МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Горох Лілія Сергіївна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Шевченко Н.Ф.
Рецензент: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053- «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Горох Лілії Сергіївні

1. Тема роботи Психологічні чинники формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення

керівник роботи Шевченко Н. Ф. докт. психол.н., професор кафедри психології

Затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати науково-психологічну літературу з проблеми психологічних чинників формування самооцінки особистості; з'ясувати вікові особливості формування самооцінки в підлітковому віці; визначити основні психологічні чинники формування самооцінки в сучасних умовах; провести емпіричне дослідження рівня самооцінки підлітків;

5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 3	Шевченко Н. Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н. Ф., професор		

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	березень- травень2025	Виконано
2	Робота над вступом	червень 2025	Виконано
3	Робота над першим розділом	липень- серпень 2025	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень- жовтень	Виконано
5	Робота над третім розділом	листопад- грудень 2025	Виконано
6	Написання висновків	січень 2026	Виконано
7	Передзахист	січень 2026	Виконано
8	Нормоконтроль	лютий 2026	Виконано

Студент _____ Л. С. Горох

Керівник роботи _____ Н. Ф. Шевченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 72 сторінки, 6 таблиць, 6 рисунків, 55 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: процес формування самооцінки особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки особистості в підлітковому віці в умовах сьогодення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, якщо підліток має стабільні, дружні, довірливі відносини з батьками, то його самооцінка є більш адекватною. Якщо самооцінка підлітка формується більшою мірою із інформації соціальних мереж, то ймовірніть заниженої або завищеної, чи нестабільної самооцінки зростає.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково-методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології; класифікація, порівняння, співставлення здобутих фактів);

- емпіричні (спостереження, бесіди, методики діагности та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження);

Наукова новизна одержаних результатів полягає у розширенні уявлень про психологічні чинники формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення. Отримані результаті можуть бути використанні психологами та іншими фахівцями при розробці рекомендацій та програм роботи з підлітками.

САМООЦІНКА, ПІДЛІТОК, СІМЕЙНЕ ВИХОВАННЯ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, ЧИННИКИ, ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.

SUMMARY

Horokh L.S. Psychological factors of formation of selfesteem of the personality of adolescence in the present conditions

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (55 items, 5 of foreign origin), 4 appendix on 7 pages. The qualifying work volume is 85 pages long, 72 of them – main text. There are 6 tables and 6 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of psychological factors of formation of selfesteem of the personality of adolescence in the present conditions (family, school, internet). The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with factors of formation of selfesteem of the personality of teenagers.

The research object: the process of forming self-assessment of the specialness of adolescence.

The research subject: Psychological factors who contribute to the formation of self-esteem of specialness in the sublime age of the personality of adolescence .

The research goal: Theoretically and empirically investigate the formation of selfesteem of the personality of adolescence in the present conditions

The research tasks are:

1. To conduct an analysis of the scientific literature on the problem under study, on the basis of which to identify theoretical approaches to the problem of psychological well-being in foreign and domestic psychology.

2. Understand the peculiarities of the formation of selfesteem of the personality of adolescence in the present conditions;

3. To empirically investigate the factors of selfesteem of the personality of adolescence in the present conditions

Chapter 1 «Theoretical basis of the study of selfesteem of the personality of adolescence» provides theoretical analysis of the development of selfesteem of the personality of adolescence of the scientific literature on the problem under study,

on the basis of which to identify theoretical approaches to the problem of the development of selfesteem.

In the Chapter 2 «Theoretical study of formation of selfesteem of the personality of adolescence » explains the result of teotetical analis of formation of selfesteem of the personality of adolescence.

Chapter 3 «Empirical study of factors of selfesteem of the personality of adolescence » explains the design, methods and results the empirical research.

Key words: selfesteem, personality of adolescence, factors, school, family, Internet.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ 11
1.1. Поняття самооцінки у психології: сутність, структура та види 11
1.2. Особливості формування самооцінки в підлітковому віці 19
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 29
2.1. Вплив сімейного виховання на формування самооцінки підлітка 29
2.2. Роль шкільного середовища і спілкування з однолітками 37
2.3. Вплив медіа, соціальних мереж, цифрової культури в умовах суспільних трансформацій (війна, кризи, невизначеність) на формування самооцінки особистості 47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 56
3.1. Методичне забезпечення дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку в вітчизняній та зарубіжній психології 56
3.2. Емпірічне дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку 62
ВИСНОВКИ 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73
ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Майбутнє України- це наші діти та підлітки. Сьогоднішня підготовка молодого покоління до життя, а саме підлітків, шляхом застосування психологічних чинників формування самооцінки особистості, має велике значення для країни в майбутньому. Самооцінка регулює поведінку особистості підлітків, впливає на їх життєвий вибір, є рушійною силою в розвитку особистості. Підлітки здатні до активного саморозвитку, тому дуже важливо сформувати адекватну самооцінку.

Адекватна самооцінка дозволяє бути впевненою, емоційно стабільною людиною, ефективно комунікувати, орієнтуватися на реальність, та не засмучуватися через прикрі дрібниці, ухвалювати рішення, бути творчими, володіти сильним Я, долати труднощі, виконувати різноманітні завдання та цілі, які людина ставить перед собою, бути щасливими.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що збільшується кількість підлітків, які мають проблеми із соціальною адаптацією, труднощами в навчанні, неурівноваженим емоційним станом, що пов’язано із заниженою або завищеною самооцінкою.

В умовах сьогодення швидко змінюється темп та умови життя, цифровізація, що впливає на психологічне навантаження людини та набуває актуальності проблема формування адекватної самооцінки особистості підліткового віку. Особистість підлітків активно розвивається , відбувається інтеграція до нових соціальних та психологічних змін.

У зв’язку з цим виникає необхідність дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення. До таких чинників належатьяк традиційні (сімейне виховання, шкільне середовище, взаємовідносини з ровесниками), так і новітні- вплив цифрового середовища, візуальна культура, соціальні порівняння себе з іншими у медіапросторі. Підлітки формують своє уявлення про себе не лише

через взаємодію з оточуючими, але і через відображення цифрової реальності, яка часто представлена ідеальною або недійсною (спотвореною).

Одним з перших дослідників, що займався вивченням проблеми «Я» був В. Джеймс, який став засновником розробки проблеми самооцінки. Проблему самоставлення досліджували такі вчені як: К. Роджерс, Г.С. Костюк, питання розвитку і становлення особистості розглядали – З. Фройд, Е. Еріксон, Л. Колберг, Ж. Піаже, Дж. Брунер та інші .

Роль стабільності і рівня самооцінки у психологічному функціонуванні розглядав М. Керніс. Питання самооцінки, її ролі у самосвідомості особистості досліджували М. Й. Боришевський, П. Р. Чамата, Л. Хьелл, Д. Зиглер, А. Маслоу, та ін. Роль самооцінки у формуванні особистості досліджували І. Д. Бех.

Об’єкт дослідження: процес формування самооцінки особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки особистості в підлітковому віці в умовах сьогодення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, якщо підліток має стабільні, дружні, довірливі відносини з батьками, то його самооцінка є більш адекватною. Якщо самооцінка підлітка формується більшою мірою із інформації соціальних мереж, то ймовірніть заниженої або завищеної, чи нестабільної самооцінки зростає.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати науково-психологічну літературу з проблеми психологічних чинників формування самооцінки особистості;

2. З’ясувати особливості формування самооцінки в підлітковому віці;

3. Визначити основні психологічні чинники формування самооцінки в сучасних умовах;

4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки підлітків;

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз науково – методичної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів із загальної, вікової та педагогічної психології; класифікація, порівняння, співставлення здобутих фактів);

- емпіричні (спостереження, бесіди, методики діагности та проведення дослідження, аналіз та узагальнення результатів дослідження);

Наукова новизна полягає у визначенні необхідності застосування психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку в умовах сьогодення.

Практична значущість полягає у застосуванні психологічних чинників формування особистості підліткового віку в умовах сьогодення, що дозволяє створити підґрунтя для психолого- педагогічної підтримки учнів у складному періоді їхнього розвитку. Дане дослідження спрямоване на теоретичне узагальнення знань та практичне виявлення актуальних чинників, які формують самооцінку підлітка в умовах сьогодення.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Поняття самооцінки у психології: сутність, структура та види

Важливий вплив на діяльність, поведінку та спілкування людей має самооцінка. Вона визначає емоційне ставлення людини до себе, та є регулятором поведінки та діяльності. Самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особистості відносно самої себе [38].

Самооцінка- це ставлення особистості до самої себе, оцінка своїх можливостей, якостей та місця в житті. Вона формується на підставі власного досвіду, спостереження за своїми вчинками, ставленням до себе інших людей, аналізу власних досягнень, невдач, порівняння себе з іншими людьми. Ці аспекти можуть включати зовнішній вигляд, професійний успіх, рівень освіти, взаємини з оточуючими, самоповагу та інші фактори. Самооцінка людини починає формуватися з раннього дитинства. В цей період життя, підтримка з боку дорослих є дуже важливою, для дітей та підлітків.

Людина, вивчаючи свій характер, дає оцінку позитивних і негативних своїх рис. Самооцінка, як поняття в психології, відображає здатність людини до утворення уявлення про себе і свої дії, а також здатність судити про свої навички, вміння, особисті якості, достоїнства і недоліки. Вона дає можливість критично оцінювати себе, ставити перед собою різні цілі й досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, розглядати свої дії та приймати обґрунтовані рішення [19].

В психології питання самооцінки, її структури, видів, особливостей формування, постійно привертає увагу вчених.

Є різноманітні характеристики поняття самооцінки особистості. Кожний вчений звертає увагу на різноманітні аспекти вивчення самооцінки, тому є різні підходи до розуміння даного поняття. Різні автори інтерпретують поняття самооцінки по-різному, маючи власні дослідження та міркування.

Визначення поняття самооцінки різняться в залежності від підходів її вивчення, що вказує на різні аспекти самооцінки, як емоційні, так і когнетивні, також мають місце соціальні та індивідуальні факторі, які впливають на формування та розвиток самооцінки людини [3].

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був У. Джеймс. Він характеризує самооцінку особистості як «образ самого себе». У своїй праці «Психологія» він запропонував власну теорію особистості, яка в подальшому мала вплив при формування уявлень відносно структури особистості [53] .

К. Роджерс розуміє самооцінку як структурний компонент Я- концепції особистості [17]. На його думку, Я-конценція особистості формується шляхом взаємодії з іншими людьми, які мають вплив та авторитет (батьки, друзі та інші). Він зазначав, що самооцінка особистості формується з дитинства, та визначає майбутню активність у виборі кола спілкування, друзів, майбутньої професії, та інших питань.

А. Маслоу, американський психолог, розглядає самооцінку через перелік потреб, приділяючи вагоме значення самоактуалізації. Він вважав, що самоактуалізація та самовираження- це головні характеристики особистості.

А. Маслоу звертав увагу на два види потреб: інстинктивні і мотивуючи:

- фізіологічні потреби;
- потреби у безпеці та захисті;
- потреби у приналежності та любові;
- потреби в самоповазі;
- потреби в самоактуалізації [52].

Р. Бернс вважає, що самооцінка- це частина структури Я-образу, яка включає установки «на себе» та уявлення про самого себе. серед яких є потреба у приналежності та любові і потреба у самоповазі [16] .

А. Елліс у свої праці «Гуманістична психотерапія [3]. Раціонально-емоційний підхід» приділив увагу питанню звільнення людини від почуття провини та прийняття себе, своєї самоцінності. При цьому він вказував на те, що людина хороша не тим, що вона щось успішно виконує, а просто тому, що вона живе, вона є. Через таку позицію людина приймає себе практично в усіх проявах, які можуть бути протягом життя. Людина має визначити себе позитивно по відношенню до свого існування і життя- вона не хороша і не погана, а така, яка вона є. Особистість існує та має певні навики і здібності, талантами, але це не повинно стати оцінюванням таких здібностей до оцінки себе. Він зазначав, що людина буде отримувати більше радості у житті, коли стане оцінювати тільки свої риси і вчинки, а не турбуватися щодо оцінки свого так званого «Я». Коли особистість буде толерантною до інших людей, включаючи себе, перестане оцінювати їх за загальними шаблонами, то вона дійсно зможе прийняти себе, а не оцінювати, характеризуючи себе не як хорошу чи погану та перестане вимагати досконалості і від інших [14].

Г.С. Костюк [7] вважав, що самооцінка є соціальним утворенням особистості, та є відображенням самої себе, та залежить від цінностей, які людина поклала в основу своєї поведінки і діяльності.

Т. Криворучко розглядає самооцінку як компонент самосвідомості, пов'язаний з самовідношенням, самопізнанням та саморегулюванням [24].

Самооцінка визначається людиною суб’єктивно, в залежності від сприйняття самої себе, своїх дій та намірів [3].

Сутність самооцінки полягає в тому, що вона є своєрідним інструментом, який може використовувати людина для аналізу та оцінки себе, своїх якостей, інтересів, можливостей, що в подальшому допоможе у визначенні свого місця в житті. Використовуючи самооцінку можна робити правильний вибір стосовно різноманітних питань: вибір професії, друзів, партнерів в бізнесі, коло спілкування і інтересів, створення родини, та в інших сферах життя.

Коли розбігаються бажання та можливості, людина неправильно себе оцінює, її поведінка стає неадекватною- є місто емоційним зривам, підвищується тривожність.

Самооцінка впливає на різні аспекти життя: емоційний стан, соціальну адаптацію та поведінку.

Сутність самооцінки можна розглянути в таких напрямка:

- порівняння себе реального та ідеального образу «Я». Таке порівняння показує різницю між реальним самовизначенням та бажаним еталоном;

- врахування реакцій соціального оточення на поведінку індивіда;

- оцінка власної особистості через успішність або неуспішність дій [34].

Позитивне відношення до себе та внутрішня гідність впливають на оточення, взаємодію з іншими людьми. Здорова самооцінка сприяє позитивному світогляду та ефективному вирішенню питань, які постають в процесі життя. Оптимістичний погляд на життєві виклики дає сили, мотивацію для позитивного вирішення питань. Такий підхід до життя створює підставу для формування самооцінки, коли не тільки людина сприймає себе, але вміє взаємодіяти з іншими людьми.

Самооцінка впливає на поведінку людини та іноді пов'язана із її конфліктною поведінкою. Коли підвищується рівень самооцінки, то особистість, часто має конфліктну поведінку та суперництво під час винекнення питань, які необхідно виршити. Завищена самооцінка може стати причиною конфліктів між людьми [52].

Самооцінка здійснює регулятивну і захисну функції, та впливає на поведінку, діяльність і розвиток людини, стосунки з оточуючими.

За допомогою самооцінки проявляються багато різноманітних аспектів: людина може дізнатися про себе від інших, та спрямувати свої дії на усвідомлення особистих якостей. Відношення людини до себе є найважливішим елементом у світосприйнятті та займає важливе місце у структурі особистості.

Самооцінка особистості складається з таких основних компонентів:

- *когнітивний компонент*: з його допомогою людина усвідомлює власні здібності, якості та свої можливості, оцінює власні досягнення, свій характер та поведінку.

- *емоційний компонент*: проявлення емоційної реакції на власну оцінку.

Людина може відчувати задоволення або розчарування, в залежності від власної оцінки.

С. Дмитрієва, має свою класифікація видів самооцінки [15]. Вона вбачає два типи самооцінки:

- перший тип: актуальна самооцінка (відображає рівень самооцінки, який вже досягнутий особистістю);

- другий тип: потенційна самооцінка (відображає рівень амбіцій та прагнень особистості).

На думку Р. Павелкова, самооцінка складається з двох компонентів:

- перший компонент: когнітивна самооцінка, що включає знання про себе, які людина отримує від інших людей.

- другий компонент: емоційна самооцінка, яка відображає рівень задоволеності та самозадоволення особистості.

