасники:

- зменшать кількість негативних когніцій про себе;
- зможуть чіткіше ідентифікувати власні сильні сторони;
- навчаться використовувати конструктивні стратегії самопідтримки;
- проявлятимуть більшу впевненість у соціальних взаємодіях;
- підвищать рівень загального самоприйняття.

Отже, розроблена психокорекційна програма спрямована на формування адаптивної, стійкої самооцінки у юнаків, що має вирішальне значення для їх психоемоційного стану, міжособистісної взаємодії та загального розвитку. Ефективність програми обумовлюється її спрямованістю на зміну когнітивних установок, розвиток саморефлексії та емоційної стійкості через практичні методи групової роботи.

3.2. Порівняльний аналіз результатів контрольного та констатувального експерименту та визначення ефективності психологічного впливу розробленої програми на покращення самооцінки

З метою перевірки ефективності розробленої психокорекційної програми було проведено порівняльний аналіз результатів, отриманих на констатувальному та контрольному етапах експериментального дослідження. У формувальному експерименті брала участь лише експериментальна група. В якості індикаторів змін самооцінки використовувались результати за шкалами відповідних методик, котрі були застосовані у попередньому підрозділі.

Порівняння проводилось як у межах експериментальної групи до та після впровадження програми, так і між експериментальною та контрольною

групами. На початковому етапі дослідження (констатувальний експеримент) у складі експериментальної групи було зафіксовано 3 особи (10.00 %) з низьким рівнем самооцінки. Серед них — 2 хлопці (6.67 %) та 1 дівчина (3.33 %). Цей показник є індикатором психологічного дискомфорту, невпевненості, негативного самосприйняття, що часто супроводжується соціальною тривожністю та униканням відповідальності.

Таблиця 3.3

Узагальнення рівня самооцінки за субшкалою General Self-Esteem методики SDQ III (до та після формувального експерименту)

Рівень самооцінки	ЕГ хлопці До	ЕГ дівчата До	ЕГ загалом До	ЕГ хлопці Після	ЕГ дівчата Після	ЕГ загалом Після	КГ хлопці до/після	КГ дівчата до/після	КГ загалом до/після
Низький	2 (6.67%)	1 (3.33%)	3 (10.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	3 (10.00%)	2 (6.67%)	5 (16.67%)
Середній	7 (23.33%)	8 (26.67%)	15 (50.00%)	5 (16.67%)	6 (20.00%)	11 (36.67%)	6 (20.00%)	9 (30.00%)	15 (50.00%)
Високий	6 (20.00%)	6 (20.00%)	12 (40.00%)	10 (33.33%)	9 (30.00%)	19 (63.33%)	6 (20.00%)	5 (16.67%)	11 (36.67%)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Після завершення формувального етапу — тобто після впровадження авторської психокорекційної програми — кількість респондентів із низьким рівнем самооцінки зменшилась до нуля. Жоден учасник не продемонстрував показники, що відповідають заниженому рівню. Це є надзвичайно позитивним результатом, оскільки вказує на усунення негативних структур самооцінки та формування хоча б базової внутрішньої стабільності. Особливо показовим є зникнення низької самооцінки серед хлопців, що традиційно більш схильні приховувати психологічні труднощі. Тобто ефект програми виявився достатньо сильним, аби сприяти зміні самосприйняття навіть у респондентів із первинно вразливою самооцінкою.

На констатувальному етапі в ЕГ середній рівень продемонстрували 15 осіб (50.00 %) — з них 7 хлопців (23.33 %) та 8 дівчат (26.67 %). Цей рівень можна розглядати як адаптивний, однак у частини респондентів він може мати тенденцію до коливань залежно від ситуації. Після проведення

формувального експерименту кількість осіб із середнім рівнем зменшилася до 11 осіб (36.67 %): 5 хлопців (16.67 %) і 6 дівчат (20.00 %). Зменшення на 13.33 відсоткові пункти пов’язане із переходом частини респондентів до групи з високим рівнем самооцінки. Це вказує на зростання впевненості в собі, зменшення внутрішніх конфліктів та досягнення більш стабільного та позитивного образу «Я».

Факт того, що середній рівень не лише зберігся, а й залишився домінуючим у третини учасників, свідчить про поступовий, обґрунтований розвиток самооцінки без різких стрибків, що є ознакою стійких змін, а не ситуативного підйому.

До психокорекційної програми високий рівень продемонстрували 12 учасників експериментальної групи (40.00 %): по 6 осіб серед хлопців і дівчат. Це свідчить про наявність певної групи учасників із уже сформованим позитивним Я-образом. Після впливу кількість осіб із високим рівнем зросла до 19 (63.33 %): 10 хлопців (33.33 %) і 9 дівчат (30.00 %). Таким чином, програма сприяла зростанню цієї групи на 23.33 пункти, що є беззаперечним свідченням її ефективності. Програма виявилась здатною не лише усунути негативні тенденції, а й активно підтримати розвиток позитивної самооцінки. Динаміка росту в хлопців (+13.33 %) вказує на те, що саме ця група була особливо чутливою до змісту психологічного впливу. Позитивний ефект спостерігається також і серед дівчат, хоча приріст тут трохи менший (+10.00 %).

