

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Соціально психологічні чинники формування
самооцінки у підлітків”*

Виконав: здобувач 2 курсу,

групи ПС-23-1м

Спеціальності 053 «Психологія»

Шувалова М.О.

Керівник: Бикова В.О., к.п.н., доц.

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Шувалової Марії Олександрівни
на тему:

«Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітків»

Кваліфікаційна робота здобувача 5-го курсу, спеціальності «Психологія» (формат Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена вивченню соціально-психологічних чинників, які впливають на формування самооцінки у підлітковому віці. Самооцінка є важливою складовою особистості підлітка, яка визначає його поведінку, мотивацію та соціальну взаємодію.

У роботі теоретично обґрунтовано значення самооцінки у становленні особистості підлітків, розглянуто основні соціально-психологічні чинники її формування, такі як вплив сім'ї, однолітків, освітнього середовища та соціальних медіа. Проаналізовано різноманітні підходи до визначення структурних компонентів самооцінки та її динаміки в підлітковому віці.

Емпірична частина дослідження базувалася на анкетуванні 40 респондентів віком від 11 до 13 років за допомогою Google Forms із використанням чотирьох психодіагностичних методик. Ці методики оцінювали рівень самооцінки, вплив соціального оточення, емоційний стан та рівень впевненості у собі. За результатами статистичного та кореляційного аналізу було виявлено, що рівень самооцінки підлітків суттєво залежить від якості спілкування з батьками, соціальної підтримки з боку однолітків і характеру взаємодії в освітньому середовищі. Вплив соціальних мереж виявився значущим фактором, здатним як підвищувати, так і знижувати рівень самооцінки залежно від характеру взаємодії в онлайн-просторі.

У роботі також було запропоновано програму розвитку адекватної самооцінки у підлітків, яка включає психологічну підтримку, техніки саморефлексії, тренінги з комунікативних навичок, розвиток емоційного інтелекту та активну взаємодію з сім'єю. Особливу увагу приділено створенню сприятливого освітнього середовища, яке стимулює позитивний розвиток особистості.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані шкільними психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками для поліпшення умов формування самооцінки у підлітків. Запропонована програма може бути інтегрована у психологічну практику в освітніх закладах для створення підтримуючого середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості.

Перелік ключових слів: самооцінка, підлітки, соціальне оточення, батьки, однолітки, освітнє середовище, соціальні медіа, психологічна підтримка.

SUMMARY

**of the qualification work
by Mariia Oleksandrivna Shuvalova
on the topic:**

**" Socio-psychological factors that influence adolescents' self-esteem
formation "**

The qualification work of a 5th-year student in the specialty of "Psychology" (Master's degree format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is dedicated to studying the social and psychological factors that influence the formation of self-esteem during adolescence. Self-esteem is a vital component of an adolescent's personality that determines their behavior, motivation, and social interaction.

The study theoretically substantiates the significance of self-esteem in the personal development of adolescents, exploring the primary social and psychological factors shaping it, such as the influence of family, peers, the educational environment, and social media. Various approaches to defining the structural components of self-esteem and its dynamics during adolescence have been analyzed.

The empirical part of the study was based on a survey of 40 respondents aged 11 to 13 using Google Forms and four psychodiagnostic methodologies. These methodologies assessed the level of self-esteem, the influence of social surroundings, emotional state, and self-confidence. Statistical and correlation analyses revealed that adolescents' self-esteem levels significantly depend on the quality of communication with parents, peer support, and interaction within the educational environment. The impact of social media emerged as a significant factor, capable of both enhancing and diminishing self-esteem depending on the nature of online interaction.

The work also proposed a program for developing adequate self-esteem in adolescents, including psychological support, self-reflection techniques, communication skills training, emotional intelligence development, and active family engagement. Particular attention was given to creating a favorable educational environment that fosters positive personal development.

The practical significance of the study lies in the fact that its results can be utilized by school psychologists, educators, social workers, and parents to improve conditions for the formation of adolescents' self-esteem. The proposed program can be integrated into psychological practices in educational institutions to create a supportive environment conducive to harmonious personal development.