На нашу думку, найбільш вдалою є структура самооцінки, яка включає когнітивний та емоційний компоненти. Такий підхід дозволяє врахувати не лише знання людини про себе, а й її емоційне ставлення до власних якостей і можливостей. Саме взаємодія цих компонентів забезпечує повне розуміння самооцінки та її вплив на поведінку й розвиток особистості.

Є багато різноманітних поглядів вчених з питання видів самооцінки.

О. Скрипченко розглядав самооцінку в залежності від її рівня та стабільності [44].

За рівнем самооцінка поділяється:

- висока (неадекватну, завищену);

- середня (адекватну);

- низька (занижену) самооцінку.

За стабільністю самооцінка поділяється:

- стабільна самооцінка (особистість відчуває впевненість в собі, в своїх силах);

- плаваюча самооцінка (особистість відчуває залежність від поглядів та думок інших людей, має місце вплив власних успіхів та невдач, несбалансована самооцінка).

Види самооцінки за предметом відображення внутрішньої реальності:

1. Самооцінка, яка характеризує життєві наміри, прагнення особистості.

2. Самооцінка, яка охоплює пізнавальні та інтелектуальні можливості, потенціал людини.

3. Самооцінка, яка відображає психофізіологічні, фізичні характеристики особистості [54].

Завищена самооцінка нерідко стає причиною розлучення в родинах, людина втрачає друзів, становиться самотньою та невдоволеною не тільки своїм оточенням, але і життям взагалі.

Людина з високою самооцінкою не може адекватно сприйняти власні здібності та досягнення. Середня самооцінка частіше відповідає реальним можливостям людини. При низькій самооцінці людина недооцінює власні здібності та досягнення, часто впадає в депресію.

Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінка має два основних види: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка показує людині відповідність між її можливостями, успіхами, невдачами та поставленими цілями. Неадекватна самооцінка є завищеною або заниженою, що сприяє неправильному оцінюванню себе. У випадку, коли самооцінка завищена, у людини складається ідеалізований образ себе та своїх можливостей [28].

О. Олійник звертав увагу на психологічну користь від адекватно високої самооцінки, оскільки вона в своїй основі має еталонну модель, яка підтримується людьми. Завищена самооцінка може спонукати особистість

переоцінити власні можливості. Адекватно низька самооцінка, може стати причиною пошуків нового оточення, в якому особистість буде більше цінуватися, ніж рівень домагань та соціальної активності. Неадекватно занижена самооцінка приводить людину до невпевненості, стримує її активність, вона недооцінює власні можливості, створюються перешкоди для навчання, самоствердження, спілкуванню та утворенню соціальних контактів, такій людині важко створити щасливу родину [32].

Занадто висока та занадто низька самооцінка іноді викликає внутрішні конфлікти особистості. Дуже завищена самооцінка викликає негативну реакцію з боку інших людей, та веде до озлобленості, підозрілості і руйнує стосунки. Дуже низька самооцінка сприяє виникненню багатьох комплексів: невпевненість у собі, почуття неповноцінності, виникає тривожність та безініціативність [38].

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини з'являється неправильне поняття про себе, вона ідеалізує свій образ, здібності, свою роль в житті інших людей. Досить часто така людина не аналізує свої невдачі, та продовжує давати високу оцінку собі, своїм діям та справам. Відбувається різке емоційне відсторонення навколишнього середовища, яке порушує ідеально створений її образ. Відбувається спотворення сприйняття дійсності, така людина стає неадекватно емоційною. Будь-які справедливі зауваження приймаються агресивно та сприймаються як заниження своїх результатів і знецінення своєї роботи. При отриманні невдачі така людина одразу шукає винних або вказує на існування несприятливих обставин, які жодним чином не залежать від неї самої.

М. І. Пірен зазначає: «Будучи вираженням рівня домагань особистості, самооцінка виступає своєрідним чинником її активності, поведінки, та виражається як «можу» або «не можу» («Я є»)» [35].

Люди, які мають завищену, неадекватну самооцінку, не визнають, що їх власні помилки, відсутність тих чи інших здібностей або знань, неправильна поведінка, є наслідком емоційного неадекватно стану, через переоцінку своєї особистості.

Висока самооцінка є змінною, вона залежить від реального погляду на речі- зростає, коли є успіх та понижується при невдачах, такий підхід сприяє розвитку особистості. Людина стає багато працювати і максимально викладатися максимально для досягнення своєї мети, вона розвиває свої здібності та волю.

Так як самооцінка особистості формується під впливом оцінки інших людей, то ставши стійкою, вона важко змінюється, оскільки її змінити можна тільки через зміни у ставленні оточуючих (батьки, однолітки, друзі, співробітники, родичі). Тому, самооцінка залежить від людей, які оточують особистість, які оцінюють її навчання, працю, поведінку яку вона проявляє. Для розвитку самооцінки особистості важливим моментом є те, щоб інші люди допомогли «підняти» неадекватну занижену самооцінку, у свої можливості та почати цінувати свою гідність.

Оптимальна, адекватна самооцінка- це критичне відношення людини до себе, своїх досягнень та невдач, тому вадливо навчитися ставити перед собою такі цілі, які реально можна досягти. Така самооцінка найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Неадекватна самооцінка особистості приводить до ускладнення і свого життя, і інших людей, з якими така особистість пов’язана на навчанні, в роботі, в сімейному житті, та інших побутових ситуаціях. Конфлікти, в які попадає така людина є наслідком її неправильної самооцінки.

Люди, які мають завищену самооцінку, намагаються бути першими у всіх питаннях, люба спроба перевірки їх компетенції сприймається ними як загрозлива і проявляється негативними емоціями. Людина з другим типом низької самооцінки, мають низьку оцінкою оточуючих.

Знання самооцінки людини є важливим моментом при встановленні з нею стосунків, для нормальної взаємодії та спілкування.

Кожна людина бажає досягти певних результатів, які будуть відповідати її самооцінці. Зміни в самооцінці виникають тоді, коли людина розуміє про наявність або відсутність необхідних здібностей.

Отже, самооцінка- це критична позиція людини до себе та своїх досягнень, можливостей. Вона починає своє формування з дитинства, шляхом взаємодії з іншими людьми, підтримка з боку дорослих є дуже важливою, для дітей та підлітків.

Самооцінка включає різноманітні складові: когнітивну, емоційну та поведінкову, та відіграє важливу роль у формуванні особистості.

Існує два основних види самооцінки: адекватна та неадекватна. Адекватна самооцінка показує відповідність між її можливостями, успіхами, невдачами та поставленими цілями. Неадекватна самооцінка є завищеною або заниженою, що сприяє неправильному оцінюванню себе.

Середня самооцінка частіше відповідає реальним можливостям людини.

Здорова самооцінка сприяє позитивному світогляду та ефективному вирішенню питань, які постають в процесі життя.

Самооцінка не є постійною, та часто змінюється, в залежності від цілей, прагнення, можливостей та обставин. Вона впливає на психічне здоров'я, та відображає задоволеність або незадоволеність особистості відносно самої себе. Тому дуже важливо навчитися людині ставити перед собою ті цілі та завдання, які вона фактично зможе досягти, враховуючи свій потенціал.

1.2 Особливості формування самооцінки в підлітковому віці

Вітчизняний психолог Г.С. Костюк зазначав, що підлітковий період- це період інтенсивного формування самооцінки, бурхливого розвитку самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, включаючи і складний світ своїх переживань, потреби пізнати себе як особистість [21]. На межі молодшого шкільного віку і підліткового відбувається криза самооцінки. Існує різкий зріст незадоволеності собою.

Підлітковий вік- це період в житті особистості, який характеризується інтенсивним становленням самооцінки, розвитком самосвідомості, потреба пізнавати себе, як особистість, свої можливості. В період переходу дитини з молодшого шкільного віку до підліткового, виникає криза, зростає невдоволення собою [29].

В підлітковому віці особистість сприймає себе досить бурхливо, проявляється підвищена емоційність, тривожність, вразливість. Підліток вчиться розуміти себе, свої здібностей, як позитивні, так і негативні якості свого характеру[29].

Жан-Жак Руссо охарактеризував підлітковий вік як час другого народження особистості та зростання самосвідомості людини [17].

Організацією Об'єднаних Націй (ООН) визначено вік від 11 до 16 років, який є перехідним моментом від дитинства до дорослого життя, саме в цей період в психіці підлітка відбуваються глибокі зміни [3]. В даному віці особистість шукає відповіді з багатьох питань: «Хто я?», «який сенс мого життя?», які є важливою частиною процесу самовизначення. Загострюються конфлікти, який відчуває себе незалежним, та дорослими, які продовжують його контролювати, що може викликати негативність, впертість та ризиковані дії, з боку підлітків, оскільки вони бажають бути почутими та отримати серйозне сприйняття з боку дорослих.

Особливості підліткового віку мають характерні прояви: прискорений і нерівномірний розвиток організму, який впливає на фізичне та психічне самопочуття, змінюються відносини з дорослими. Бажання стати дорослим та незалежним находить своє відображення і у взаємовідносинах з однолітками, вносить свої корективи у визначенні та пошуку такого кола спілкування, де особистість отримає підтримку.

Американський психолог С. Холлом у праці «Дорослішання» описав основні характеристики психології підліткового віку. Він зазначав підлітковий вік як період бурі та натиску, вказав на труднощі виховання, конфліктність та емоційну нестабільність, а також визначив почуття

індивідуальності. В даному віці особистість часто демонструє впертість, незалежність та висловлює власну думку. Відбувається активація когнітивних процесів таких як сприйняття та увага, підвищується обсяг пам'яті, покращюється здатність до логічного осмислення матеріалу, увага підлітків стає більш цілеспрямованою [41].

Підлітковий вік- період змін в житті особистості, у її фізіології та психіці, в цей час відбувається формування морально- етичних норм, соціальних і культурних цінностей, інтеграція в суспільство, що часто супроводжується конфліктами з дорослими.

Підлітки намагаються відчувати себе частиною суспільства, мають потребу бути прийнятими у середовищі однолітків, при цьому і не втратити свою власну унікальність. Такий процес часто супроводжується внутрішніми суперечностями, які проявляються у складних емоційних реакціях та пошуку мети свого існування.

Зміни відбуваються також в інтелектуальній сфері життя: проявляється здатність мислити абстрактніше, аналізувати події та робити висновки. Рост інтелектуальних здібностей допомагає підлітку поступово самостійно поглиблювати знання за межами школи, займатися в гуртках по інтересам.

Німецький і американський Психолог Курт Левін визначав підлітка такою особистістю, яка знаходиться між двома культурами, а саме дитячою та дорослою. Він вже не належить до дитячої культури, але ще не може приєднатися до дорослих, створює когнітивний дисбаланс та має місце невизначеності у цілях та планах підлітка [50].

Через зміни підлітка у ставленні до інших людей, настають зміни у самооцінці. Інколи спостерігається неадекватна самооцінки, завищення рівня вимог, критичне відношення до вчинків та слів оточуючих, самовпевнена поведінка, конфлікти.

В цей період життя, формування самооцінки підлітка здійснюється під впливом різних людей: батьки, учителя, друзі, а також має значення власні спостереження та результати своєї діяльності.

Самооцінка починає формуватися з дитинства через спілкування, дуже важливе значення має увага з боку дорослих, співпраця з ними, почуття поваги з їхнього боку, взаєморозуміння.

Від ставлення дитини до себе залежатимуть стосунки дитини з батьками

на кожному з етапів самооцінки. В тих випадках, коли батьки навмисно говорять дитині про її реальні та вигадані досягнення, то своїми діями вони породжують в ній формування завищеної самооцінки та рівня домагань. Коли батьки часто критикують свою дитину, виказують свою недовіру до її здібностей, або бажань, то така поведінка батьків пригнічує особистість дитини, в неї виникає відчуття неповноцінності та заниженої самооцінки. Тому, буде добре, якщо вчитель зможе надати учневі можливість самостійно оцінювати свою відповідь та співставляти її з відповідями інших учнів. Для кращого розуміння якості оцінювання, учнів необхідно знайомити з нормами та критеріями оцінки знань і навичок. Кожна людина формує свої рівні самооцінки та домагань.

В підлітковому період формується уміння оцінювати себе не тільки шляхом сприйняття вимог авторитетних дорослих, але й через власні вимоги.

У старшому підлітковому періоді самооцінка може стати значним регулятором поведінки.

У молодшому підлітковому періоді особистість орієнтується на якості, які в неї є в навчальній діяльності, основним критерієм порівняння себе з іншими стають моральнопсихологічні особливості особистості, які проявляються у спілкуванні з оточуючими.

Виділяють наступні стадії розвитку самооцінки у підлітка:

- стадія 11 років (період, коли підліток підкреслює свої недоліки, він має сильні переживання та критичне ставлення до своєї особистості);
- стадія 12-13 років (виникає потреба в самоповазі, позитивному ставленні до себе як до особистості);
- стадія 14-15 років (підліток вчиться оцінювати себе на

теперішній час, формується «оперативна самооцінка», він співставляє свої досягнення та властивості з нормами).

Основним еталоном підлітка при визначення самооцінки стають морально- психологічні сторони стосунків. Характеристика Я-образу залежать від особистої участі учня в різних видах діяльності, від досвіду спілкування з однолітками та дорослими.

Самосвідомість підлітків спочатку формується на судженнях інших людей: батьків, вчителів, друзів, однолітків. Виникає враження, що підліток молодшого віку, дивиться на себе очима інших людей. Коли дитина підростає, вона починає критично ставитися до оцінок дорослих, для неї дуже важливими стають оцінки однолітків, та втласні погляди про ідеал, починає проявлятися схильність до аналізу та оцінки особистості.

Професорка Л. Орбан-Лембрик визначає низку характерних особливостей підліткового віку, таких як прискорений і нерівномірний розвиток організму, що може впливати на фізичне та психічне самопочуття таз міни у відносинах з дорослими. Цей вік також супроводжується прагненням підлітків усвідомити своє бажання стати дорослими, що відбивається і на взаєминах з однолітками, коли зростає потреба у спілкуванні та пошуку підтримки в середовищі ровесників [45].

Підлітковий вік є останнім етапом первинної інтеграції особистості в суспільство. Така початкова соціалізація для підлітка відбувається в родині, в школі.

Так як підліток ще не здатен правильно аналізувати особистісні прояви, то в його поведінці часто можуть виникати конфлікти через протиріччя між рівнем домагань підлітка, його уявленням про себе та реальним становищем у колі однолітків, серед дорослих. Діти, які сприймаються негативно своїми однолітками, мають низьку самооцінку, та навпаки.

У перехідному періоді між дитинством та підлітковим віком, у особистості виникає бажання самоаналізу, вона переглядає багато цінностей , починає орієнтуватися на вибрану нею соціальну групу людей, як на зразок в поведінці та свої діях.

Підлітковий вік – особливий етап в житті дитини, думка однолітків стає важливішою за думку дорослих, яка не завжди правильна, тому самооцінка підлітка страждає. Дружнє спілкування між батьками і підлітками, без критики, без приниження, може допомогти дитині підвищити свою самооцінку.

Хоча самооцінка починає своє формування ще в ранньому дитинстві, в підлітковому віці особистість починає відчувати себе частиною суспільства. В цей період життя самооцінка різко може змінитися: від ігнорування себе і своїх здібностей до формування адекватної самооцінки, визнання свої реальних здібностей та можливостей.

Підліток постійно себе порівнює з іншими людьми, через це в нього можуть виникати проблеми з самооцінкою. Завдання батьків- пояснити йому, що всі люди різні за своїми здібностями, характером, вподобаннями. Те, що людина відрізняється від іншої, це не означає, що вона гірша. Людина просто інша. Дуже важливо, щоб батьки не порівнювали свою дитину з її друзями, іншими однолітками, особливо, якщо порівняння не на користь підлітка, це буде пригнічувати підлітка.

Підлітки є чутливими до критики, та болісно реагують на зауваження в свою адресу. Важливо вміти дуже м’яко висловлювати критику в адресу підлітка, бажано поєднуючи її з похвалою.