На всіх етапах експерименту в контрольній групі зміни були відсутні. Це забезпечило надійне порівняльне тло для оцінки ефективності програми. Низький рівень стабільно утримувався на рівні 5 осіб (16.67 %): 3 хлопці (10.00 %) та 2 дівчини (6.67 %). Це свідчить про те, що без цілеспрямованого психологічного впливу особи, схильні до заниженого самосприйняття, залишаються у цій категорії. Середній рівень — 15 осіб (50.00 %): 6 хлопців (20.00 %) та 9 дівчат (30.00 %). Жодних змін упродовж періоду дослідження зафіксовано не було. Високий рівень — 11 осіб (36.67

%): 6 хлопців (20.00 %) та 5 дівчат (16.67 %). Показники лишилися незмінними, що знову ж свідчить про відсутність впливу зовнішніх чинників на структуру самооцінки в контрольній групі.

Порівняння динаміки змін між ЕГ і КГ дозволяє зробити висновок, що всі позитивні зрушення у структурі самооцінки відбулися виключно у тій групі, де була реалізована психокорекційна програма. Контрольна група зберегла всі показники без змін, незважаючи на однакові умови навчання, соціального середовища та вікового статусу. Позитивна динаміка в ЕГ проявилась не лише в зменшенні низької самооцінки, а й у поступовому зростанні частки осіб із високою самооцінкою. Це говорить про формування внутрішньої стійкості, впевненості у своїх силах, розвиток адекватного сприйняття себе, позитивного самоставлення. Також важливо зазначити, що результати показали стійку ефективність програми як для хлопців, так і для дівчат, хоча хлопці виявились більш динамічними у зміні рівня. Це може бути зумовлено як особливостями статевої психіки, так і чутливістю до структурованої підтримки в період становлення особистісного Я.

Отже, отримані дані свідчать про високу ефективність запропонованої психокорекційної програми. Вона дозволила досягти не лише редукції низької самооцінки, але й істотного зростання високої, що підтверджує її розвивальний потенціал. Зміни не мають випадкового характеру й є результатом системного, структурованого психологічного впливу.

Наступною, для порівняння, буде використана методика М. Розенберга (табл. 3.4.).

Таблиця. 3.4

Розподіл рівнів загальної самооцінки за шкалою М. Розенберга (до та після формувального експерименту в ЕГ)

Рівень самооцінки	ЕГ хлопці (до)	ЕГ дівчата (до)	ЕГ загалом (до)	ЕГ хлопці (після)	ЕГ дівчата (після)	ЕГ загалом (після)	КГ хлопці до/після	КГ дівчата до/після	КГ загалом до/після
Високий	7 (46.7%)	6 (40.0%)	13 (43.3%)	10 (66.7%)	9 (60.0%)	19 (63.3%)	6 (40.0%)	5 (33.3%)	11 (36.7%)
Середній	7 (46.7%)	7 (46.7%)	14 (46.7%)	5 (33.3%)	6 (40.0%)	11 (36.7%)	7 (46.7%)	7 (46.7%)	14 (46.7%)
Низький	1 (6.7%)	2 (13.3%)	3 (10.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (13.3%)	3 (20.0%)	5 (16.7%)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

На констатувальному етапі в обох групах спостерігалася подібна структура рівнів самооцінки. У кожній групі переважав середній рівень самооцінки (по 14 осіб, або 46.7 %), на другому місці був високий рівень (13 осіб в ЕГ, 11 у КГ), і незначна частка учасників мала низький рівень (3 особи в ЕГ, 5 у КГ). Такий розподіл свідчить про загальну тенденцію до середнього рівня сформованості Я-образу в підлітків та юнацтва, із наявністю груп ризику, що потребують психологічної підтримки (особи з низькою самооцінкою). Це стало підставою для застосування психокорекційної програми в експериментальній групі. До впровадження програми в експериментальній групі низький рівень мали 3 особи (10.0 %): 1 хлопець (6.7 %) та 2 дівчини (13.3 %). Наявність осіб з низькою самооцінкою є тривожним маркером, оскільки такий рівень корелює з низькою академічною мотивацією, підвищеною тривожністю, соціальним уникненням та навіть ознаками депресивних станів. Після завершення формувального експерименту всі респонденти цієї групи перейшли до середнього або високого рівня. Це свідчить про ефективне зниження інтенсивності негативного сприйняття себе, підвищення впевненості у власних силах та, ймовірно, зниження рівня міжособистісного напруження.

До програми середній рівень був найпоширенішим – 14 осіб (46.7 %), з них по 7 хлопців і дівчат. Такий рівень може свідчити про відносну стабільність Я-концепції, однак за відсутності підтримки така самооцінка може бути вразливою до зовнішніх впливів. Після реалізації програми кількість респондентів із середнім рівнем зменшилась до 11 осіб (36.7 %) – 5 хлопців (33.3 %) та 6 дівчат (40.0 %). Ці зміни не слід тлумачити як негативні: перехід частини осіб до вищого рівня є свідченням прогресу. Таким чином, зниження частки осіб із середнім рівнем пов'язане не з регресом, а з просуванням до вищої якості Я-образу.