Keywords: self-esteem, adolescents, social environment, parents, peers, educational environment, social media, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ	7
1.1. Поняття самооцінки та її значення для особистості підлітка	7
1.2. Підлітки як окрема соціально-психологічна група	13
1.3. Як соціум та соціальні мережі впливають на формування самооцінки у підлітків.....	17
1.4. Моделі підвищення самооцінки у підлітка	22
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	25
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	27
2.1. Хід та організація дослідження	27
2.2. Практичні рекомендації, щодо підвищення самооцінки особистості ...	50
Висновок до другої частини.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Тема соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості є і була надзвичайно актуальною. Бо самооцінка визначає, як людина сприймає себе, свої можливості та цінності навіть комунікація з іншими людьми взаємозв'язана з самооцінкою. Великий вплив самооцінка має на психічне та фізичне здоров'я, а також на успіх у різних сферах життя.

Особливо самооцінка стала важливою через зростання впливу соціальних мереж, коли ми гортаємо стрічку новин і на нас через екран дивляться «ідеальні люди». Особливо це стосується підлітків, які спираються на цю ідеальну картинку. Також важливість її заключається через те, що в наші часи є підвищення рівня стресу та конкуренції, швидкі зміни у суспільстві та культурі.

Особливу увагу науковці приділяють до самооцінки підлітків, бо в такому віці вона перетворюється на істинну самооцінку – тобто формується і починає активно розвиватися свідомість і самосвідомість. Поступово відходить на задній план копіювання оцінок дорослих і переходить до опори на внутрішні критерії.

Особистість, яка має здорову самооцінку, зазвичай відчуває більшу самодостатність, стійкість до стресу та більш успішно пристосовується до змін у світі. Тому дослідження цієї теми важливе для розуміння психологічного комфорту та успіху людини в сучасному світі.

Сприйняття себе відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості та самоповаги, що, в свою чергу, впливає на успіх у навчанні, кар'єрному зростанні та взаємодії з іншими людьми.

Також я знайшла декілька вчених, які теж досліджували цю проблематику ось декілька із них: О. Леонтєва, Р. Бернса, Т. Драгунової, С. Рубінштейна, Д. Ельконіна, Л. Божович, А. Петровського, Д. Фельдштейна(українські). І в цих роботах зазначено, що самооцінка впливає на емоційний стан, на ступінь задоволеності навчанням, на стосунки з оточуючими та на твоє життя в цілому. І самооцінка залежить від всіх цих факторів. Тому, як людина ставиться до себе самої, як вона мислить є фундаментом до її особистості

Також важливі дослідження в темі формування самооцінки. Вони дозволять виявити способи підвищення самооцінки та психічного благополуччя в цілому, розробити програми психологічної підтримки та розвитку особистості, а також спрямувати увагу суспільства на важливість позитивного ставлення до себе та інших.

Об'єкт дослідження: підлітки як соціально-психологічна група

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники, які впливають на формування самооцінки у підлітків.

Мета дослідження: виявлення основних соціально-психологічних чинників, що впливають на формування самооцінки у підлітків; роль соціуму та соціальних мереж.

Завдання дослідження:

1. Ознайомлення з літературою: провести детальний аналіз наукових статей, досліджень, публікацій та інших джерел, що стосуються самооцінки у підлітків
2. Визначити теоретичний базис: розглянути різні підходи та теорії щодо соціально- психологічного формування самооцінки у підлітків та дослідити, як ці теорії можуть застосовуватися на практиці.
3. Провести емпіричне дослідження: зібрати дані про рівень самооцінки підлітків, з'ясувати як соціум та соціальні мережі впливають
4. Проаналізувати результати дослідження.
5. Сформулювати висновки на основі результатів дослідження та надати рекомендації щодо покращення самооцінки підлітка

Гіпотези: 1) Підлітки, які отримують підтримку і позитивну оцінку від батьків, мають високу самооцінку

2) Соціальні мережі можуть знижувати самооцінку підлітків через негативний зворотній зв'язок.

Теоретичне значення: Дослідження формування самооцінки у підлітків має важливе теоретичне значення.