Самооцінка підлітка пов’язана з його успіхами в навчанні. В практиці є багато випадків, коли в школі успішність підлітків падає через невпевненість у власних силах. Низька самооцінка підлітка виникає через те, що він не може реалізувати себе в середній школі. В такому випадку буде добре, якщо запропонувати йому записатися в гурток, або секцію, по його вподобанням, де він зможе знайти собі нових знайомих, або друзів, які мають схожі інтереси. Можливо, в серед нових однодумців йому буде легше розкрити себе та відчути свою приналежність до якоїсь певної справи. Також важливу роль у піднятті самооцінки підлітка важливу роль має успіх в улюбленому хобі. Тому підлітку важливо самостійно обирати свою соціальну групу

підлітків, в якій йому буде комфортно, враховуючи власні інтересів, не потрібно наполягати на секції по боксу, якщо підліток мріє грати на гітарі.

Коли самооцінка підлітка не підтримується в соціумі, то потреба в самоповазі залишається нереалізованою, виникає відчуття дискомфорту. Одним із шляхів вирішення цього питання є пошук такої соціальної групи для підлітка, у якій його сприйняття оточуючими буде сприяти адекватній самооцінці.

Для підлітка не достатньо знаходитися в колективі, йому дуже важливо займати своє місце в групі, яке буде відповідати внутрішнім прагненням. Коли не складаються взаємини з однолітками, у підлітків можуть виникнути зміщення пріоритетів та порушення ціннісних орієнтацій, соціальна ізоляція, що інколи призводить до серйозних та довготривалих наслідків.

Визнання особистості з боку однолітків має великий психологічний вплив на підлітка, оскільки він бажає відповідати вимогам своєї групи. Норми, які складаються в колективі, здебільшого визнаються фундаментальними для регулювання поведінки. Підлітки бувають надзвичайно критичними та жорсткими до тих однолітків, які не відповідають вимогам групи. Така поведінка підлітків часто стає причиною соціального відчуження, знущань і фізичної агресії, що є однією із значних проблем соціалізації підлітків. Розвиток самооцінки підлітка відображається в усвідомлення себе як особистості в соціумі, своїх можливостей.

Самооцінка підлітків є нестійкою, та залежить від багатьох зовнішніх чинників, які вони вважають найважливішими: успіхи в навчанні, досягнення результатів за інтересами (наприклад, поглиблене вивчення іноземної мови, участь у шкільних олімпіадах, спортивних іграх, музичних фестивалях, конкурсах). Такі досягнення підвищують статус підлітка серед однолітків, та дає можливість вибору друзів, лідерство серед однолітків. Позитивна самооцінка допомагає підлітку покращити якість своїх знань, та стає регулятором його поведінки, формує моральні норми, сприймаються ним в процесі успіху, досягнутих результатів. Самооцінка особистості в

підлітковому віці впливає на ефективність діяльності та сприяє подальшому розвитку.

Основним моментом при формуванні самооцінки підлітка є бажання самоствердження в колі однолітків, завоювати їх авторитет та повагу. Підлітки, які високо себе цінують, висувають високі вимоги в спілкуванні, та прагнуть їм відповідати, оскільки для них добра репутація в колективі є важливою. В своїй групі спілкування, вони прагнуть підтримувати відповідний статус, який підкреслює їх високу самооцінку.

Підлітки з низькою самооцінкою показують показники якості діяльності нижчі, чим у їх однолітків, які мають високу самооцінку, а час на виконання діяльності витрачається більше. Це пояснюється тим, що підліток з низькою самооцінкою має гіршу адаптацію до емоціогенних ситуацій, та створюється емоційна напруга, яка негативно впливає на виконання завдання.

Підлітки, з адекватною самооцінкою мають більше коло інтересів, вони спрямовані на різноманітні види діяльності, на помірне і доцільне спілкування, вивчають себе та інших в процесі спілкування. Підлітки з завищеною самооцінкою, навпаки, обмежені у видах діяльності і схильні до малозмістовного спілкування. Агресивні підлітки володіють максимально позитивною, або максимально негативною самооцінкою, вони характеризуються підвищеною тривожністю, має місце страх у спілкуванні з широким колом оточуючих, невміють знаходити вихід з важкої ситуації.

Коли підлітки володіють низькою самооцінкою, вони частіше боязливі і дуже чутливі, та може розвинутися пригніченість, та сформуватися шкідливі звички. Соціальне оточення часто відкидає підлітків з низькою самооцінкою. Підліток дуже страждає у випадку його звинувачення, висловлювання в його адресу поганих думок, сміху над ним. Такі діти відчувають незручність у суспільстві, вони намагаються бути не помітними, не є лідерами, практично не беруть участь у шкільному житті. Вони не здатні захистити себе, висловити свою думку, своє міркування, відчувають

самотність, напругу, такі прояви ускладнюють їх взаємодію з оточенням. Вони прагнуть подобатися іншим, тому дозволять іншим приймати за них рішення, ними завжди легко керувати та впливати. Коли підліток невпевнений в собі, він часто відстає в навчанні, сприймає завдання як дуже важке та не бачить сенсу розвивати свої здібності, він не вірить у свої сили.

Вплив родини та батьків на формування самооцінки підлітка має велику значимість, підліток суб'єктивно відображає і переживає батьківське ставлення і своє місце в сім'ї.

Позитивний життєвий досвід підлітка: успіхі в навчанні, гарний вигляд, щасливі стосунки між однолітками, в родині, з іншими людьми сприяє зміцненню високої самооцінки. Часта критика з боку близьких, труднощі у навчанні, зі здров’ям можуть призвести до виникнення відчуття меншовартості, втрата віри в себе, та формування низької самооцінки.

Самооцінка, яка формуються на певних етапах розвитку, з часом стає важливим елементом самосвідомості. Вона може бути визначальним фактором самоприйняття і впливати на рівень особистісного комфорту або дискомфорту. Це особливо важливо в контексті розвитку підлітка, його саморозвитку і здатності регулювати свою діяльність у майбутньому.

Аналізуючи наукові джерела, необхідно визначити, що у підлітковому віці відбуваються багато психічних, соціальних і емоційних змін, які впливають на особистісний розвиток, формування самооцінки, соціальних стосунків, і подальшу життєву позицію. Такий період в житті особистості є дуже важливим моментом для формування впевненості в собі, моральних цінностей та навичок міжособистісного спілкування, які сприяють успішній інтеграції в доросле життя.

Отже, підлітковий період- це особливий період бурних змін в житті особистості, у її фізіології та психіці, в цей час відбувається формування морально-етичних норм, соціальних і культурних цінностей, інтеграція в суспільство, що часто супроводжується конфліктами з дорослими. В даному періоді у підлітків ще не сформаваний повний образ себе. Підлітковий вік є

останнім етапом первинної інтеграції особистості в суспільство. Така початкова соціалізація для підлітка відбувається в родині, в школі. Розглянуто особливості формування самооцінки в підлітковому віці. Самооцінювання підлітків формуються на підставі оцінок оточуючих людей за результатами їх діяльності, вони намагаються знайти своє власне місце і значення для соціуму. Підлітки в різні вікові періоди оцінюють себе по-різному. В молодшому підлітковому періоді самооцінка недостатньо цілісна, вона є суперечливою та часто агресивною, особистість орієнтується на якості, які в неї є в навчальній діяльності, основним критерієм порівняння себе з іншими стають морально- психологічні особливості особистості, які проявляються у спілкуванні з оточуючими.

Швидкий фізичний розвитку впливає на їх психіку й самосвідомість. У старшому підлітковому періоді самооцінка може стати значним регулятором поведінки. В підлітковому період формується уміння оцінювати себе не тільки шляхом сприйняття вимог авторитетних дорослих, але й через власні вимоги. Розвиток самооцінки підлітка відображається в усвідомленні себе як особистості в соціумі, своїх можливостей та стає поштовхом для подальшого розвітку в різних сферах життя, для досягнення намічених цілей.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Вплив сімейного виховання на формування самооцінки підлітка

На формування самооцінки підлітка впливають багато психологічних чинників, одним із найважливіших є родина. Міцна основа виховання підлітків закладається в родині. Все, що особистість здобуває в родині, вона зберігає протягом всього життя. Людина значну частину свого життя перебуває в родині, тому родина є одним із головних факторів, які впливають на самооцінку підлітків. Саме в родині закладається основа особистості, її погляди на життя. Сім'я виникла раніше держави, нації, її початок йде з часів первісного суспільства. Родина є найважливішим середовищем формування та розвитку особистості.

Сімейне виховання є найбільш вагоме в усі часи життя. За допомогою родини здійснюється збереження, накопичення та передача знань та вмінь новому поколінню, та сприяє формуванню особистості, як всебічно розвинутої людини.

Родина, яка не займається вихованням дітей, сприяє значним порушенням у процесі становлення особистості дитини, і як наслідок, виникають труднощі з соціалізацією таких дітей, підлітків, та формуванням їх самооцінки. Через близькі, відкриті відносини членів родині формується особистість підростаючого покоління. Особистість дитині та підлітка переймає та відображує поведінку батьків.

Діти, які виховуються в родині, в атмосфері любові та розуміння, вміють комунікувати з іншими однолітками, дорослими, краще опановують знання у школі, та навпаки, коли в сім'ї відсутні дружні відносини, не має

поваги один до одного , то така ситуація сприяє формуванню різноманітних психологічних проблем і комплексів.

Від взаємних відносин між батьками та дітьми залежить і ставлення підлітка до себе. Коли батьки навмисно підкреслюють вигадані здібності або досягнення своїх дітей, то така поведінка дорослих веде до формування у підлітка завищеної самооцінки та рівня домагань. Коли в родині є недовіра до можливостей дитини, різка критика в бік дитини, співставлення її з однолітками, з негативного боку, то така поведінка батьків може призвести до появи у дитини відчуття неповноцінності, слабкості, заниженої самооцінки.

Успіх сімейного виховання підлітків залежить не тільки від самого відношення до них, але і від організації домашнього побуту, розподілу обов'язків між членами родини, порядку в домі. Дуже важливо залучати дітей до розподілу бюджету сім'ї, загальному режиму дня, підліток повинен мати свою міру відповідальність в сім'ї [25, 30].

З появою дитини на світ, на неї великий вплив мають батьки або значимі дорослі. Тому ставлення батьків та стиль виховання впливає дуже сильно на становлення самооцінки та формування образу «Я» у підлітка.

Виховання підлітків в родині необхідно спрямовувати на формування й розвиток їх особистості та соціалізацію. Питання сімейного виховання стають актуальними, оскільки родина – першочергове місце, де закладається майбутнє особистості.

У сім'ї підліток отримує досвід подолання непорозумінь, він намагається виконувати свої обов'язкові, які є у кожного в родині. Підліток повинен вміти визнавати свої негативні почуття, та стримувати їх. В родині є більше можливостей для взаємодії між батьками та підлітками, ніж у закладах освіти.

Сімейне виховання має вагомий вплив у процесі особистісного розвитку дитини, формування її самооцінки, впливає на її подальше життя. Як засвідчує життя, діти й молоді люди краще засвоюють знання тоді, коли

їм не лише розповідають, як що робити, а й коли вони на власні очі бачать адекватний до обставин взірець поведінки дорослих, особливо батьків. Тому сімейне виховання відіграє визначальну роль у процесі психологічного розвитку особистості [25].

Проаналізувавши дитячо-батьківських відносин, на становлення самооцінки підлітка, необхідно визначити наступні фактори впливу:

1. Щира зацікавленість батьків та їх допомога. Коли підліток бачить підтримку батьків, починають будуватися стосунки довіри між підлітками та батьками. Підтримка батьків допомагає формуванню адекватної самооцінки у підлітків, що призводить до успіхів у навчанні та гармонійному розвитку. При відсутності батьківської підтримка, у підлітка може розвинутися низька самооцінки, погіршуватися навчання, характерними є імпульсивні вчинки та непристойна поведінка.

2. Здатність батьків співпереживати та розуміти почуття підлітка. Такий чинник формує гармонійні відносини та відчуття безпеки й захищеності у підлітка. Коли батьки не намагаються зрозуміти почуття та думки підлітка, це сприяє розвитку почуття байдужості до оточуючих у підлітка [3].

3. Наявність в сім'ї емоційної близькості та сприйняття кожного члена родини таким, яким він є. Такі відносини сприяють формуванню у підлітка відкритості, довіри оточуючим та здатності любити та поважати інших. Коли у дитячо- батьківських відносинах є багато місця для емоційної байдужості, непорозуміння, це призводить до формування замкнутості та нездатності проявити любов до близьких [4].

4. Сприйняття батьками підлітка, як дорослу людину, яка може приймати самостійно деякі рішення та нести відповідальність. Така поведінка батьків сприяє розвитку самостійності, індивідуальності, самостійності, у своїх рішеннях, та брати на себе відповідальність за прийняте рішення, сприяє міцним зв'язкам між підлітком та батьками.

5. Власний приклад батьків. Можливість батьків показати на власному прикладі позитивний результат є хорошим прикладом до наслідування таких дій з боку підлітка. Власний приклад батьків формує у підлітка відчуття впевненості у правильності своїх дій та соціалізації у навколишньому світі.

6. Гнучкість батьків у поглядах виховання. Відсутність у батьків гнучкості щодо поглядів та стилів виховання підлітку призводить до непорозумінь, конфліктів, та зниженню самооцінки підлітка.

Необхідно звернути увагу, що важливу роль у дитячо-батьківських відносинах належить саме батькам. Формування самооцінки у підлітка напряму залежить від того, як батьки ставляться до своєї дитини, скільки дають свободи підлітку на прийняття певних рішень і дій, чи довіряють та проявляють любов і емпатію. Самооцінка підлітка напряму залежить від його відносин з дорослими, від атмосфери у сім'ї.

Уважна та сприйнятлива поведінка батьків в атмосфері любові, проявляється у стосунках з підлітком будує позитивне самосприйняття, а байдужа та неповажна поведінка батьків, веде до не сприйняття підлітком самого себе, переживання своєї малоцінності. В результаті у підлітка формується неадекватна самооцінка, негативні установки до себе, та до оточуючих.

Необхідно визначити, що самооцінка дівчат підліткового віку є нижчою (самокритика свого зовнішнього виду, одягу, привабливості та інші завищені вимоги до себе) у порівнянні з самооцінкою хлопців. Хлопці оцінюють себе у більшості випадків за своїми фізичними можливостями, свій рівень сили та спритності.

У тих випадках, коли батьки часто сварять підлітка, пригнічують, порівнюють його з однолітками, дорікають, та дають йому виконувати ті завдання, які не під силу підлітку, то він буде незадоволений собою, сформується заниженою самооцінкою. Постійна похвала, навіть перехвалювання підлітка, коли батьки дуже оберігають його від усього, призведе до завищеної самооцінки підлітка.

Особистість підліткового віку прагне, аби її визнали дорослою та мати рівноправні, довірливі відносини з батьками.

Доречно зазначити, що для формування адекватної самооцінки у підлітка, в родині необхідно усе в міру: використовувати як похвалу, заохочення, так і покарання.

Якщо між членами родини є повага один до одного і розуміння, довіра, та до помилок відносяться, як до досвіду, роблячи висновки, то підліток, який буде мати здорову самооцінку. Поведінка та ставлення батьків до підлітка відіграють велике значення у розвитку особистості підлітка.

Істотний вплив на формування самооцінки підлітка належить стилю батьківського виховання та моральним цінностям родини.

Демократичний стиль (характерний високий рівень контролю та теплі стосунки), та являє собою самий дисциплінований тип виховання. При застосуванні даного стилю батьки прислухаються до бажань підлітка, встановлюють межі дозволеного та забороненого для своєї дитини. Батьки обґрунтовують причини своїх вимог. Підліток займає активну позицію в родині, при цьому батьки заохочують його самостійність.

Доречно зазначити, що наслідком застосуванні батьками демократичного стилю виховання, є здорова самооцінка, високий рівень відповідальності та самостійності підлітка. У такої особистості теплі стосунки з батьками та гарні з оточенням, вона розуміє свої бажання.