На початковому етапі 13 осіб (43.3 %) мали високий рівень: 7 хлопців (46.7 %) і 6 дівчат (40.0 %). Це вказує на наявність певної частини учасників із сформованим позитивним ставленням до себе. Після формувального етапу

кількість осіб із високим рівнем зросла до 19 осіб (63.3 %) – 10 хлопців (66.7 %) і 9 дівчат (60.0 %). Така динаміка демонструє чіткий позитивний вплив програми на розвиток стійкої, впевненої в собі особистості. У хлопців приріст склав 3 особи (+20.0 %), а у дівчат – 3 особи (+20.0 %). Це означає, що програма виявилась однаково ефективною для обох статей, хоча серед хлопців рівень високої самооцінки був вищим на обох етапах.

У контрольній групі жодних змін не зафіксовано. Усі показники залишились такими самими, як і на констатувальному етапі:

- Низький рівень – 5 осіб (16.7 %): 2 хлопці (13.3 %) і 3 дівчини (20.0 %).

- Середній рівень – 14 осіб (46.7 %): по 7 хлопців і дівчат.

- Високий рівень – 11 осіб (36.7 %): 6 хлопців (40.0 %) і 5 дівчат (33.3 %).

Це підтверджує, що зміни в експериментальній групі не є результатом зовнішніх впливів або природного розвитку, а виключно наслідком реалізації цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Результати формувального експерименту дають змогу здійснити докладний порівняльний аналіз змін рівнів самооцінки у двох групах – експериментальній (ЕГ), яка брала участь у реалізації психокорекційної програми, та контрольній (КГ), яка не піддавалася впливу. Аналіз охоплює три рівні самооцінки: низький, середній та високий.

У експериментальній групі частка осіб із низьким рівнем самооцінки до впровадження програми становила 10,0 %, що дорівнює трьом учасникам. Після реалізації психокорекційної програми цей показник знизився до нуля. Це свідчить про повне усунення проявів заниженої самооцінки серед респондентів експериментальної групи. Такий результат можна розцінювати як глибоку трансформацію внутрішнього образу себе, зміну самоставлення, а також підвищення впевненості у власних силах та зниження самоосуду й самозаперечення.

На противагу цьому, у контрольній групі протягом усього дослідження зберігався стабільний рівень низької самооцінки – 16,7 % (п’ять осіб). У цій групі не було реалізовано жодного психологічного впливу, тож такий результат свідчить про стійкість негативного самосприйняття у частини учасників за відсутності спеціальних корекційних заходів. Порівняння цих даних дає змогу зробити висновок про ефективність програми саме в аспекті ліквідації заниженого рівня самооцінки, оскільки контрольна вибірка залишилася без змін. У експериментальній групі до початку формувального етапу 46,7 % респондентів (14 осіб) мали середній рівень самооцінки. Після впровадження програми цей показник зменшився до 36,7 % (11 осіб). На перший погляд, таке зниження може сприйматись як негативна тенденція, проте в контексті загальної динаміки зміщення до більш високого рівня воно свідчить про прогресивний перехід частини учасників до категорії з високим рівнем самооцінки. Іншими словами, зменшення кількості осіб із середньою самооцінкою в ЕГ інтерпретується як позитивний результат впливу програми, що сприяв формуванню стабільного, ціннісно-позитивного образу «Я».

У контрольній групі аналогічний показник залишився незмінним — 46,7 %, що демонструє відсутність будь-якої динаміки. Це свідчить про статичність внутрішнього образу себе в осіб, які не піддавалися психокорекційному впливу, та підтверджує припущення, що природний розвиток особистості в умовах відсутності спеціального психологічного супроводу не забезпечує суттєвого зростання рівня самооцінки.

До формувального впливу 43,3 % учасників експериментальної групи (13 осіб) мали високий рівень самооцінки. Після завершення програми ця кількість зросла до 63,3 % (19 осіб). Це найбільш виразна позитивна динаміка серед усіх рівнів, що свідчить про здатність програми не лише знижувати прояви негативного ставлення до себе, а й цілеспрямовано розвивати позитивне, конструктивне, впевнене ставлення до себе як до цінної, гідної особистості.

У контрольній групі показник високої самооцінки залишився на рівні 36,7 % протягом усього експерименту. Така відсутність змін у КГ дозволяє впевнено стверджувати, що зростання кількості респондентів із високим рівнем самооцінки в ЕГ є прямим наслідком реалізації психокорекційної програми, а не продуктом випадкових чи природних змін.

Таким чином, найбільш виразний контраст між експериментальною та контрольною групами спостерігається саме на рівні високої самооцінки: приріст у ЕГ склав 20 відсоткових пунктів, тоді як у КГ – жодних змін. Це дозволяє охарактеризувати програму як дієвий інструмент розвитку особистісної впевненості, внутрішньої стабільності, позитивного Я-образу.