По-перше дослідження сприяє поглибленню розуміння феномену самооцінки у підлітковому віці, що є важливим етапом у формуванні особистості. Аналіз різних теоретичних підходів до вивчення самооцінки допомагає розкрити її структуру, функції та механізми формування.

Ще таке дослідження може визначити ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки у підлітків, включаючи вплив сім'ї, школи, друзів та соціальних мереж. Це допомагає виявити взаємозв'язок між соціальним середовищем і розвитком самооцінки у підлітків

Дослідження допоможе систематизувати знання у такій важливій та актуальній темі, створює більш цілісне та систематичне уявлення про процеси, що відбуваються у підлітковому віці. Розглянемо позитивні, так і негативні аспекти впливу різних соціальних чинників.

На основі теоретичних висновків дослідження можна розробити рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки та розвитку здорової самооцінки у підлітків. Це допоможе створити сприятливі умови для особистісного зростання і розвитку дітей в підлітковому віці.

Таким чином, теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні розуміння процесів формування самооцінки у підлітків, виявленні основних соціально-психологічних чинників, що впливають на цей процес, і розробці науково обґрунтованих рекомендацій для практичної діяльності у сфері освіти та психологічної підтримки.

Практичне значення: Практичне значення дослідження полягає у створенні і впровадженні науково обґрунтованих рекомендацій, методик і програм, спрямованих на підтримку та розвиток самооцінки у підлітків. Це сприяє їхньому психологічному благополуччю, соціальній адаптації та успішному розвитку особистості у майбутньому

Методи дослідження: Для проведення емпіричного дослідження використовувався метод психодіагностичного тестування, що є виміром індивідуально-психодіагностичних властивостей особистості. Збір даних здійснювався за допомогою Гугл форм. Методики написати

Структура роботи: курсова робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ

1.1. Поняття самооцінки та її значення для особистості підлітка

Самооцінка є ключовим поняттям у психології, яке охоплює як когнітивний, так і емоційний аспект самосприйняття людини. Вона впливає на різні сфери життя, включаючи міжособистісні відносини, професійну діяльність і загальне самопочуття. Нижче розглянемо основні аспекти значення самооцінки в психології.

Самооцінка складається з двох основних компонентів:

- **Когнітивний компонент:** усвідомлення власних якостей, здібностей і можливостей. Людина оцінює свої досягнення, характер і поведінку.
- **Емоційний компонент:** емоційна реакція на власну оцінку. Людина відчуває гордість або сором, задоволення або розчарування в залежності від того, як вона оцінює себе.

Самооцінці, як особистісному утворенню відводиться центральне місце в загальному контексті формування особистості – її здібностей, можливостей, направленості, активності, суспільної значимості. Специфіка трактування особистості в зарубіжній психології, як правило прямо проектується на розуміння сутності самооцінки: вона або визнається, як і особистість, конфліктною, або розглядається як протиставлення справжнього і демонстративного уявлення про себе. [2,3]

Підлітковий вік – це критичний період у формуванні особистої ідентичності. Чому ж саме самооцінка відіграє важливу роль саме у підлітках? Самооцінка допомагає підліткам визначити свої цінності, цілі та життєві пріоритети. Під час проходження підлітком через емоційну бурю, він знаходить самопізнання, що включає усвідомлення себе та ставлення до себе. Важливі аспекти нашого життя, такі як взаємини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, значно залежать від самооцінки. Формування цілісної особистості є однією з основних тем у психологічній науці, особливо в

підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, які супроводжуються складнощами [9]

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з іншими людьми. [8]

З психологічної точки зору, особистість підлітка є складною структурою, яка включає в себе сукупність індивідуальних рис, моделей поведінки, установок, цінностей та мотивів. Формування особистості підлітка суттєво залежить від їхньої самооцінки, яка впливає на їхнє емоційне здоров'я, соціальні взаємини та здатність досягати цілей.