Ми вважаємо, що демократичний стиль виховання підлітка є самим ефективним по відношенню до дитини. Діти, які виросли при цьому стилі виховання добре адаптовані та упевнені у собі.

Авторитарний стиль виховання підлітка передбачає високий рівень контролю та холодні дитячо-батьківські стосунки. Авторитарні батьки забагато контролюють свою дитини, вона перебуває в страху покарання, а не заохочення. Батьки контролюють усі сфери життя підлітка. Авторитарні батьки не завжди є деспотами, при цьому вони можуть любити дитину, але все контролюють кожен шаг, кожну дію підлітка.

Особистість дитини, які вихована у авторитарному стилі – є дратівливою, з низькою самооцінкою та нерішучою. Такі підлітки не довіряють людям, вразливі, ображають слабших та підкорюються тим людям, хто має більш владний авторитет. На наш погляд, такий стиль виховання є руйнівним в житті підлітка, пригнічує та дезорієнтує його особистість.

Ліберальний стиль виховання (характерний низький рівень контролю, теплі стосунки з батьками). Батьки з ліберальним стилем виховання підлітка занадто догоджають йому та дають свободу у всіх діях. В такій родині підліток належить сам собі, йому не вистачає уваги від батьків.

Підлітки, які зростали у ліберальному стилі виховання дуже часто є неслухняними, імпульсивними, не мають меж. Їм характерна внутрішня порожнеча та прихильність до асоціальних компаній.

Ми вважаємо, що такий стиль батьківського виховання не є достатнім для формування адекватної самооцінки підлітка та повноцінного становлення його особистості. Доречно зазначити, що надмірна свобода для підлітка є підставою для його інфантильності та безвідповідальності.

Індиферентний стиль батьківського виховання характеризується низьким рівнем контролю та холодними стосунки. Індиферентні батьки часто уникають від прийняття участі в житті дитини, їм не цікаві потреби та бажання дитини. Такі батьки характеризуються байдужістю, є завжди дуже зайнятими, їх діти не знають межі виховання. У батьків не вистачає часу для дітей.

Підлітки, які мали виховання у індиферентній родині часто мають різноманітні хімічні та нехімічні залежності, входять до зони ризику бути злочинцями, ґвалтівниками. Такі підлітки є некерованими, замкненими і агресивними. В подальшому, з такими особистостями дуже важко будувати теплі та значимі стосунки.

На наш погляд, індиферентний стиль виховання є найгірших з усіх, бо діти відчувають батьківську байдужість до себе, вони ростуть непотрібними батькам. Родина не приймає участі у вихованні та житті дитини.

В подальшому були виділені два характерні стилі сімейного виховання- хаотичний та гіперопіка.

В основі хаотичного стилю виховання підлітків відсутній єдиний системний підходу до виховання: немає певних вимог до дитини або безліч суперечностей серед виховних методів.

Підлітки, які виросли у родині з хаотичним вихованням не мають стабільності та чітких орієнтирів в навколишньому світі. Дії їх батьків не передбачувані, тому дитина не відчуває себе в безпеці. Стан підлітка характеризується як невпевнений, тривожний, імпульсивний, відсутній самоконтроль та почуття відповідальності. За таких обставин формується занижена самооцінка.

Батьківський гіперопікуючий стиль виховання характеризується сильний контроль з боку батьків, обмеження самостійності підлітка, необмежено високу турботу та стеження за поведінкою підлітка.

Доречно зауважити, що підлітки, які виховувались у гіперопіці, прагнуть і в дорослому віці залишатися дитиною, уникають прийняття рішень та вирішення проблем, є інфантильними. Гіперопікаючий стиль виховання створює в особистості підлітка високий рівень тривожності та безпорадності.

Дослідивши стилі батьківського виховання, необхідно зазначити, стиль батьківського виховання впливає на формування самооцінки та розвиток особистості підлітка. Найсприятливіший стиль виховання- демократичний. Коли в родині присутній демократичний стиль виховання, то є теплі дитячо-батьківські і як наслідок, у підлітка формується здорова самооцінка та високий рівень відповідальності та самостійності. Найгірші умови для виховання особистості підлітка- це індиферентна родина, коли батькам байдуже на свою дитину. Підлітки, які виховувались індиферентними батьками, на превеликий жаль дуже часто стають злочинцями, наркоманами, алкоголіками або гвалтівниками.

Дуже слушна думка вчених психологів (А. Варга, Е. Ейдеміллер та інших) про те, о для формування адекватного та позитивного уявлення підлітка про себе необхідні довірливі та теплі стосунки з батьками. Важливим моментом є те, щоб батьки надавали право вибору та відносну автономію підлітку. Коли в родині переважає покарання, як метод контролю та зневага до дитини, відсутній емоційний контакт, такі підлітки мають низьку самооцінку, вважають себе непотрібними, малоактивні та мають проблеми з соціалізацією.

Батьківський вплив проявляється у рівні вимог, емоційній близькості та відношенню до підлітка. У таких сім'ях, де батьки поважають, приймають підлітка та формують дружні відносини- панують сприятливі умови для розвитку особистості, в тому числі формування уявлень підлітка про самого себе. У цих сім'ях, у підлітка формується адекватна система уявлень про самого себе, він знає чого хоче, свої сильні та слабкі сторони та чого він хоче досягти у майбутньому.

А у сім'ях, де батьки висувають неадекватні вимоги, постійно карають, контролюють, або досить холодно та байдуже відносяться до підлітка- підлітки мають проблеми та порушення у формуванні уявлень про самого себе. Підлітки з таких сімей ставлять завищенні вимоги до себе, які важко виконати, та почувають себе негідними, постійно винними та невдоволеними.

Ми вважаємо, що проблема сучасних батьків у вихованні- вони ставляться до своїх дітей як до неповноцінного члена суспільства та впевнені,

що дорослі варті переваги над ними. Таке ставлення блокує формування близьких відносин, відповідно це впливає на стиль виховання та те, які уявлення сформуються у підлітка про самого себе. Ми впевнені, що як мінімум, майбутнім та вже діючим батькам, варто оволодіти знаннями щодо вікової психології, норми та патології розвитку дитини, а також вивчати інформацію щодо комунікації з дитиною у різному віці.

Якщо батьки недостатньо чутні до своєї дитини та її потреб- це сприяє розвитку почуття «вивченої безпорадності» у майбутньому. А згодом це призводить до апатії, відсутності ініціативі та цікавості, бажанню уникати нових ситуацій, особливо стресових, а також нових контактів. Якщо батьки виявляють занадто завищенні вимоги до підлітка, то це формує тривожність у дитини. Такі батьки створюють патологічну ситуацію постійної невдачі та не бачать реальних успіхів дитини. Постійні та завищенні вимоги з боку батьків сприяють появі страхів та тривог, а згодом це формує низьку самооцінку, агресивність та невміння спілкуватися з людьми різного віку.

Отже, сімейне виховання в житті підлітка має головний вплив на формування самооцінки особистості. Відношення батьків до своєї дитини формує її уявлення про свою цінність, як особистості. Формуванню адекватної самооцінки у підлітка, допомогають любов, прийнятті та підтримка з боку родини, відкрите спілкування, приклад батьків, взаємоповага, та якість батьківського виховання. Надмірна батьківська критика в бік підлітка сприяє занижені самооцінці. Авторитарний стиль батьківського виховання веде до виниклення у підлітка страху брати відповідальність, через можливість допущення помилок, розвивається невпевненості у своїх силах. Демократичний стиль виховання є підґрунтям для формування адекватної самооцінки, відповідальності та самостійності особистості підлітка. Конфлікти в родині негативно впливають на становлення особистості дитини.

2.2 Роль шкільного середовища і спілкування з однолітками

На формування самооцінки підлітка впливає шкільне середовище та спілкування з однолітками. В цьому періоді життя, вагоме значення має вміння комунікувати між підлітками [2].

Шкільне середовище часто називають освітнім середовищем, або освітнім простором. Шкільне освітнє середовище створює відповідні умові та

впливи, як позитивні так і негативні, на учнів в процесі навчання, розвитку, виховання. Через шкільне середовище виникає можливість реалізації фізіологічних потреб, отримання почуття безпеки, навчання соціальним нормам, формування самооцінки, поваги, прийняття, оволодіння новими знаннями, здійснюється міжособистісна комунікація однолітків та невеликі групи однодумців.

Для підлітка є важливим не тільки отримувати освітні знання зі шкільних предметів, але і мати спілкування з однолітками. Атмосфера освітнього середовища має сприяти формуванню здорової самооцінки учнів, та впливати на всебічний розвиток особистості підлітка. Важливо створювати такі умови розвитку, які будуть здатні позитивно вплинути на розвиток особистості, допомогти дітям в питаннях самоактуалізації, сприймати оточуючий світ з позиції творчості, розвинути у підлітка вміння вирішувати різноманітні питання та визови, які виникають в процесі життя. Вплив шкільного середовища на підлітка має наслідки на розвиток суспільства. Від того яка атмосфера є в шкільному середовищі, чи є вона теплою, чи навпаки присутня критика та приниження підлітків, залежить формування особистості та довіра до оточуючих.

Шкільне середовище має відповідний психологійчний клімат, добре, коли присутні такі моральні цінностні як, толерантність, справедливість, соціальна відповідальність.

При сприятливих умовах шкільного середовища, в суспільстві з’являється нова особистість з адекватною самооцінкою, активна, з вмінням брати відповідальність та виконувати завдання. Та навпаки, при несприятливій атмосфері шкільного середовища формується особистість, яка не впевнена в собі та має низьку самооцінку. Такий підліток не буде намагатися прагнути до самореалізації, матиме вузький круг інтересів, його не буде цікавити подальший розвиток та його становлення в житті. Страх та паніка перед невдачою буде сильнішими від бажання досягти позитивного результату в будь-якій справі або діяльності.

Під час навчання, у підлітків з’являються нові інтереси. Колі учні приймають участь у різноманітних шкільних заходах, є активними, відвідують різноманітні гуртки, їх кругозір збільшується, вони легше визначаються з майбутньою спеціальністю, в них формуються різноманітні вміння та навички, що позитивно пливає на формування самооцінки підлітка. Але, в умовах сьогодення, при наявності онлайн освіти в прифронтових регіонах, нажаль в школах такі заходи не проводяться та відсутні гуртки або студії, що негативно впливає на розвиток підлітка та формування його самооцінки.

Від шкільного колективу викладачів також залежить наскільки правильно сплановано процес формування особистості, щоб підліток був готовий до майбутнього дорослого соціального життя [6].

Потреба підлітків під час навчання у сприятливому довірчому спілкуванні з дорослими частіше буває не задоволена. Це призводить до формування підвищеної тривожності, розвитку почуття непевності в собі, пов'язаного з неадекватною і нестійкою самооцінкою, зі складностями в особистому розвитку, заважає самовизначенні та орієнтації в різноманітних життєвих ситуаціях. У результаті порушення міжособистісної взаємодії між учителями і підлітками формується смисловий бар'єр, виявляється у дитини в конфліктності і негативному відношенню до дорослих.

Шкільне середовище виступає одним із ключових чинників, що впливають на формування самооцінки підлітків. Позитивна атмосфера у навчальному закладі, підтримка з боку вчителів та конструктивні міжособистісні взаємини з однолітками, сприяють формуванню впевненості в собі та розвитку позитивного образу «Я». Навпаки, надмірна зосередженість на шкільних досягненнях, систематичне оцінювання та порівняння результатів навчання можуть мати негативний вплив на самооцінку. У підлітковому віці соціальне схвалення з боку ровесників набуває особливої значущості: підтримка у дружніх стосунках позитивно впливає на емоційний стан, але часте соціальне порівняння, зокрема у

віртуальному середовищі, може спричиняти зниження рівня самоцінності та внутрішню невпевненість.

Одним із важливих позитивних нюанс впливу школи на особистість дитини- це формування в учнів нових інтересів. Сучасні навчальні заклади мають різноманітними секціями, театральними та спортивними гуртками. Беручи участь у всіх шкільних заходах, дитина розвивається, знаходить щось цікаве для себе. За рахунок грамотної роботи педагогів- організаторів, дитина визначається з бажаною професією, якої хоче присвятити своє життя. Крім знань з предметів, у школі діти здобувають і формуються певні погляди. Наприклад, на позакласних заняттях педагог може прищепити своїм підопічним думка про негативності шкідливих звичок, про наслідки раннього сексу, про всі переваги здорового способу життя. Всі ці методи, викладені правильним чином, стають частиною світогляду підлітка, безпосередньо впливаючи на його майбутнє.

Шкільне середовище впливає і на розвиток вольових якостей у підлітків. Амбіційність, цілеспрямованість, активність – ці позитивні якості розвиваються на фоні правильної діяльності педагогів. Педагог, стимулюючи своїх учнів до постійного пізнання, до отримання нової інформації, може домогтися того, що діти в своєму житті продовжать проявляти амбітність та цілеспрямованість.

Роль шкільної середовища в розвитку особистості школярів підліткового віку важливий етап у житті, який часом дуже часто визначає життя і розвиток підлітка. Під час підліткового віку можуть бути кілька періодів, які наближаються до вікового кризи. На виникнення даних періодів чинить вплив наступні фактори: стан підлітка в колективі дітей, взаємини з батьками, навчальна активність, успішність, ерудованість, творчі та інтелектуальні здібності, фізіологічний розвиток дитини.

На розвиток особистості підлітка в шкільному середовищі безпосередньо впливають його взаємини з педагогом. Іноді зустрічаються випадки, коли взаєморозуміння між учителем і підлітком встановлюється

вкрай важко. Іноді підліток своє негативне ставлення до батьків переносить на педагогічний персонал. Тому, у шкільному середовищі необхідно створити таку навчально-виховно-розвиваюче середовище, в якій буде активно розвиватися соціально-орієнтована гармонійно розвиває особистість підлітка.

В шкільному середовищі повинні бути представлені сукупність навчальних, культурних, соціальних, спеціально організованих у школі психолого-педагогічних умов, в результаті взаємодії яких з індивідом відбувається становлення особистості. У школі метою навчально-виховної роботи має бути створення навчально-розвивального середовища для соціальноорієнтованої гармонійно розвиненої особистості.

Розвиток особистості підлітка в процесі навчання передбачає на вже сформовані сторони його особистості, а й на ті, які знаходяться ще в стадії дозрівання, на «зону найближчого розвитку». «Зона найближчого розвитку» визначає завтрашній день дитини, динаміку його розвитку». Для підлітка «зона найближчого розвитку» – це співпраця з дорослим у просторі проблем самосвідомості, особистісної самоорганізації та саморегуляції, інтелектуальної, особистісної рефлексії. В цей період формуються переконання і моральні цінності, життєві плани і перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, своїх можливостей і здібностей, формуються загальні погляди на життя.

Навчання займає велике місце в житті підлітків. З моменту переходу в середню школу навчання значно різниться: навчальний матеріал, ускладнений і передбачає самостійної організації занять. Головну роль в готовності підлітка здобувати нові знання виконує вчитель. Навчальна діяльність вважається сформованою, якщо вона збуджується прямими мотивами і підліток може самостійно визначити навчальні завдання, вибрати раціональні прийоми, контролювати і оцінювати свою роботу. Так реалізується потреба підлітка в самоствердженні. При несформованості в учнів навчальної діяльності можливий «відхід від школи» і потреба в

самоствердженні не реалізується. Ефективність навчання підлітків підвищує цілеспрямоване формування мотивів [18]. Для підлітка важливо усвідомити, осмислити значення знань і для розвитку особистості, і для життя. Сформовані переконання підлітка і його інтереси сприяють підвищенню емоційного тонусу і активності в навчанні. Емоційне благополуччя підлітка забезпечується ситуацією успіху. У цьому випадку в підлітка підвищується самооцінка.

Одним із негативного проявів впливу однолітків в шкільному середовищі є булінг – це систематичне психологічне або фізичне насильство з боку ровесників. Булінг може мати різні форми:

- словесний (образи, погрози);
- фізичний (удари, штовхання);
- соціальний (ізоляція, ігнорування);
- кібербулінг (цькування в інтернеті через соціальні мережі, поширення чуток або принизливих матеріалів).