Програма є ефективною для обох статевих груп. Хлопці показали трохи вищу динаміку в прирості високої самооцінки, однак і дівчата демонструють аналогічні покращення. Всі учасники з низьким рівнем самооцінки в експериментальній групі повністю вийшли з цієї категорії, що вказує на здатність програми не лише підтримувати розвиток, а й усувати негативні утворення в структурі самосприйняття. Відсутність змін у контрольній групі дозволяє трактувати покращення в ЕГ як результат цілеспрямованої психологічної інтервенції.

Отримані результати вказують на виражену позитивну динаміку самооцінки в експериментальній групі після реалізації програми, яка охоплює як усунення негативного рівня самооцінки, так і стимулювання переходу до більш адаптивного та особистісно ресурсного рівня. У контрольній групі жодних змін не зафіксовано, що підтверджує ефективність впровадженої психокорекційної програми та дозволяє рекомендувати її для використання в освітніх, молодіжних та клінічних практиках.

І останньою була використана методика Дж. Крокера (табл. 3.5.). У результаті проведеного порівняльного аналізу даних за шкалами контингентної самооцінки між експериментальною та контрольною групами було виявлено суттєві відмінності, які свідчать про ефективність впровадженої психокорекційної програми. У першу чергу варто відзначити,

що зміни в експериментальній групі проявилися як у зменшенні кількості осіб із низьким рівнем самооцінки, так і в істотному зростанні високого рівня за всіма категоріями. Зокрема, за шкалою підтримки сім'ї у хлопців експериментальної групи спостерігалося зниження частки низького рівня з 20% до 6,7%, тоді як у дівчат він був відсутній як до, так і після впливу, що може вказувати на початково сформоване відчуття сімейного прийняття. Водночас високий рівень у хлопців зріс із 13,3% до 33,3%, а у дівчат – із 26,7% до 33,3%. Це свідчить про зростання внутрішнього переконання в емоційній підтримці з боку родини, що є фундаментальним чинником стабільної самооцінки у молодіжному віці. У контрольній групі відповідні показники залишилися незмінними, зокрема збережено 20% хлопців із низькою оцінкою підтримки сім'ї, що свідчить про відсутність позитивної динаміки без психологічного втручання.

Таблиця 3.5.

Розподіл рівнів загальної самооцінки за методикою Дж. Крокера

Категорія самооцінки	Рівень	ЕГ хлопці ДО	ЕГ дівчата ДО	ЕГ хлопці ПІСЛЯ	ЕГ дівчата ПІСЛЯ	КГ хлопці да та після	КГ дівчата До та після
Підтримка сім'ї	Низький	3 (20%)	0 (0%)	1 (6.7%)	0 (0%)	3 (20%)	0 (0%)
	Середній	10 (66.7%)	11 (73.3%)	9 (60.0%)	10 (66.7%)	8 (53.3%)	12 (80%)
	Високий	2 (13.3%)	4 (26.7%)	5 (33.3%)	5 (33.3%)	4 (26.7%)	5 (33.3%)
Змагання з іншими	Низький	0 (0%)	2 (13.3%)	0 (0%)	1 (6.7%)	0 (0%)	1 (6.7%)
	Середній	4 (26.7%)	5 (33.3%)	3 (20.0%)	4 (26.7%)	3 (20%)	5 (33.3%)
	Високий	11 (73.3%)	8 (53.3%)	12 (80.0%)	10 (66.7%)	12 (80%)	9 (60%)
Зовнішність	Низький	2 (13.3%)	1 (6.7%)	1 (6.7%)	0 (0%)	1 (6.7%)	1 (6.7%)
	Середній	8 (53.3%)	6 (40%)	7 (46.7%)	6 (40.0%)	8 (53.3%)	5 (33.3%)
	Високий	5 (33.3%)	8 (53.3%)	7 (46.7%)	9 (60.0%)	6 (40%)	9 (60%)
Академічна успішність	Низький	4 (26.7%)	2 (13.3%)	2 (13.3%)	1 (6.7%)	4 (26.7%)	0 (0%)
	Середній	8 (53.3%)	9 (60%)	7 (46.7%)	8 (53.3%)	8 (53.3%)	10 (66.7%)
	Високий	3 (20.0%)	4 (26.7%)	6 (40.0%)	6 (40.0%)	3 (20%)	5 (33.3%)
Моральність	Низький	1 (6.7%)	1 (6.7%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6.7%)	0 (0%)
	Середній	9 (60.0%)	8 (53.3%)	8 (53.3%)	7 (46.7%)	9 (60.0%)	9 (60.0%)