Самооцінка, з одного боку, розуміється як найважливіше утворення особистості, яке бере безпосередню участь в регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, а з іншого боку як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується при активній участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Ядром самооцінки є цінності. [6]

Самооцінка безпосередньо впливає на психічне здоров'я. Висока самооцінка сприяє позитивному емоційному стану, допомагає справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Низька самооцінка може призводити до тривожних розладів, депресії та інших психічних проблем. Ось чому стабільна самооцінка так важлива у підлітковому віці.

Самооцінка є важливим фактором у формуванні ідентичності особистості. Вона впливає на те, як підліток бачить себе в соціумі, як визначає свої цілі і як ставиться до своїх досягнень. Висока самооцінка сприяє розвитку впевненості в собі та готовності приймати виклики.

В підлітковому віці часто віддають перевагу міжособистісним відносинам зі сверсниками тому підлітки з високою самооцінкою зазвичай мають більш

гармонійні стосунки, оскільки вони впевнені в собі і не бояться висловлювати свою думку. Низька самооцінка може призводити до конфліктів, невпевненості в стосунках і труднощів у комунікації.

Самооцінка суттєво впливає на поведінку, емоційний стан та соціальні взаємини підлітків. Висока самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, активності та успішності, тоді як низька самооцінка може призводити до емоційних проблем, соціальної ізоляції та негативних поведінкових реакцій. Розуміння цих відмінностей важливе для розробки ефективних методів підтримки підлітків та сприяння їхньому гармонійному розвитку.

Психологічний аспект підліткового віку пов'язаний з потребою інших сприймати їх як дорослих і взаємодіяти з ними. Це служить індикацією. Внутрішній світ відіграє вирішальну роль у становленні дорослості особистості. Підлітки часто відчують почуття зрілості, яке виникає в них, зазвичай називають «почуттям дорослості». Орієнтація та поведінка підлітка формуються завдяки його власному унікальному особистісному зростанню, яке передбачає пошук нових цілей і зустрічей. Більшість психологів України - на думку Х.С. Костюк, М.Й. Боришевський, О.А. Проскура, та О.Л. Кононко – сутністю особистості підлітка, яку вони називають «структурним центром», вважають почуття зрілості.

Почуття дорослості формується двома факторами:

- Перша – це об'єктивні обставини життя дитини.
- Другим фактором є просування в розвитку його психічної сфери [6].

Переконання, почуття і інтереси мають прямий вплив на самооцінку підлітка. Наприклад, підліток, який схильний до позитивізму фокусується на позитивних аспектах свого життя і вірить у свої сили, буде впевнений в собі. Навіть у випадку негативної події, він сприйматиме її як досвід, а не трагедію, що не має впливу на його самооцінку. З іншого боку, підліток з негативним нахилом буде постійно звинувачувати себе і своє оточення у всіх своїх проблемах, що негативно позначатиметься на його самооцінці [15]

Е. Штерн розглядав підлітковий вік як один з етапів формування особистості, протягом якого виникає прагнення зрозуміти себе, розібратися у власному внутрішньому світі, у своїх переживаннях, станах. Виникненню інтересу до власної особистості сприяє розвиток самосвідомості у підлітків. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків поступово переноситься від зовнішньої сторони особистості до її внутрішньої організації, від більш або менш випадкових рис до стійкого характеру в цілому [7]

У загальному, для молодшого підліткового віку характерні негативні оцінки себе. Згідно наукових даних, близько третини дітей цього віку так оцінюють себе. Проте, після 13 років спостерігається позитивна зміна в самосприйнятті. До досягнення юнацького віку особистість має більш розгорнуту та диференційовану оцінку своєї поведінки в різних ситуаціях, формується стійка система уявлень про себе, відома як "Я-образ" [14]

На думку Т. Нежнкової, Т. Коннікової, П. Гальперіна, М. Тализіної розвиток і становлення особистості включає в себе внутрішньо організовану позицію. Л.І. Божович вирішальне значення надає динаміці "внутрішньої позиції" дитини, яка складається з того, як вона на основі свого попереднього досвіду, своїх можливостей і прагнень ставиться до того об'єктивного становища, яке вона займає в житті в даний час і яке становище прагне зайняти.