Кожна з форм боулінгу може завдати глибоких психологічних травм і вплинути на сприйняття людиною самої себе [50].

Важливим фактором у процесі подолання наслідків булінгу є підтримка з боку родини, друзів і педагогів. Якщо дитина відчуває, що дорослі готові допомогти, її самооцінка може зберегтися на високому рівні. Натомість відсутність підтримки або звинувачення підлітка в слабкості лише посилюють почуття безнадійності та соціальної ізоляції [42]. Негативні установки, сформовані під впливом булінгу, можуть закріпитися на все життя. У майбутньому це може призвести до розвитку соціальної тривожності, труднощів у побудові міжособистісних стосунків, а також до депресивних станів [10].

Підлітки, які стикаються з агресією з боку однолітків, часто втрачають мотивацію до навчання, відчувають страх від відвідування школи та уникають соціальних контактів. Таким чином створюється замкнене коло: низька самооцінка спричиняє соціальну ізоляцію, а соціальна ізоляція ще більше поглиблює почуття неповноцінності [19].

Перераховані фактори необхідно розглядати як фактори ризику, здатні за певних умов стати причинами шкільної неуспішності і зниженню самооцінки підлітка.

Спілкування – це важлива умова життя людини. Спілкування має приоритетне значення у підлітковому віці, оскільки є провідною діяльністю цього вікового періоду.

В цьому віці особистість прагне здобути гідне місце у колективі, бути визнаною. Таке бажання підлітка вимагає від нього певних комунікативних здібностей, здатність встановлювати нові контакти з однолітками, підтримувати розмову, правильно будувати діалог, вміти вислухати співрозмовника, не перебиваючи його. Важливим для підлітка є оволодіти мистетцтвом спілкування, комунікативними навичками та мати правильну поведінку при конфлітках, дотримуючись етичних норм [13].

Важливим чинником формування самооцінки підлітків є спілкування з однолітками. Взаємовідносини і спілкування з ровесниками займають центральне місце в житті підлітка. В ході такого спілкування вони бажають мати позицію лідера, авторитета, вірного товариша або друга, бути рівноправними у стосунках. Через таке бажання підлітка будується відповідна його поведінка, використовуючи норму поведінки дорослої особистості. Таке спілкування з однолітками приносить підлітку відчуття задоволеності [2].

Спілкування між однолітками мають відповідні психологічні особливості. Позитивна сторона- бажання встановити нові контакти, придбання навиків правильної побудови діалогу та монологу. Негативна сторона- відсутність навику слухати співрозмовника, наявність високого рівня конфліктності, конформізму, тривожність при спілкуванні з однолітками. Захищаючи свою думку чи поведінку підліток часто використовує ненормативну лексику, має місце неурівноваженості у поведінці, використовуючи емоційний тип взвємодії [2].

Комунікативні здібності особистості сприяють у вирішенні різноманітних питань, з якими в подальшому стикається підліток.

Внаслідок спілкування підлітків з однолітками відбувається обмін інформацією між ними, вони можуть відверто спілкуватися між собою на різноманітні теми, які вони не торкаються при розмові з дорослими. В цьому віці підлітки дуже часто піднімають тему зі статевих питань, яка є важливою для їх психоемоціонального розвитку [13].

Спілкування між собою серед підлітків можна розглядати, як вид взаємодії. При сумісній діяльності будуються навички, які в подальшому потрібні їм для участі в соціальній взаємодії, вони навчаються підчинятися дисципліні в групі, та вмінню відстоювати свої права, розрізняти інтереси суспільства та власні інтереси.

Коли підліток не має спілкування серед однолітків, то в нього не може розвинутися комунікація, яка так потрібна в дорослому житті, і як наслідок- його самооцінка страждає, оскільки взаємовідносини між ними складаються на рівних умовах, а статус поваги необхідно заслужити [18].

Змагальність групових взаємин, якої немає у відносинах з батьками, також служить цінної життєвою школою. По – третє, спілкування з однолітками є специфічним видом емоційного контакту. Створення групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги дає йому надзвичайне важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості. Вирішальне значення для підлітка має вміння заслужити повагу і любов рівних, товаришів [20].

Спілкування може сприяти реальному або ілюзорного посиленню «Я» підлітка через можливість самоствердження серед однолітків, досягнення і підтримки високого суспільного статусу. Реальне посилення «Я» можливо у випадку, якщо у підлітка дійсно є досягнення в якій-небудь області- спорті, музиці, мистецтві- які є значимі в підлітковому середовищі. Іноді посилення «Я» здійснюється не за рахунок реальних успіхів, а через відчуття належності до групи, що дозволяє підлітку відчути сильне «МИ». Тому

підлітки дуже гостро сприймають критику дорослих на адресу своєї компанії- це означає ослаблення їх власного «Я». Вони відчувають тривогу за можливу втрату друзів, своєї компаніїї та переживають, коли дорослі при них надають ті чи інші виховні впливи.

У своєму середовищі, взаємодіючи один з одним, підлітки вчаться рефлексії на себе і однолітка. Самоцінним стає взаємна зацікавленість, спільне розуміння навколишнього світу і один одного. Спілкування виявляється настільки привабливим, що діти забувають про домашні завдання і домашні обов'язки У підлітків присутній страх бути осміяними однолітками, неприйнятими, тому дуже часто вони об’єднуються в окремі групі, де вони можуть відчувати себе на рівних з однолітками, розраховувати на їх підтримку.

У підлітків з'являються два інших види відносин слабо або майже не представлені в ранні періоди їх розвитку: товариські (початок підліткового віку) і дружні (кінець підліткового віку [45].

Можна виділити основні напрямки позитивного впливу спілкування з однолітками і на розвиток особистості підлітка:

1. Розвиток самостійності підлітка.

2. Формуванню ідентичності підлітка.

3. Розширення самосвідомості, розвиток здатності до внутрішнього діалогу через саморозкриття в спілкуванні з однолітками.

Але тривале дистанційне навчання в Україні на довгий термін залишило підлітків в умовах ізоляції, соціальних обмежень, вимушеного переходу до віртуального світу існування.

Ізоляція та самотність – значні фактори ризику для психологічного, особистісного становлення підлітків, тому що вони створюють наступні перешкоди його гармонійному розвитку:

- впливають на когнітивний розвиток, який є невід’ємним компонентом самооцінки;

- руйнівний вплив надмірного використання цифрових технологій на когнітивну сферу підлітка.

- викликають так звану «цифрову деменцію», яка приводить до втрати пам’яті, важкості концентрації уваги.

- втрачаються пізнавальні навички, погіршується увага [13].

У ознаках інформаційно залежності людини (у якого перетворюється сучасний підліток) К. Янг виділила той комплекс ознак, які напряму впливають на самооцінку підлітка:

- замкненість;

- емоційна напруга;

- схильність до негативізму;

- недиференційовані (завищені чи нереалістичні) уявлення про ідеальне Я.

Отже, самооцінка підліткового віку є вразливою складовою, яка впливає на всі сфери життя підлітків і має значення для майбутнього. Чинники розвитку можуть сприяти різному виду самооцінки чи заниженому, завищеному, чи адекватному. Самооцінка залежить від суспільних відносин та соціальних взаємин. Оцінка своїх здібностей чи якостей залежить від системи цінностей підлітка, які сформовані під впливом сім’ї, школи та комунікації з оточенням. Шкільне середовище в житті підлітка впливає на формування його самооцінки, допомогає соціалізації, та процесу навчання, розвиваються нові інтереси та навички. Спілкування з однолітками в колективі сприяє взаєморізумінню між підлітками, та формує відповідальність, вони вчаться висловлювати свою думку, бути командою, розв’язувати різноманітні конфлікти. Позитивний вплив на самооцінку підлітків мають їх прийняття та підтримка з боку як ровесників, так і викладачів. Сприятлива атмосфера шкільного середовища та відкрите, щире спілкування з однолітками веде до гармонійного розвитку особистості підлітка.

2.3 Вплив медіа, соціальних мереж, цифрової культури в умовах суспільних трансформацій (війна, кризи, невизначеність) на формування самооцінки особистості

В умовах сьогодення, відбулося багато змін в житті підлітків, внаслідок використання інформаційно- комунікаційних технологій, під впливом медіа, соціальних мереж, цифрової культури в умовах суспільних трансформацій (війна, кризи, невизначеність). Внаслідок чого традиційне спілкування між людьми все частіше переходять на другорядний план, мають місце віртуальні простори, цифрові форми спілкування. Взаємодія та соціалізація підлітків, обмін інформацією, демонстрація різноманітних фото та відео, обмін думками, відбувається в соціальних мережах, які використовуються в доступному міжнародному форматі.

Значну частину свого часу підліток присвящує на перебування в соціальних мережах, що свою чергу впливає на розвиток особистості та формування самооцінки.

В Україні, за останніми даними, 96 % дітей є активними користувачами інтернету [1]. Згідно з дослідженням, діти віком 11- 14 років проводять в інтернеті три та більше годин на день. При цьому майже половина підлітків щодня проводить у соціальних мережах понад 4 години .

Доречно зазначити, що на формування самооцінки підлітка має вплив соціальне середовище, соціальні мережі стали віртуальним простіром, де відбувається сприйняття особистості самої себе. Внаслідок постійного співставлення себе з іншими ідеалізованими особами, про яких міститься інформація на просторах інтернету, підліток може безпідставно занизити свою самооцінку та рівень впевності, що в свою чергу впливає на неврівномаженість, менливість настрою, імпульсивність. Підліток починає сприймати себе відповідно до отриманих лайків та коментарів, схвалення або безпідставної критики людей, які можуть бути малознайомими, або зовсім не розуміти його становища, переживать.

Також є позитивні моменти від спілкування підлітків в інтернет-мережі: отримання корисної навчальної інформації, яка внутрішньо збагачує їх; підтримка та підбадьорення з боку однолітків або осіб, які мають авторитет в очах підлітка.

Доречно зазначити, що особливо для дітей підліткового віку соціальні мережі і цифровізація мають глобальний психологічний вплив на їх поведінку та самосприйняття.

Підліток став частиною медіа простору. На просторах інтернету відбувається розвиток та формування особистості підлітка. Медіа ресурси стали зовнішнім середовищем, під впливом якого перебуває людина з дитинства.

В житті сучасних людей медіа стали важливими джерелами інформаціями, навчальними ресурсами, та всебічно використовуються для роботи.

Діти та підлітки в великому обсязі вбирають в себе інформацію з інтернету, яка не є потрібною, та негативно впливає розвиток їх особистості. Людина все частіше самостійно занурює себе в рабство віртуального світу та залежність від комп'ютерних ігор, серіалів, різноманітних розважальних шоу, як наслідок підліток втрачає бажання до спілкування в реальному світі, зникає потреба в отриманні знань та оволодінні шкільною навчальною програмою.

Під час війни, кризи та невизначеності підліток ще більше занурюється в світ віртуального спілкування, шукаючи підтримки, та зняття напруги, таким чином особистість тікає від реальності, з якою він самостійно не може впоратися.

В наш час, медіа простір транслює багато негативної інформації, вбивства, кримінальних подій. Молодь вбирає в себе, як гумка, приклади поведінки осіб з кримінальними елементами. Сцени фільмів, в яких є елементи насилля, задовольняють потребу особистості у відчутті збудженності.

Медіа заповнює собою весь вільний час людини, в дорозі, в перерві на навчанні чи на роботі. Втрачається баланс часу, який необхідно планувати на навчання, роботу, родину, відпочинок. Дане порушення режиму часу в житті особистості приводить до хронічного стресу, а в окремих випадках може привести психічного розладу. Виникає медіазалежність.

Медіазалежність – це один з типів розладу, коли людина не може опанувати в собі нестримне бажання знову і знову дивитися на екран планшету, телефону, в наслідок чого інші справи залишаютьтся не виконаними.

Коли у підлітка є добрі відносини в родині, серед однолітків, у шкільному середовищі, в нього знижується ризик медіазалежності, особливо коли він має захоплення чи обов'язки.

Соціальна мережа – це форма об'єднання великої кількості користувачів в Інтернеті з метою спілкування, обміну інформацією, перегляду відео, а також залишення коментарів і повідомлень. В наш час важко уявити повсякденне життя людини без цих можливостей. Сьогодні цей термін асоціюється з онлайн-платформами, створеними для дистанційної комунікації та побудови зв'язків у віртуальному просторі[7].

Соціальні мережі міцно закріпилися в повсякденному житті сучасної людини, особливо у представників молодого покоління. Молодь активно користується цими платформами для встановлення нових знайомств і підтримки контактів, обміну думками та ідеями, отримання актуальної інформації, демонстрації своїх здібностей і досягнень, а також для діяльності, пов'язаної з реалізацією професійних амбіцій [33, 56].

Соціальні мережі відкривають перед молоддю можливості для самовираження, встановлення контактів, а також для поглиблення своїх інтересів і захоплень.

Коли підліток багато часу проводить в соціальних мережах, то таке неконтрольована пристрасть може стати причиною психологічних порушень та зниження самооцінки.

Порівняння себе з іншими, страх щось пропустити, емоційне напруження через реакції на публікації – усе це чинить негативний вплив на емоційний стан. Часто людина відчуває постійну потребу бути онлайн і отримувати схвалення з боку інших, що поступово та непомітно формує залежність від соціальних мереж [33, 2].

Наприклад, на сьогодні Facebook залишається однією з найпопулярніших соціальних платформ в Україні та водночас є найбільшою соціальною мережею на території Європи. Цей сервіс дозволяє користувачам створювати персональні профілі з різноманітною інформацією, включаючи фотографії, інтереси та контактні дані. Крім того, користувачі мають можливість спілкуватися з друзями та іншими людьми через особисті повідомлення, чати, а також створювати тематичні групи.

Інтернеттехнології значно розширюють можливості доступу до корисної інформації та засобів комунікації, впливають на трансформацію підходів до праці й організації вільного часу, сприяють розвитку нових знань і навичок, а також відкривають перспективи для дистанційного навчання молоді.

В сучасних умовах життя, перед підлітками постає ще один виклик – проблема кібербулінгу людину. Кібербулінг- це одна з форм агресії, яка має місце саме в соціальних мережах, електронній пошті, мобільних телефонах, з метою поширення дезінформації, яка містить неправдиві, образливі відомості, або небезпечних звісток і наклепів про іншу людину [29].

Потужним чинником формування самооцінки особистості підліткового віку мають соціальні мережі, які мать як позитивний, так і негативний впливи людину (рис. 2.1). Тому необхідно співставляти та аналізувати ці сторони впливу, для зниження ризиків негативного впливу на самооцінку підлітка, та здебільшого використовувати можливості для неупередженого ставлення до себе інших осіб. Соціальні мережи здатні позитивно впливати на формування самооцінки підлітка, якщо їх правильно та корисно використовувати.

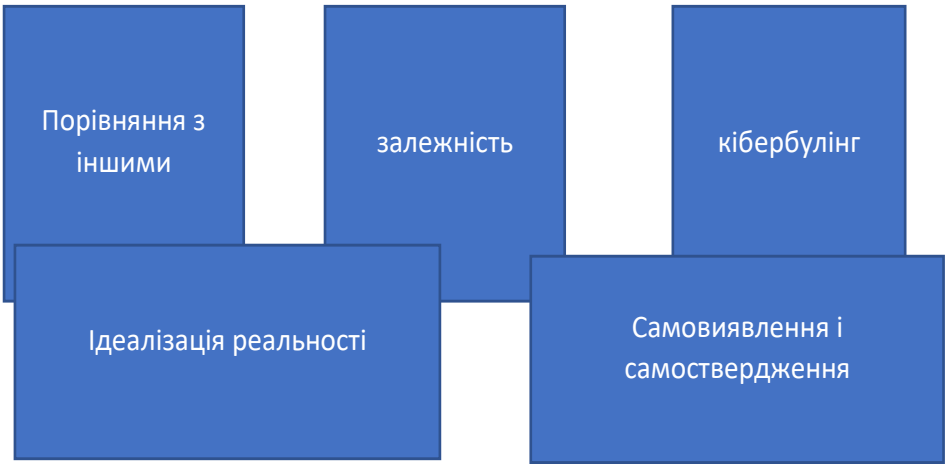


Рисунок 2.1 – Основні аспекти впливу соціальних мереж

За спостереженнями Руднєва А. О., «звичка порівнювати себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язана з низькою самооцінкою та поглибленням депресивних проявів» [43, 39]. Регулярне зіставлення власної зовнішності, стилю життя, професійної діяльності та способу відпочинку зідеалізованими образами в мережі спричиняє виникнення заздрості, яка може призвести до депресії.