Продовження таблиці 3.5

	Високий	5 (33.3%)	6 (40.0%)	7 (46.7%)	8 (53.3%)	5 (33.3%)	7 (46.7%)
Схвалення інших	Низький	6 (40.0%)	6 (40.0%)	3 (20.0%)	3 (20.0%)	6 (40.0%)	5 (33.3%)
	Середній	7 (46.7%)	8 (53.3%)	8 (53.3%)	9 (60.0%)	6 (40.0%)	9 (60.0%)
	Високий	2 (13.3%)	1 (6.7%)	4 (26.7%)	3 (20.0%)	3 (20.0%)	1 (6.7%)
Любов	Низький	4 (26.7%)	3 (20.0%)	2 (13.3%)	1 (6.7%)	4 (26.7%)	1 (6.7%)
	Середній	9 (60.0%)	8 (53.3%)	8 (53.3%)	9 (60.0%)	8 (53.3%)	9 (60.0%)
	Високий	2 (13.3%)	4 (26.7%)	5 (33.3%)	5 (33.3%)	3 (20.0%)	5 (33.3%)

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Щодо змагання з іншими, програма виявилася ефективною у формуванні конструктивного ставлення до конкуренції. У хлопців експериментальної групи високий рівень підвищився з 73,3% до 80%, у дівчат – з 53,3% до 66,7%. При цьому частка дівчат із низькою контингентною самооцінкою у цій сфері зменшилася з 13,3% до 6,7%, що вказує на зниження почуття невдачі або меншовартості у порівнянні з іншими. Такі зміни можна трактувати як результат роботи програми над розвитком впевненості в індивідуальних досягненнях, а також переналаштування фокусу з порівняння на самовдосконалення. Контрольна група продемонструвала повну стабільність, зокрема у дівчат зберігся 6,7% низького рівня та 60% високого, що лише підсилює контраст позитивних змін в експериментальній групі.

Особливо показовими є зміни за шкалою зовнішності. У хлопців експериментальної групи частка респондентів із високим рівнем самооцінки зросла з 33,3% до 46,7%, а у дівчат – з 53,3% до 60%. При цьому низький рівень у хлопців зменшився з 13,3% до 6,7%, а у дівчат – з 6,7% до повної відсутності. Цей результат є вкрай важливим з огляду на зростаючий вплив соціальних мереж та медіа на формування образу тіла та пов’язаних комплексів. Зростання самооцінки у цій сфері вказує на підвищення рівня прийняття власної зовнішності, зменшення тілесної тривожності та

формування позитивного тілесного Я-образу. У контрольній групі жодних змін не спостерігалося: як хлопці, так і дівчата зберегли свої початкові позиції, що підтверджує ефективність втручання лише в умовах спеціально організованої програми.

Ще однією категорією, де спостерігалися виразні позитивні зміни, є академічна успішність. У хлопців експериментальної групи кількість респондентів із високою самооцінкою зросла з 20% до 40%, у дівчат – з 26,7% до 40%. Одночасно зменшилася кількість осіб із низьким рівнем: у хлопців – з 26,7% до 13,3%, у дівчат – з 13,3% до 6,7%. Такі результати можуть бути пояснені підвищенням віри у власні пізнавальні можливості, зростанням навчальної мотивації та внутрішньої цінності освітніх досягнень. У контрольній групі всі показники залишились без змін, що знову підтверджує неавтоматичність особистісного зростання в умовах звичайного освітнього середовища без психопрофілактичної підтримки.

За шкалою моральності також спостерігались позитивні зрушення: у хлопців ЕГ високий рівень зріс із 33,3% до 46,7%, у дівчат – із 40% до 53,3%, при цьому низький рівень був повністю усунутий. Це може свідчити про зростання суб’єктивного відчуття відповідності власної поведінки моральним нормам, розвиток почуття гідності, справедливості, відповідальності. Програма, ймовірно, посприяла активізації морального самоконтролю, формуванню стабільних уявлень про себе як про особистість з чіткою етичною позицією. У контрольній групі збережено початкові позиції, без жодних зрушень, попри потенційну динаміку вікового розвитку.

У сфері схвалення з боку інших спостерігалося зниження залежності від зовнішніх оцінок. Частка респондентів з низьким рівнем у хлопців ЕГ зменшилась із 40% до 20%, у дівчат – з 40% до 20%, натомість високий рівень зріс із 13,3% до 26,7% у хлопців та з 6,7% до 20% у дівчат. Це свідчить про зростання внутрішнього самоприйняття, незалежності від думки оточення, критичності до соціального тиску. Така динаміка є надзвичайно важливою, оскільки залежність самооцінки від схвалення оточення у

підлітків часто є джерелом внутрішніх конфліктів, емоційного вигорання і девіацій. У контрольній групі не відбулося жодної зміни, що дозволяє стверджувати про дієвість психокорекційного підходу.

За шкалою любові також зафіксовано позитивні тенденції. У хлопців ЕГ знизилась частка з низьким рівнем із 26,7% до 13,3%, у дівчат – із 20% до 6,7%, водночас високий рівень зріс відповідно з 13,3% до 33,3% у хлопців та з 26,7% до 33,3% у дівчат. Така динаміка є важливим індикатором розвитку внутрішньої відкритості до почуттів, довіри до себе як до людини, гідної любові. Ці показники дозволяють зробити припущення про покращення здатності до формування здорових міжособистісних стосунків і посилення особистісної ідентичності в емоційній сфері. У контрольній групі всі показники лишились на тому ж рівні, незважаючи на однакові зовнішні соціальні обставини.

Отже, можна зробити висновок, що розроблена та впроваджена психокорекційна програма виявилася ефективною у всіх напрямах контингентної самооцінки. Вона сприяла як зниженню кількості осіб із низькою самооцінкою, так і зростанню кількості тих, хто характеризується високим рівнем самоповаги, самоприйняття, емоційної стабільності та впевненості в соціально значущих сферах життя. У контрольній групі при цьому не зафіксовано жодних змін, що дозволяє пов’язати позитивну динаміку саме з дією програми, а не з природним віковим розвитком. Виявлені зміни є системними, сталими та охоплюють як когнітивний, так і емоційний компоненти особистісної самооцінки.

Таким чином, на основі результатів, отриманих за трьома валідними методиками — SDQ III (субшкала General Self-Esteem), шкала самооцінки М. Розенберга та контингентна самооцінка за тематичними шкалами (сім’я, змагання, зовнішність, успішність, моральність, схвалення, любов) — можна зробити обґрунтований, всебічний висновок про ефективність впровадженої психокорекційної програми, спрямованої на покращення самооцінки підлітків та юнаків.

Результати за методикою SDQ III показали чітко виражену позитивну динаміку в експериментальній групі після реалізації програми. Відбулося повне усунення низького рівня загальної самооцінки, зниження частки середнього рівня та суттєве зростання кількості осіб із високим рівнем самооцінки (з 40 % до 63.3 %). Водночас у контрольній групі жодних змін зафіксовано не було. Це засвідчує позитивний вплив програми на формування базового позитивного образу «Я» та стійкої впевненості в собі.

За шкалою М. Розенберга ефективність програми підтверджується подібною динамікою: в експериментальній групі високий рівень самооцінки зріс із 43.3 % до 63.3 %, тоді як низький — повністю зник. Особливо показовим є те, що ці зміни відбулися у хлопців і дівчат приблизно з однаковою інтенсивністю, що вказує на універсальність впливу програми незалежно від статі. У контрольній групі рівні залишилися стабільними, без ознак природного зростання, що дозволяє пов’язати покращення саме з дією психокорекційної програми, а не з віковими чи середовищними чинниками.

Результати за методикою контингентної самооцінки, що оцінює самоцінність у різних сферах життєдіяльності (підтримка сім’ї, змагання, зовнішність, академічна успішність, моральність, схвалення іншими та любов), виявили найглибшу структурну динаміку. У всіх категоріях експериментальної групи спостерігається зменшення частки низької самооцінки та зростання високої. Зміни мали системний характер, охоплюючи як соціально-емоційні, так і когнітивно-моральні компоненти самосприйняття. Найяскравішу динаміку показали шкали зовнішності, схвалення та любові у дівчат, а також змагання, академічної успішності та моральності — у хлопців. У контрольній групі структура рівнів самооцінки залишилась незмінною, що підтверджує: позитивна динаміка є результатом не спонтанного розвитку, а цілеспрямованого психологічного впливу.

Отже, усі три методики підтверджують ефективність програми. Зміни були узгодженими, статистично та якісно значущими, охоплювали різні сторони особистісної організації, від образу Я до відчуття своєї цінності в

конкретних соціальних ситуаціях. Це дозволяє дійти висновку, що психокорекційна програма є результативним інструментом оптимізації самооцінки, формування психологічної стійкості, внутрішньої опори та здорового самоприйняття у молодіжному середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз довів, що самооцінка є багатовимірним і динамічним утворенням, яке виконує як когнітивні, так і афективні функції в структурі особистості. Вона є не лише оцінкою себе, а й індикатором психічного благополуччя, соціальної адаптації та інтеграції індивіда у систему соціальних взаємин. Самооцінка формує основу «Я-концепції», відіграючи регуляторну роль у поведінці, мотивації та прийнятті рішень. Виділення адекватної, завищеної та заниженої самооцінки дозволяє здійснювати диференційовану діагностику й обґрунтовувати психокорекційні підходи. Також встановлено, що самооцінка варіюється за стабільністю, сферою прояву, джерелом формування та ступенем відповідності соціальним ідеалам. Особливо важливим є розуміння переходу від гетерономної до автономної самооцінки як маркера особистісного дозрівання. Отже, концепція самооцінки слугує важливою теоретичною рамкою для вивчення юнацької самосвідомості та її кризових явищ.

Самооцінка в юнацькому віці формується під впливом складної взаємодії когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Особистісне самосприйняття є результатом інтеграції внутрішнього досвіду з очікуваннями оточення, думками значущих інших, а також прагненням до самоствердження. Психологічна структура самооцінки в юнацтві залишається фрагментарною й ситуативно варіативною, проте активізується прагнення до її стабілізації через пошук ідеального «Я». Значення набувають рефлексія, когнітивні схеми, емоційна пам’ять, потреба у схваленні. Соціальне оточення виступає основним джерелом зворотного зв’язку, тоді як рольова ідентичність відіграє визначальну роль у конструюванні Я-образу. Отже, формування самооцінки у цьому віці є глибоко контекстуальним процесом, що потребує підтримки, емоційного прийняття та умов для особистісної самореалізації.