Зовсім оминути порівняння себе з іншими є неможливим, оскільки вони мають вплив при формуванні соціальної ідентичності особистості. Коли підліток розуміє, що він має менш ресурсів, ніж інші, то є вірогідність виникнення депресії. Коли дитина порівнює себе з іншими в онлайн-середовищі, та бачить лише добру сторону інших людей, то в неї виникає усвідомлення власної неповноцінності, що негативно впливає на формування самооцінки особистості.

Підліток не розуміє, що ідеальних людей не буває, ідеального життя не буває, що інші люди на показ виставляють певні події з свого життя, або придбання брендового одягу, відпочинок, які здатні демонструвати їх з сильної сторони, щоб навмистно створити іллюзію, та сховати від інших свій реальний психологічний стан.

Надмірне використання соціальних мереж також сприяє розвитку залежності. Для молодих людей пріоритетом стає постійне оновлення стрічки, очікування лайків і коментарів, що негативно відбивається на їхньому психологічному стані та здоров'ї. Як зазначає Вишневська І. А. «інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у постійному доступі до мережі, [8].

Поглинаючись в світ інтернету, особистість може відчувати не тільки насолоду, чи радість, а також і власний занепад, критичне погіршення самопочуття.

Повне занурення у віртуальну діяльність призводить до поступової втрати інтересу до реального життя. Занурившись у цифрову реальність, вона часто втрачають інтерес до подій і занять поза межами Інтернету.

Сучасна цифрова трансформація здатна збільшувати випадки негативних змін в житті підлітків, уповільнюється потенціал для розвитку особистості, падає соціальна стійкість [1].

Основні ризики цифрової трансформації:

- розмивання кордонів між роботою і приватним життям через поширення можливостей роботи не виходячи з дому;

- збільшення робочого навантаження через необхідність постійного підвищення кваліфікації для отримання бажаної роботи;

- посилення гендерної нерівності в суспільстві в цілому, в першу чергу через гендерно асиметричне скорочення зайнятості у зв'язку з цифровізацією;

- отримання контролю над приватним життям особи за допомогою технологій, здебільшого це технології великих масивів даних (Big Data);

- ризик небезпеки різноманітних погроз та експлуатації підлітків;

- гіперінформаваність підлітків та поступова втрата соціальних навичок, нездатність критично мислити, та інші негативні наслідки.

Цифрова трансформація стала необхідністю і стратегічним пріоритетом розвитку сучасного суспільства [23].

Трансформаційний вплив цифровізації на освіту відбувається через:

- забезпечення більшої доступності освітніх ресурсів та можливостей для навчання завдяки онлайн – курсам, електронним бібліотекам, віртуальним лабораторіям тощо;

- модернізацію освітнього процесу на основі творчого використання інноваційних цифрових інструментів, таких як інтерактивні освітні платформи, симулятори, доповнена та віртуальна реальність;

- впровадження цифрових технологій, відкриває нові форми взаємодії між учасниками освітнього процесу, сприяє розвитку навичок співпраці, критичного мислення та вирішення проблем.

У контексті використання цифрових технологій в освіті важливо дотримуватися етичних принципів, що сприяють безпечному, справедливому та відповідальному застосуванню цифрових технологій в освітньому середовищі. Основні етичні принципи безпеки містять в собі [23]:

- захист персональних даних та конфіденційності. Важливо забезпечити безпечне зберігання та використання персональних даних учасників освітнього процесу, уникати самовільного доступу до конфіденційної інформації, навчати учасників освітнього процесу як захищати дані у цифровому просторі;

- цифрова безпека та боротьба з кібербулінгом. Необхідність навчання підлітків правилам безпечної онлайн – поведінки, попередженню випадків кібербулінгу та онлайн-переслідування;

- цифрова грамотність та критичне мислення. Тобто розвивати навички критичного аналізу цифрового контенту, оцінювання достовірності інформації, розпізнавання фейків;

ООН також визнає цифровізацію як одну з головних небезпек, що загрожують людству. «Темний» бік цифрового світу [36]:

- технологічні досягнення рухаються швидше, ніж здатність людства реагувати на них або навіть розуміти їх;

- незважаючи на величезні переваги, нові технології використовуються для вчинення злочинів, розпалювання ненависті, фальсифікації інформації, експлуатації людей і втручання у приватне життя.

Доречно зазначити, що для особистості є важливим мати інформаційні зв'язки та інформаційне поле, але обсяг часу перебування в такому інформаційному полі необхідно балансувати з іншими справами людини [9]. Для підлітка важливо, коли особистість має індивідуальну інформаційну культури [11].

Поняття «цифрова культура» містить в собі узагальнення, які стосуються інформаційних знань, умінь і навичок людини, її здатності працювати з інформацією .

Серед головних проблем, які характеризують ситуацію в національній культурній та інформаційній сферах сучасної України, дослідники виділяють «культурний шок», зумовлений зіткненням різних способів життя, систем цінностей (й різних культур) у процесі суспільних трансформацій [40, 373]. Одним із напрямів розвитку інформаційної культури є формування навичок для захисту від інформаційного стресу, який багато в чому породжується дисбалансом між зростаючим потоком інформації і здатністю людини до її обробки [39, 165]. Для значної частини представників молодого покоління Інтернет постає насамперед сферою розваг, що не свідчить про високий рівень існуючої інформаційної культури [12, 20].

Проектом Закону України «Про внесення доповнень до Цивільного кодексу України (щодо гарантування права фізичної особи на доступ до Інтернету)», запропоновано доповнити ст. 302 ЦК такими рядками: «Фізична особа має право на доступ до Інтернету. Не може бути ущемлення права людини відносно доступу до інтернету. Обмежувати права до конкретної інформації в Інтернеті можливо за рішенням суду, якщо встановлено випадок незаконності певних дій»[37].

Сучасні виклики (війна, кризи, невизначеність) несуть загрозу руйнації в життя особистості, та потребують перегляду з питання безпеки в інтернеті.

Ми стали свідками активного впливу на суспільну свідомість, який спрямований на окремих громадян, групи осіб і навіть цілі держави.

За допомогою інформації здійснюється психологічний вплив на підлітків. Масові інформаційні атаки, фейки є інструментами, які використовуються для дезорієнтації суспільства, поширення страху, маніпуляцій та паніки [49].

Питання інформаційної безпеки та культури у воєнний період стає питанням виживання для людини і суспільства, оскільки вона впливає на права та свободи громадян.

Отже, аналізуючи вплив медіа, соціальних мереж і цифрової культури в умовах суспільних трансформацій, доречно зазначити, що вони грають одну з ключових ролей у формуванні самооцінки підлітків.

У періоди війни, соціальних криз і невизначеності цифровий простір став для підлітків одним із головних джерел інформації, комунікації, навчання, самоствердження, зоною відпочинку.

В житті підлітків соціальні мережи з одного боку слугують взаємною підтримкою, а з іншого боку є причиною підвищення тривожності та нестабільності самооцінки. Співставляючи себе, на просторах інтернету, з ідеалізованими особами або умовами життя, формується занижена або нестійка самооцінка. В умовах війни медіа несуть багато негативної інформації , яка травмує психіку підлітка та має негативні наслідки для його емоційного стану та самооцінки. Серйозне значення надається характеру медіаконтенту, на кому проводять свій час підлітки та їх медіаграмотність. Недостатній рівень критичного мислення може привезти до впливу маніпуляції з боку медіа. Обізнаність в цифровій культурі допоможе уникненню негативного впливу на самооцінку підлітка та дозволить йому гармонійно жити та взаємодіяти. Родина та школа є своєрідним посередником між дитиною та інтернет простором. Розумний розподі. Неконтрольований час знаходження в медіа сприяє поглибленню внутрішніх непорозумінь особистості.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Методичне забезпечення дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку в вітчизняній та зарубіжній психології

Мета дослідження – здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що формування самооцінки особистості підліткового віку зумовлюється комплексом психологічних чинників. За результатами теоретичного аналізу було виокремлено такі основні чинники, як:

- сімейне виховання;
- шкільне середовище;
- медіа, соціальні мережі, цифрова культура.

В нашому дослідженні взяло участь 20 підлітків віком від 10 до 19 років.

Для комплексного аналізу самооцінки підлітків було використано анонімне онлайн – опитування та дві різні методики, кожна з яких оцінює специфічні аспекти самоусвідомлення особистості. Використані методики надають можливість дослідити не тільки загальний рівень самооцінки, але й детальніше проаналізувати уявлення підлітків про себе в різних контекстах. Дане дослідження дозволяє виявити як позитивні, так і негативні елементи самооцінки.

Дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку проводилось в три етапи.

Перший етап: теоретичний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, визначення підходів до вивчення психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку.

Другий етап: вибір психодіагностичних методик, емпіричне вивчення психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку.

Третій етап: кількісна та якісна обробка отриманих даних, здійснення інтерпретації результатів дослідження, перевірка висунутої гіпотези.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики:

- опитувальник «Моя сім'я» ;
- «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» т. Елерса;
- тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг.

Розглянемо детальніше обрані методики.

Опитувальник соціалізації для школярів «Моя сім'я» (Додаток А).

Мета: проаналізувавши відповіді підлітків на запитання опитувальника, визначити рівень стосунків у сім'ї.

Опитувальник соціалізації для підлітків «Моя сім'я» надає можливість проаналізувати в родинному вихованні таких параметрів, як строгість-гнучкість виховних принципів; виховання самостійності та дієвості; верховенство матері чи батька; ставлення до школи та вчителів; жорсткість-гнучкість методів виховання; стосунки в сім'ї: недружні чи теплі; взаємодопомога в сім'ї, наявність або відсутність родинних справ; чи є родині спільні інтереси; рівень благополуччя відносин у родині.

Підліткам пропонується опитувальник з 24-х запитань. Необхідно прочитати кожне запитання й оціни ступінь його вираження для себе за такою системою оцінок:

«5»- звичайно ні;

«4»- скоріше ні, ніж так;

«3»- не знаю;

«2»- скоріше так, ніж ні;

«1» – звичайно так.

«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса (Додаток Б).

Інструкція для учасників дослідження. Вам запропонована 41 обставина, на кожну з яких дайте відповідь «так» чи «ні».

Щоб отримати результати по цій методиці, слід оцінити отримані Вами відповіді згідно ключа. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Таблиця 3.1 – Ключ до методики Т. Елерса

Номери запитань з відповіддю «так» (+)	**Оцінка**	**Номери запитань з відповіддю «ні» (-)**	**Оцінка**
2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41	1	6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39	1

Отримані оцінки слід підсумувати. Кількісні результати по цій методиці означають:

1- 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, пасивно ставиться до життя.

11- 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17- 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому

особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб'ється бажаного.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають переваги середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають переваги малому чи, навпаки, надто завеликому рівню ризику.

Чим вища мотивація людини до успіху- досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і па сподівання на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більш, ніж при слабкій. До того ж людям, мотивованим па успіх і тим, що мають великі на нього, притаманно уникати великого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації, ніж ті люди, що мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це є перешкодою мотиву до успіху.

Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності (Додаток В).

Кімберлі Янг визначає що, інтернет-залежність- одержимість людини, яка прагне весь час знаходитися у цифровому віртуальному середовищі, сильне бажання мати доступ до мережі та відчуття тривожності у випадку його відсутності [46].

Такий тип залежності має свої негативні наслідки- погіршення емоційного стану, втрати соціальних зв'язків з оточуючими, як наслідок такий стан людини можк привести до тривалої депресії.

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг [51] для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності.

Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100.

Отримані результати необхідно скласти.

0- 30 балів- нормальне використання інтернету.

31- 49 балів- легкий ступінь інтернет-залежності.

50- 79 балів- помірний ступінь інтернет-залежності.

80- 100 балів- надмірне користування інтернетом.

Емпіричними методами дослідження для вивчення психологічних чинників формування особистості підліткового віку є комплекс психодіагностичних методик:

- методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік);
- методика «Шкала самооцінки Розенберга.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) (Додаток Г).

*М ета***:** виявити рівень самооцінки особистості.

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою:

дуже часто- 4 бали;

часто- 3 бали;

іноді- 2 бали;

рідко- 1 бал;

ніколи- 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення – суджения і висловіть у чотирьох бальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Методика «Шкала самооцінки Розенберга» (Додаток Д).

Для глибшого аналізу рівня самооцінки підлітків у досліджені застосована також шкала самооцінки Розенберга. Ця методика є надійним інструментом для вимірювання загального ставлення особистості до себе. Ця методика надає можливість дослідити загальний рівень прийняття себе, почуття власної гідності, та виявити нахіл особистості до заниження або завищення самооцінки.

В психології існує самооцінка за рівнем: висока, адекватна та низька. М. Розенберг, розглядав самооцінку як стійку установку до своєї особистості. М. Розенберг розробив Шкалу самооцінки, яка допомагає емпірично визначити рівень самооцінки у підлітків. Вчений звертав увагу, що висока самооцінка сприяє емоційному благополуччю і емоційної стійкості, тоді як низька- підвищує ризик депресії та хвилювання [55].

Доречно зазначити, що методика «Шкала самооцінки Розенберга» створена М. Розенбергом у 1965 році, налічує 10 тверджень, та підлітки мають можливість виразити свою згоду або незгоду. П’ять тверджень

сформульовано в позитивному вислові, а інші п’ять – у негативному, наприклад :

«Я вважаю себе гідною поваги людиною»

«Іноді я відчуваю, що нічого не вартий».

Підлітки обирають одну з чотирьох відповідей :

1) повністю згоден – 4 бали;
2) скоріше згоден – 3 бали;
3) скоріше не згоден – 2 бали;
4) повністю не згоден – 1 бал.

Для негативних тверджень застосовувалося наступне шкалування: Максимальна кількість балів – 40.

Пояснення результатів:

30 – 40 балів – висока рівень самооцінки;

26 – 29 балів – помірно високй рівень самооцінки;

20 – 25 балів – середній рівень самооцінки;

менше 20 балів – низький рівень самооцінки.

20 – 25 балів – середній рівень самооцінки.

3.2 Емпірічне дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку

Згідно мети нашої роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку. У дослідженні взяли участь 25 підлітків (від 13 до 15 років).

Опитування проводилося у форматі індивідуального онлайн - анкетування за допомогою Google Forms, що забезпечило анонімність, зручність і психологічну безпеку підлітків під час участі в дослідженні.

Підбір методик здійснювався з урахуванням сучасних підходів до вивчення самооцінки, смисложиттєвих орієнтацій і кризових станів особистості.

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Дана методика пропонує тест – опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей. Кількість балів від 0 до 128.

В ході дослідження виявилось, що переважна більшість підлітків, а саме у 60 %, мають середній рівень самооцінки, що відображає певну емоційну нестабільність, внутрішні сумніви та залежність від зовнішнього схвалення.

Низький рівень самооцінки виявлено у 32 % підлітків, що вказує на невпевненість, тривожність і схильність до самознецінення.

Високий рівень самооцінки виявилось лише у 8 % опитаних підлітків, що свідчить про сформовану впевненість і внутрішню стійкість.

Таблиця 3.2 – Рівні самооцінки підлітків за методикою «Шкала самооцінки»

Рівень самооцінки	Кількість осіб	% від вибірки
Високий рівень	2	8
Середній рівень	15	60
Низький рівень	8	32
Разом	25	100

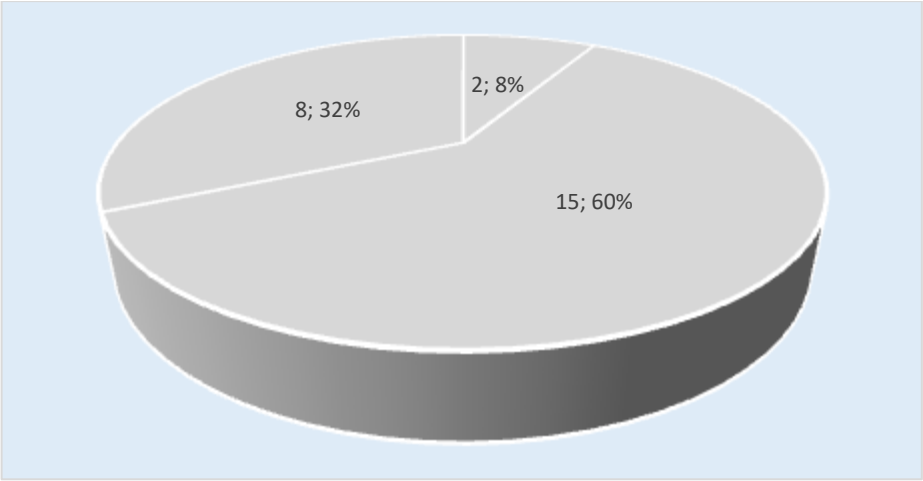


Рисунок 3.1 – Результати опитування за «Шкалою самооцінки»

Методика «Шкала самооцінки Розенберга»

Методика застосована для більш глибшого аналізу рівня самооцінки підлітків, яка складається з 10 тверджень, до підлітки яких мають висловити ступінь згоди або незгоди. Максимальна кількість балів- 40.

За результатами опитування ми бачимо, що високу самооцінку (30-40 балів) за шкалою Розенберга виявлено у 28% підлітків, що свідчить про стійку позитивну концепцію «Я- концепція». Такі підлітки оцінюють себе і задоволені собою, але їх самооцінка може вказувати на деякі спотворення у формуванні особистості, закритості для досвіду, нечутливості до власних невдач і помилок оточуючих, вони орієнтовані на емоції, тобто поведінка, контролюється суто емоційним станом, такою людиною правлять емоції.

Середню самооцінку (20 – 29 балів) отримали 50% підлітків. Дані підлітки правильно мають Я-реальне і Я – ідеальне, свої власні можливості і здібності, досить скептично ставляться до себе, намагаються реально подивитися на власні прогалини і досягнення, прагнуть встановлювати перед собою досягаємі цілі, які можливо реалізувати в процесі.

Низький рівень самооцінки (менше 20 балів) мали 10% підлітків. При низькій самооцінки особистість схильна перебільшувати власні недоліки, а свої заслуги трактувати, як чужі заслуги або везіння. Дані підлітки характеризуються неприйняттям себе, присутністю внутрішніх сутичок, ступінь оцінки у даних школярів нижче їх справжніх здібностей. Як правило дана самооцінка призводить до нерішучості в себе, неможливістю здійснити власні цілі. Найімовірніше в цілому, такі підлітки ніяк не встановлюють перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються укладанням повсякденних питань.

Таблиця 3.3 – Рівень самооцінки за шкалою Розенберга

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**% від вибірки**
Високий рівень	10	40
Середній рівень	12	48
Низький рівень	3	12
Разом	25	100

Методика Розенберга підтвердила тенденції, виявлені іншою методикою, та дозволила глибше оцінити загальне емоційне ставлення підлітків до себе.

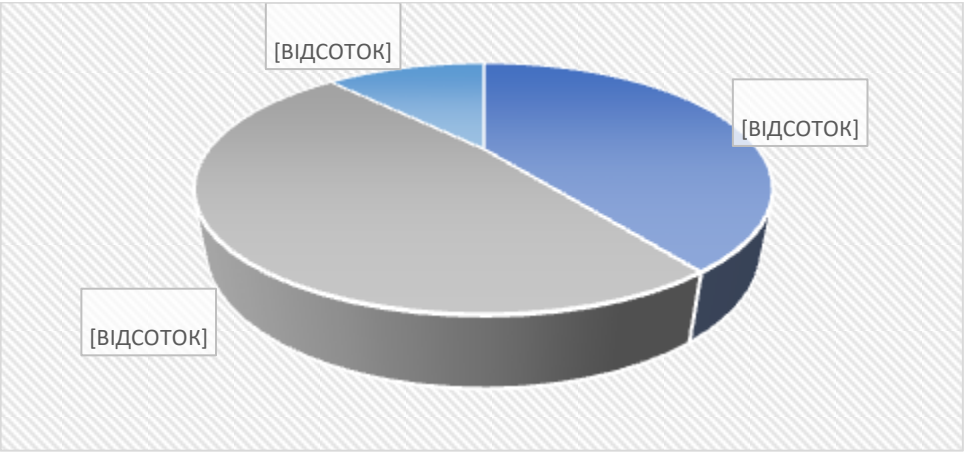


Рисунок 3.2 – Рівень самооцінки за «Шкала самооцінки Розенберга»

За результатами теоретичного аналізу було виокремлено такі основні психологічні чинники формування особистості підліткового віку, як:

- сімейне виховання;
- шкільне середовище;
- медіа, соціальні мережі, цифрова культура.

Опитувальник соціалізації для школярів «Моя сім'я».

Підліткам пропонується опитувальник з 24-х запитань. Необхідно прочитати кожне запитання й оціни ступінь його вираження для себе за системою оцінок від 1 до 5. Максимальна кількість балів 120.

Проаналізувавши відповіді підлітків на запитання опитувальника можна визначити рівень стосунків у сім'ї.

Таблиця 3.4 – Опитувальник соціалізації для підлітків «Моя сім'я»

	Рівні стосунків у сім'ї			
	Благополучний	**менш благополучний**	**задовільний**	**незадовільний рівень**
% підлітків	2 (8%)	12 (48%)	10 (40%)	1 (4%)

Результати за методикою опитувальника соціалізації для підлітків «Моя сім'я» засвідчили, що 2 – благополучний рівень ситуації виховання у сім'ї прослідковується у 8% підлітків; 12 – менш благополучний рівень – у 48% підлітків; 10 – задовільний рівень виховної ситуації у 40% підлітків; незадовільний рівень – у 4% підлітків. Тобто 96% підлітків виховуються у сприятливих умовах сімейного впливу, що сприяє позитивному формуванню самооцінки.

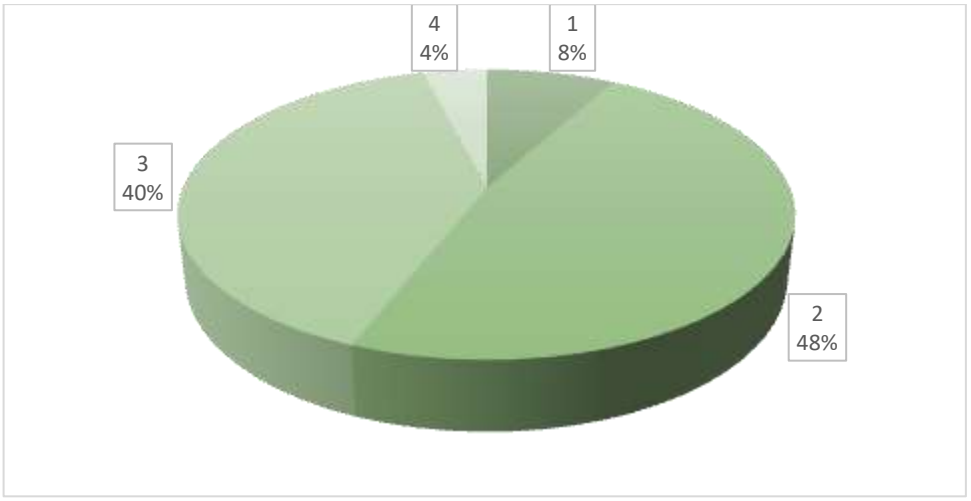


Рисунок 3.3 – Результати опитування «Моя сім'я»

«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса

Т. Елерс наголошував на те, що людина, яка має мотивацію до успіху, бере до уваги середній або низький рівень ризику. Вона уникає високого ризику. При сильному прагненні до успіху, надії успіху є скромнішими, ніж при слабкому прагненні успіху.

Доречно зазначити, що для досягнення успіху такі особистості багато працюють.

Т. Елерс звернув увагу на те, що людина, яка досягла успішного формування, послідовно долає наступні періоди свого розвитку, вона має стабільне почуття ідентифікації, володіє впевненістю в своїх силах. В інших випадках, людина відчуває хаос та безладдя, що в майбутньому, може стати причиною труднощей при формуванні стосунків з іншими людьми та прийняттям на себе певних зобов'язань.

Підліткам запропонована 41 обставина, на кожну з яких потрібно дати відповідь «так» чи «ні».

Кількісні результати по цій методиці означають:

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі.

Таблиця 3.5 – Розподіл підлітків за рівнем мотивації

Розподіл мотивацій	**Розподіл підлітків**	**Відсоткове співвідношення**
Низький	1	4
Нижче середнього	4	16
Середній	10	40
Вище середнього	8	32
Високий	2	8
Разом	25	100

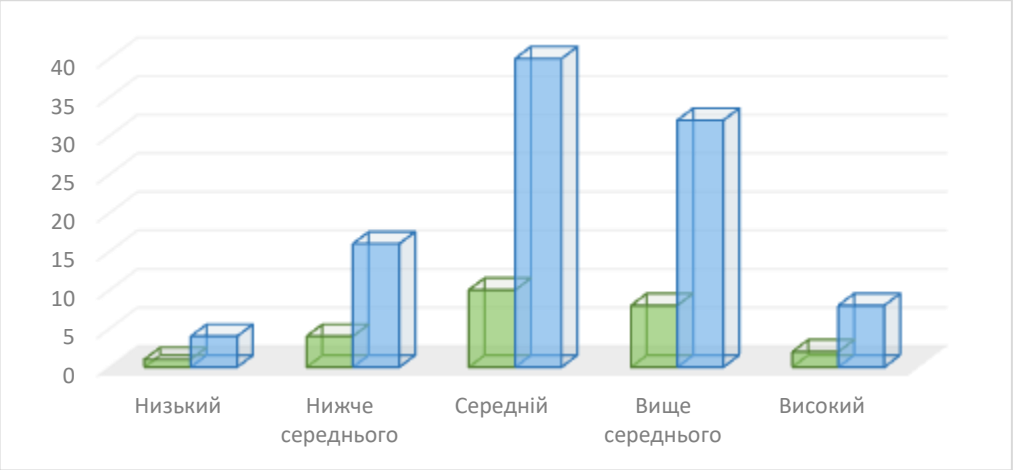


Рисунок 3.4 – Розподіл підлітків за рівнем мотивації

Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування особистості інтернетом .

Тест охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 до 5, максимальний бал дорівнює 100.

Отримані дані за анкетою користувача соціальних мереж «На визначення інтернет залежності» Кімберлі Янг (Young's Internet Addiction Test), що представлено на рис 3.6 свідчать, що 52% підлітків надмірно користуються інтернетом та 48%, респондентів мають складнощі з надмірним користування інтернету ближче до середнього.

Таблиця 3.6 – Розподіл підлітків за анкетою «На визначення інтернет залежності»

Рівень	Розподіл підлітків	Процентний відсоток
Високий	13	52
Середній	12	48
Низький	0	0

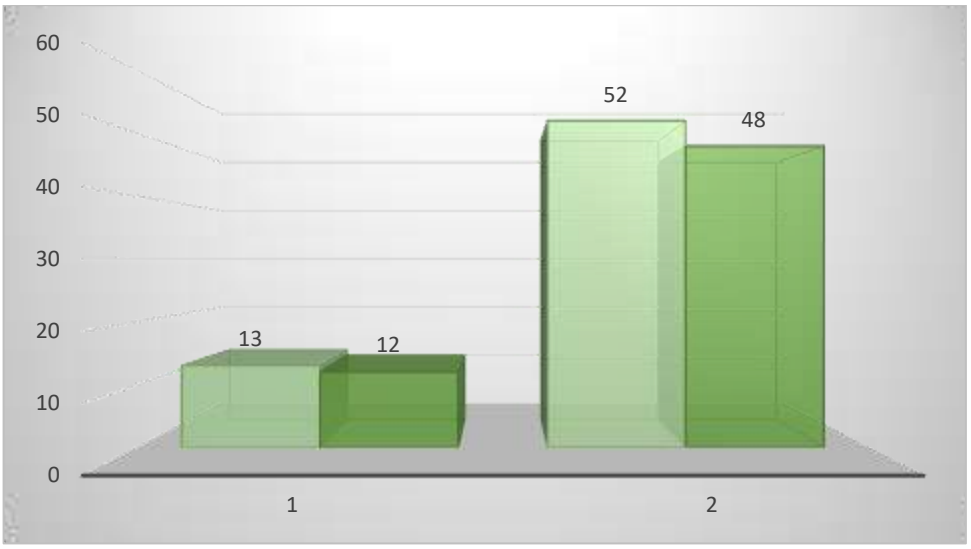


Рисунок 3.5 – «На визначення інтернет залежності» Кімберлі Янг

Отримані результати надали можливість зробити висновок, що більшість підлітків 52%, що складає 13 осіб надмірно користуються інтернетом. Це свідчить про негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків т а на їх взаємовідносини з однолітками. Підлітки, які витрачають багато часу в інтернеті відчувають соціальну ізоляцію, оскільки вони менше спілкуються з реальними людьми та не розвивають навички спілкування і взаємодії у реальному житті.

Середній показник використання інтернету виявлено у 48% підлітків, що складає 12 осіб. Це свідчить про постійний вільний доступ підлітків до інтернету, що може викликати залежність та відсутність необхідності керувати своїм часом та впливати на їх здатність до саморегуляції. Деякі види контенту в інтернеті (жорстокість, насильство в т.ч сексуальне) можуть викликати стрес, негативні емоції, що може впливати на емоційний стан підлітків.

Проведене нами емпіричне дослідження надало можливість зробити висновки, що більшість підлітків мають низький рівень самооцінки. Підлітки проходять інтенсивний фізичний, емоційний і соціальний розвиток, тому зберегти самооцінку може бути надзвичайно важко.

Також у 52% підлітків виявлено високий рівень інтернет залежності, що свідчить про надмірне використання інтернету, яке може вплинути на навчання та шкільні успіхи через відволікання від навчання та зниження концентрації. Підлітки, які витрачають багато часу в інтернеті, можуть відчувати відчуття соціальної ізоляції, оскільки вони менше спілкуються з людьми у реальному житті та розвивають менше навичок взаємодії у спілкуванні з однолітками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз дозволив поняття самооцінки в психології дозволив визначити її як складне психологічне утворення, яке включає уявлення людини про себе, емоційне ставлення до власної особистості та оцінку своїх можливостей і досягнень. Самооцінка підлітка формується поступово, під впливом взаємодії з іншими людьми, та оцінок соціального середовища.

Аналіз наукових джерел дав можливість костатувати, що самооцінка має структуру, яка містить когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний з усвідомленням власних якостей, здібностей і можливостей, а емоційний- з почуттями задоволення або незадоволення собою. Також було розглянуто основні види самооцінки: адекватну та неадекватну, завищену і занижену, стабільну та нестабільну. З'ясовано, що найбільш сприятливою для розвитку особистості є адекватна самооцінка, яка відповідає реальним можливостям підлітка.

У ході дослідження психологічних чинників формування самооцінки особистості підліткового віку, особливу увагу було приділено впливу сімейного виховання. Доведено, що родина відіграє головну роль у формуванні уявлення підлітка про себе. Підтримка, дружні відносини, прийняття підлітка, справедливе ставлення до нього з боку батьків сприяють формуванню впевненої та адекватної самооцінки. Забагато критики в адресу підлітка, ігнорування його життям може призвести до заниженої або нестабільної самооцінки.