Негативна самооцінка в юнацькому віці формується як результат поєднання когнітивних викривлень, емоційної вразливості, нестачі соціального схвалення та деструктивного виховного досвіду. До основних причин належать: атрибуція невдач як особистої неспроможності, розрив між реальним і ідеальним «Я», емоційна ізоляція, дефіцит безумовного прийняття у сім'ї, а також негативні міжособистісні переживання (булінг, ігнорування, зрада). Встановлено, що занижена самооцінка провокує розвиток тривожних, депресивних станів, соціальної дезадаптації, схильність до самознецінення. Особливо критичним є вплив медіа та соціальних мереж, які інтенсифікують порівняння себе з нереалістичними стандартами. Таким чином, негативна самооцінка постає не як окрема характеристика, а як симптом комплексної системної дезадаптації особистості в умовах дефіциту підтримки, стабільності та самоцінності.

Для ефективного подолання негативної самооцінки необхідно створити систему психологічних умов, що охоплюють когнітивну перебудову, емоційно-підтримувальне середовище та розвиток особистісної автономії. До таких умов належать: формування адекватного Я-образу через самоспостереження і рефлексію; відновлення емоційного контакту з приймаючим середовищем; підтримка внутрішньої мотивації до саморозвитку. У роботі обґрунтовано значущість створення умов для успішної соціальної взаємодії, де молода особа може отримати досвід конструктивного зворотного зв'язку. Особлива увага приділяється профілактиці когнітивних викривлень, переорієнтації акцентів із зовнішньої оцінки на внутрішні досягнення. Таким чином, психологічні умови виступають не лише інструментом корекції, але й запобігання подальшій деформації самооцінки.

Побудова емпіричного дослідження ґрунтувалася на поєднанні якісного та кількісного аналізу з урахуванням вікових і статевих особливостей респондентів. Було використано валідні психодіагностичні інструменти (SDQ III, методика М. Розенберга, шкала контингентної

самооцінки Дж. Крокера), які дозволили зафіксувати зміни самооцінки на декількох рівнях — загальному, ситуаційному та мотиваційному. Методологічно дослідження забезпечено дотриманням умов валідності, надійності та етичної безпеки, що робить його результати репрезентативними й придатними для наукового узагальнення.

До дослідження було залучено 60 юнаків і дівчат віком 18–19 років, що дозволило охопити найвразливіший період формування самооцінки. Структурування вибірки на експериментальну та контрольну групи забезпечило можливість проведення порівняльного аналізу, а гендерне розмежування — дослідження статевих особливостей функціонування самооцінки. Обрана вибірка забезпечила достатню варіативність емпіричних показників, що дозволило зафіксувати динаміку змін самооцінки як під впливом психокорекції, так і за її відсутності.

Результати дослідження засвідчили високу поширеність середнього рівня самооцінки серед обох статей, що є типовим для юнацького віку. Водночас значна частка респондентів виявила занижені показники в окремих сферах: зовнішності, соціального схвалення, любовних відносин. Гендерний аналіз показав, що дівчата частіше демонструють емоційну вразливість та залежність самооцінки від схвалення інших, тоді як хлопці — орієнтацію на досягнення й конкуренцію. Виявлена структура самооцінки є ситуативною, контингентною, що підтверджує гіпотезу про її нестабільність і залежність від соціально-психологічних чинників.

Результати свідчать про загалом позитивну картину розвитку самооцінки у вибірці, але наявність 10–17% молоді з негативною самооцінкою вказує на необхідність профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток впевненості, емоційної стійкості, зниження залежності від зовнішніх джерел підтвердження власної цінності. Особливої уваги потребують особи, чия самооцінка контингентно залежить від схвалення інших, зовнішньої привабливості та романтичних відносин,

оскільки ці фактори можуть підвищувати емоційну вразливість і ризики психологічних труднощів у майбутньому.

Проведене нами дослідження підтверджує сформовану гіпотезу: рівень негативної самооцінки залежить від соціально-психологічних чинників, зокрема залежності від схвалення інших, оцінки зовнішньої привабливості, любовних відносин, академічної успішності та статевих відмінностей.

Розроблена психокорекційна програма побудована на принципах поєднання когнітивно-поведінкових та гуманістичних підходів. Вона включала модулі розвитку самопізнання, емоційної компетентності, навичок критичного мислення й формування цілісного Я-образу. Кожен етап був спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, зниження рівня залежності від зовнішнього оцінювання та стимулювання усвідомленого прийняття себе. Впровадження програми відбувалося поетапно, з урахуванням динаміки групової взаємодії, зворотного зв’язку та індивідуальних відмінностей.