Розглянуто вплив шкільного середовища та спілкування з однолітками на формування самооцінки підлітка. Було з'ясовано, що школа в житті підлітка являє собою значущій соціальний простір, де він не просто отримує знання, а має постійне спілкування та розвиток своїх здібностей, внаслідок чого формується його самооцінка. Позитивні стосунки з однолітками і

учителями допомагають підвищити впевненість в собі, а конфлікти та булінг негативно впливають на самооцінку підлітка.

Нами було проаналізовано вплив медіа, соціальних мереж і цифрової культури в умовах сучасних суспільних трансформацій. Ми дійшли висновку, що такі події як війна, кризи та загальна невизначеність негативно впливають на самооцінку підлітку. Цифровий простір в житті підлітка несе як позитивні, так і негативні наслідки, через це важливо бути обізнаним в цифровій культурі. На просторах соціальних мереж підлітки можуть отримувати не тільки підтримку для себе, що є позитивним моментом, але негативним є те, коли дитина починає порівнювати себе з іншими, перейматися через ідеалізовані образи, формується залежність від «лайків» та коментарів.

Результати нашого емпіричного дослідження дали можливість встановити взаємозв’язок між показниками психологічних чинників та рівнем самооцінки підлітків. Отримані результати підтвердили, що самооцінка підлітків формується під впливом сукупності факторів, серед яких провідну роль відіграють сімейні взаємини, шкільне середовище, спілкування з однолітками та інформаційний простір.

Таким чином, за результатами проведеного дослідження зроблено висновок про те, що формування самооцінки підлітка є складним та багатофакторним процесом. Самооцінка особистості не є постійною, вона змінюється під впливом життєвих обставин, досвіду та психологічних чинників. В умовах сьогодення дуже важливо допомагати підліткам у створенні умов, які будуть підтримувати їх як в родині, так і в школі.

Практичне значення даного дослідження полягає у можливості його використання в роботі психологів, педагогів та батьків для кращого розуміння процесів формування самооцінки підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда І. В. Трансформація споживання медіа в ціфровій культурі: крос- культурний аналіз. *Культорологічний альманах.* Вип.2 (10). 2024.

2. Баранова В. А., Дубовська Є. М., Савіна О. О. Задоволеність підлітків та молоді під час пандемії. *Психологічний журнал.* 2023. Т.18. № 2 (50). С. 66-76.

3. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки узарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.

4. Берегова Н., Федорчук П. Вплив сімейного виховання на формування особистості дитини. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 10–15. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/4.pdf

5. Бондаренко О. Психологічна допомога особистості : навчальний посібник. Харків : Фолю, 2016. 237 с. (дата звернення 20.10.2025).

6. Бороздіна Т., Сіткар В. Соціально-психологічні детермінанти прояву тривожності підлітків. *Науковий вісник ТНПУ ім. В. Гнатюка.* Серія : Психологія. 2023. № 10. С. 45–56.

7. Вадбковський Б. Як соціальні мережі впливають на суспільство та бізнес. *Inproject*. 2023. URL : https://inproject.org/vplyv-soczialnuh-merezh-nasuspilstvo-i-biznes/ (дата звернення 11.03.2025).

8. Вишневська І. А. Особливості використання інформації соціальних мереж в інформаційно-аналітичній діяльності. *Наукові праці Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського.* 2015. № 41. С. 521-530.

9. Головко О.М. Цифрова культура та інформаційна культура: права людини в епоху цифрових трансформацій. *Інформація і право.* № 4(31). 2019. С. 37-43.

10. Дермельова К. О. Єдність навчального і виховного компонентів як засіб соціалізації сучасної дитини. *Засоби навчальной та науково-дослідної роботи.* 2012. Вип. 38. С. 21-26.

11. Дзьобань О. П., Жданенко С. Б. Інформаційна культура: до питання про основні етапи розвитку. *Політологічний вісник*. 2015. Вип. 77. С. 353-365.

12. Дзьобань О. П., Прудникова О. В. Інформаційна та національна культури українського соціуму: проблеми кореляції. *Інформація і право*. № 3(30). 2019. С. 16-27.

13. Дубатовк В.С., Паламарчук О.М. Психологічна сутність поняття шкільного світнього середовища та його роль у розвитку особистості сучасного учня. *Габитус*. Вип. 32. 2021. С. 51-54.

14. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки.* Серія : Педагогічні науки. 2022. Вип. 205. С. 94–100.

15. Дмитрієва С. М. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. *Житомирський державний університет ім. І. Франка.* 2015. 9 с.

16. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods.* 2023. № 9. С. 379-381.

17. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості вумовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор.* 2022. С. 107-113.

18. Коваленко Н. С. Особливості впливу батьківського виховання на формування самооцінки підлітків. *Психологічні аспекти виховання*. 2023. № 8. С. 34–42.

19. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 130–137.

20. Косівчук О. М., Стадник Г. А. Міжособистісні стосунки та самооцінка підлітків. *Редакційна колегія*. 2012. 160 с.

21. Костюк Г.С**.** Роль професійного самовизначення у формуванні особистості. *Питання професійної орієнтації учнів.* Київ : Рад. Школа. 1969. С. 3–14.

22. Костюк. Г .С. Особистість, вчений, громадянин. Київ : Ніка-Центр, 2010. 216 с.

23. Кремень В.Г., Спірін О.М. Роль національної академії педагогічних наук України в цифровій трансформації освіти і науки. *Вісник НАПН України. Науково-аналітичні доповіді і матеріали*. 2024. № 6(2).

24. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Тернопіль : Медсестринство. 2015. № 4. С. 19-22.

25. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки упідлітковому віці. 2022. 84 с

26. Курпіта О.А., Періг І.М. Вплив стилю сімейного виховання на особистісний розвиток молодшого школяра. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 27-28 листопада 2019 р.). С. 143-153.

27. Лемко Г.І., Дідух І.Я Значення сім'ї у формуванні самооцінки дитини. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Серія 5. Випуск 87, 2022. С. 45-48

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

29. Литвиненко О.О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. КНУ ім. Б. Грінченка. Київ 2021. 351 с.

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

31. Олегівна А. В. Користувацький контент в соціальних медіа як джерело інформації запорізьких ЗМІ. *DSpace at ZNU*. 2022. № 34. С. 2-10.

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

33. Османова А. В. Національна ідентичність української студентської молоді в воєнний час. *Психологія: реальність і перспективи :* зб. наук. праць РДГУ. 2022. № 18. С. 132-140.

34. Пенькова О.І. Самовдосконавлення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1) С. 74-78.

35. Пірен М.І. Конфліктологія : підручник. Київ, 2003. 360 с.

36. Пищуліна О. Цифрова економіка: тренди, ризики та соціальні детермінанти. Київ : «Заповіт». 2020. 274 с.

37. Про внесення доповнень до Цивільного Кодексу України (щодо гарантування права фізичної особи на доступ до Інтернету: проект Закону України. URL : http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=50669

38. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник.* 2022. № 38. С. 70-73.

39. Прудникова О.В. Інформаційна культура в інформаційному суспільстві. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Київ, 2013. Вип. 30 (43). С. 159-166.

40. Прудникова О.В. Феномен інформаційної культури: онтологічний статус та соціоантропологічні детермінанти : монографія. Харків : Право, 2017. 496 с.

41. Савчин М. В., П. Василенко. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Академвидав. 360 с.

42. Сіладі В. Психологічні особливості самооцінки як компонента самосвідомості підлітків. *Науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.* Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 33– 40.

43. Сивак Т. Стратегічні комунікації у системі публічного управління України : монографія. Київ : НАДУ, 2019. 338 с.

44. Скрипченко О. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2009. 464с.

45. Слюсаревський М. М. Основи соціальної психології : підручник для закл. вищ. освіти. 2018. 580 с.

46. Субашкевич І.Р. Вікові особливості інтернет- залежності. Юридична психологія. *Габітус*. Випуск 22. 2021 с. 179-183.

47. Тарасенко Л. С. Вплив булінгу на формування самооцінки підлітків. *Психологічне здоров'я та особистісний розвиток.* 2022. № 9. С. 12-21.

48. Усейнова О. Самооцінка як важлива складова самовиховання підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологія. 2020. № 4. С. 124–130.

49. Ушкало К. Ю. Інформаційний простір в умовах військового стану: безпековий аспект в Україні. *Регіональні студії.* №35. 2023. С. 123-128.

50. Ющишина Л. Групова динаміка та комунікація (тренінг). Курс лекцій. *Волинський національний університет ім. Л. Українки*. Луцьк, 2022. 170 с.

51. Янг К.С. Діагноз - Інтернет-залежність. *Світ Інтернет.* Вип. 2. 2008. С. 36- 43.

52. Bridgman, Todd; Cummings, Stephen; Ballard, John A. (2017-08). Triangulating Maslow's Hierarchy of Needs: The Construction of Management Studies' Famous Pyramid. *Academy of Management Proceedings*. № 1. 2017. 141 p.

53. James W. The Principles of Psychology. *American science series: Advanced course.* H. Holt, 1890. 712 p.

54. Rodzhers K. Vchitisja buti vil'nim. *Gumanistichna psihologija: Antologija v Z-h t.* T. 1. K., 2001.

55. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self- Image. Princeton, NJ*: Princeton University Press*. 1965.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала самооцінки»

Можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто- 4 бали, часто- 3 бали, іноді – 2 бали, рідко- 1 бал, ніколи- 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення – судження і висловіть своє ставлення до них. У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

№ п/п	Питання	1	2	3	4	5
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2	Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3	Я хвилююсь за своє майбутнє					
4	Багато з моїх знайомих мене					
5	Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6	Я переживаю за свій психічний стан					
7	Я побоююсь видаватися нерозумним					
8	Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9	Я боюсь виступати з промовою перед не знайомими людьми					
10	Я часто припускаюсь помилок					
11	Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12	Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13	Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14	Я надто сором’язливий					
15	Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16	Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					

17	Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18	Люди очікують від мене надто багато					
19	Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20	Я легко збентежуюся					
21	Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22	Я не почуваю себе в безпеці					
23	Я часто без підстав хвилююся					
24	Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять					
25	Я почуваю себе скутим					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27	Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31	У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй					
32	Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга

*Інструкція:*нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе оберіть:

«ПП» – якщо Ви повністю погоджуєтесь,

«П» – якщо Ви погоджуєтесь з твердженням,

«НП» – якщо Ви не погоджуєтесь,

«ПНП» – якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів.

Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

№ п/п	Питання	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом, я задоволений собою				
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний				
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей				
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися				
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним				
7	Я відчуваю, що я цінний принаймні, що я на рівних з іншими				
8*	Я хотів би мати більше поваги до себе				
9*	Загалом, я схильний думати, що я невдаха				
10	Я позитивно ставлюсь до себе				

Додаток В

Опитувальник «Моя сім'я»

Твоїй увазі пропонується опитувальник з 24-х запитань. Прочитай кожне запитання й оціни ступінь його вираження для себе за такою системою оцінок:

«5» — звичайно ні;

«4» — скоріше ні, ніж так;

«3» — не знаю;

«2» — скоріше так, ніж ні;

«1» — звичайно так.

Примітка. Для запитань 3, 11, 19 слід підкреслити у відповіді кого (маму чи тата, чи обох) стосується відповідь.

№ п/п	Питання	1	2	3	4	5
1	Чи гніваються батьки, якщо Ти сперечаєшся з ними?					
2	Батьки часто допомагають Тобі виконувати домашні завдання?					
3	З ким Ти частіше радишся- з мамою чи з татом (підкресли), коли потрібно прийняти якесь рішення?					
4	Чи часто батьки погоджуються з Тобою, що вчитель був несправедливий до Тебе?					
5	Чи часто батьки карають Тебе?					
6	Чи правда, що батьки не завжди розуміють Тебе, Твій стан?					
7	Чи правда, що Ти береш участь разом з батьками у вирішенні господарських питань?					
8	Чи дійсно, що у Вашій сім'ї немає спільних занять і захоплень?					
9	Чи часто у відповідь на Твоє прохання дозволити Тобі що-небудь батьки відповідають, що це неможна?					
10	Чи буває так, що батьки настоюють на					

	тому, щоб Ти не дружив (-ла) з кимось, хто їм не подобається?					
11	Чи насміхаються батьки над ким-небудь із Твоїх учителів?					
12	Чи насміхаються батьки над ким-небудь із Твоїх учителів?					
13	Чи часто батьки під час розмови з Тобою бувають роздратовані?					
14	Чи здається Тобі, що у Вашій сім'ї холодні недружні стосунки між батьками?					
15	Чи правда, що у Вашій сім'ї мало допомагають один одному в домашніх справах?					
16	Чи правда, що батьки не обговорюють з Тобою прочитаних книг, переглянутих телепередач, фільмів?					
17	Чи вважають Тебе батьки вередливою дитиною?					
18	Чи часто батьки наполягають на тому, щоб Ти чинив (-ла) згідно з їхніми бажаннями, говорячи, що вони розуміють це ліпше за Тебе?					
19	Ти більше спілкуєшся з мамою чи з татом (підкресли)?					
20	Чи часто батьки не схвалюють і не підтримують заходи, які організовує школа?					
21	Чи батьки карають Тебе більш сурово, ніж інших дітей?					
22	Чи часто Ти з батьками говориш відкрито, радишся щодо особистих проблем?					
23	Чи правда, що у Тебе немає щоденних домашніх обов'язків?					
24	Чи правда, що батьки не ходять з Тобою в театри, музеї, на виставки і концерти?					

Додаток Г

Опитувальник Т. Елерса

Інструкція: пропонується низка тверджень. За згодою із твердження поруч ставте знак «+», за незгодою- знак «-».

№ п/п	Питання	Відповідь
1	Коли є вибір між двома варіантами, краще зробити швидше, ніж відкласти на деякий час	
2	Я легко дратуюсь, коли помічаю, що не можу на 100% виконати завдання	
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби все ставлю на карту	
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх	
5	Коли два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій	
6	У деякі дні мої успіхи нижчі за середні	
7	По відношенню до себе я строгіший, ніж по відношенню до інших	
8	Я більш доброзичливий, ніж інші	
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім сурово засуджую себе	
10	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку	
11	Ретельність- це не основна моя риса	
12	Мої досягнення у праці не завжди однакові	
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий	
14	Засудження стимулює мене сильніше, ніж похвала	
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене слушною людиною	
16	Перешкоди роблять мої рішення більш жорсткими	
17	У мене легко викликати честолюбство	
18	Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення	
19	Коли виконую роботу, я не розраховую на допомогу інших	
20	Іноді я відкладаю те, що маю зробити зараз	

21	Потрібно покладатися лише на себе	
22	У житті мало речей, важливіших за гроші	
23	Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю	
24	Я менш честолюбний, ніж багато інших	
25	Наприкінці відпустки я радію, що скоро вийду на роботу	
26	Коли я схильний до роботи, я роблю її краще та більш кваліфіковано, ніж інші	
27	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть працювати	
28	Коли я не маю справ, я відчуваю, що мені не по собі	
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим	
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якнайкраще	
31	Мої друзі іноді вважають мене лінивим	
32	Мої успіхи певною мірою залежить від моїх колег	
33	Безглуздо протидіяти волі моїх колег	
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати	
35	Коли щось не ладнається, я нетерплячий	
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення	
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більш результати, ніж робота інших	
38	Багато чого. За що я беруся, я не доводжу до кінця	
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою	
40	Я не заздрю тим, хто прагне влади і становища	
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, я можу піти і на крайні заходи, щоб довести свою правоту	

Обробка результатів: по 1 балу проставляється за відповіді «так» за наступними пунктами опитувальника: 2- 5, 7- 10, 14- 17, 21, 22, 25- 30, 32, 37, 41; «ні»: 6, 13,18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді за пункти 1, 12, 19, 23, 33-35, 40 не враховуються.