Аналіз результатів експерименту підтвердив ефективність запропонованої психокорекційної програми: у експериментальній групі відбулося істотне зростання частки осіб із високим рівнем самооцінки та повне зникнення низьких показників. Це свідчить про глибоку трансформацію Я-образу, стабілізацію емоційного самосприйняття та підвищення впевненості в собі. У контрольній групі зміни були незначними або взагалі відсутніми, що підтверджує роль цілеспрямованого психологічного втручання у корекції самооцінки. Таким чином, запропонована програма має високий практичний потенціал для використання в освітньому та консалтинговому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ : Наукова думка, 2018. 168 с.

2. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Яконцепції» особистості студента. *Вісник Донецького університету.* 2015. № 1–2. С. 16–21.

3. Бегеза Л. Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасніі аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку.* 2022. 174 с.

4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК».* № 3 (67), 2022. С. 153–160.

5. Бех І. Д. *Особистість у просторі виховних впливів: монографія*. Київ: Либідь, 2007. 280 с.

6. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критеріф становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України,* 2023, 72(2). С. 29–34. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-229-34 (дата звернення: 19.04.2025)

7. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів : Освіта, 2015. 129 с.

8. Вавринів О. С. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 116 с.

9. Вавринів О. С., Турбан В. В., Завацька Н. Є., Побокіна Г. М. Самоставлення як особистісна властивість у міжособистісному та професійно-педагогічному спілкуванні науково-педагогічного працівника закладів вищої освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*, 2023. Вип. 3. 83 с.

10. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.

11. Двек К. Мислення зростання. Психологія успіху. Харків: Віват, 2019. 320 с.

12. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2015. 432 с.

13. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. № 1. С. 10-15.

14. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2015. № 124. С. 163–165.

15. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки. Київ : Четверта хвиля, 2020. 98 с.

16. Захарова А. В. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Питання психології.* 2017. №2. 267 с.

17. Зінченко С. В., Швець, І.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. L*earning the latest theories and methods*. 2023. № 9. 381с.

18. Калашник О. В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. 2022. 113 с.

19. Кікінежді О. М. Соціальне конструювання ґендеру в молодіжному середовищі. *Психологічний вісник* : зб. наук. пр. 2018. № 1(11). С. 85–92.

20. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.

21. Лущ У. І., Пурій Р. О. Планування щасливого життя. Київ : Літопис, 2018. 203 с.

22. Максим, О. В., Рябовол, Т. А. Особливості прогностичних умінь та ціннісних орієнтацій у контексті очікувань від майбутнього у підлітків з девіантною поведінкою. *Молодий вчений.* 2020. 9(2). 124 с.

23. Максимович, О. В. Соціально-статусні преференції та кар'єрні очікування підліткової молоді Прикарпаття (за результатами опитування учнів випускних класів закладів загальної середньої освіти). *Вісник Одеського національного університету.* Серія : Соціологія і політичні науки. 2018. 23(1). 78 с.

24. Максименко С. Д. Генетична психологія : навч. посібник. Київ : Талком, 2021. 382 с.

25. Максименко С. Д. Особистість у просторі смислів: феноменологія, трансформація, інновація. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 59. С. 9–24.

26. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. № 1(11). 55 с.

27. Малихіна О. А. Теоретичне обґрунтування моделі формування самоповаги в студентському віці. *Психологічний часопис: науковий журнал*. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 3. Вип. 6. С. 144–153.

28. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2021. №3 92 с.

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

30. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник.* 2022. № 38. 73 с.

31. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97– 101.

32. Олійник О. Адекватна самооцінка особистості: віковий дискурс. *Проблеми сучасної психології.* Вип. 20. 2019. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-20.%p (дата звернення: 18.04.2025)

33. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. С. 396–412.

34. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, Вип.12 (57), 2020. С. 79-89. URL : https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1025/855 (дата звернення: 18.04.2025)

35. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів першокурсників. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 181–184.

36. Пенькова О. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. Психологічний часопис, Том1(1), 2015. С. 74-78. URL: https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/222/150 (дата звернення: 18.04.2025)

37. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2013. Вип. 5. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення: 18.04.2025)

38. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2015. Вип. 57 (№ 1150). С. 34–39

39. Просандєєва Л. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського педагогічного університету.* № 126. 2015. С. 142–143.

40. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. Вип. 2, 2023. С. 35–39.

41. Решетник О. А. Внутрішньо-особистісні конфлікти в юнацькому віці у контексті підтримки життєстійкості. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти. Київ, ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 97–99.

42. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

43. Ткалич М. Г. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2016. 304 с.

44. Хоменко К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького вік. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* 2017. С. 186–199.

45. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 368 с.

46. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція : навч. посібник. Рівне : ЦНТІ, 2015. 65 с.

47. Чепелєва Н. В. Психологічний ресурс особистості в умовах соціальної нестабільності. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 22–30.

48. Чепелєва Н. В. Рефлексивна активність як умова подолання кризи ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 53. С. 134–146.

49. Шибрук О. В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Яконцепції курсантів. Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*. Vol. III (19), 38. 2015. С. 119–122.

50. Юнг Н. В., Розенберг І. Л., Калашник С. Г. Система ціннісних орієнтацій при побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Габітус.* 2020. Вип. 19. С. 202–207