М. Зелова досліджувала зв'язок між самооцінкою та міжособистісними відносинами у підлітковому віці. Вона встановила, що більшість міжособистісного спілкування підлітків відбувається в рамках навчальної групи. Деякі підлітки легко знаходять спільну мову з однокласниками, їх приймають у групі, тоді як іншим важко встановити контакт та спілкуватися з ровесниками. Згідно з дослідженням, підлітки, які мають низький статус у групі однолітків, часто стикаються з проблемами у спілкуванні, що впливає на формування їх самосвідомості та самооцінки.

На думку М. Розенберга, самооцінка відображає ступінь розвитку у індивіда відчуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного відношення до

всього того, що входить в сферу Його «Я» Тому, низька самооцінка припускає неприйняття себе. самовідторгнення, негативне відношення до своєї особистості.

А.І. Ліпкіна, відома психологиня і дослідниця, також приділяла значну увагу проблемам самооцінки у підлітковому віці. Вона підкреслювала, що самооцінка є важливим компонентом формування особистості і відіграє ключову роль у розвитку та адаптації підлітка.

Ліпкіна вважає, що самооцінка є центральною складовою самосвідомості підлітка. Вона допомагає молодій людині зрозуміти себе, свої можливості та обмеження, що є важливим для побудови самовизначення. Самооцінка значною мірою впливає на поведінку підлітків. Висока самооцінка сприяє розвитку відповідальності, ініціативності та впевненості в собі, тоді як низька може призвести до пасивності, тривожності та відчуття безпорадності. За думкою Ліпкіної, самооцінка є важливим фактором психологічного здоров'я. Висока самооцінка захищає від депресивних станів, тривожних розладів і сприяє емоційному благополуччю.

Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного само відношення (13 ходанич)

Підлітковий період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Багато досліджень показали, що незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, підлітки виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм визнавати свої негативні риси та викликає бажання позбутись їх [10]

Важливе значення для формування адекватної самооцінки набуває внутрішній світ т підлітка: риси його характеру (наявність акцентуації характеру), Я-концепція, переконання, почуття та інтереси. Я-концепція, розроблена К. Роджерсом, представляє собою систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім середовищем і формує ставлення до себе. Вона включає когнітивний, емоційний і ціннісний компоненти. Самооцінка, разом з самоповагою, самовираженням і самозакоханістю, належить до емоційного компонента. В рамках Я-концепції виділяються такі складові: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Головною у цій системі є розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним та потреба у прийнятті себе, яка з неї випливає.

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, також вніс значний вклад у розуміння важливості самооцінки в розвитку особистості. Хоча його підхід дещо відрізняється від сучасних теорій, його ідеї залишаються актуальними для розуміння процесу формування самооцінки в підлітковому віці.

Фрейд описував особистість як трьохкомпонентну структуру, що складається з Ід (несвідомі бажання), Его (свідома частина, що діє відповідно до реальності) та Суперего (моральні стандарти). Самооцінка формується через взаємодію цих компонентів, особливо через конфлікти між Ід і Суперего. Его відіграє ключову роль у підтримці самооцінки. Воно намагається збалансувати імпульси Ід і вимоги Суперего, що може створювати внутрішні конфлікти. Висока самооцінка залежить від здатності Его ефективно вирішувати ці конфлікти. За Фрейдом, розвиток особистості проходить через кілька психосексуальних стадій. Проблеми, які виникають на будь-якій з цих стадій, можуть вплинути на самооцінку. Наприклад, невирішені конфлікти на стадії генітальної фази (підлітковий вік) можуть призвести до проблем із самооцінкою.

Таким чином, за теорією Фрейда, самооцінка є важливим аспектом розвитку особистості підлітка, впливаючи на їхню ідентичність, емоційну стабільність, соціальні взаємини та психологічне здоров'я.

Дослідницька теорія "дзеркального Я" від Ч.Кулі, яка стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним з основних чинників, що

визначають рівень самооцінки, також має застосування в контексті самооцінки підлітків. Зокрема, серед чотирьох джерел соціальної підтримки - батьків, вчителів, однокласників та близьких друзів - батьківська підтримка і ставлення однокласників мають найбільший вплив на самооцінку підлітків [12]

Звернення до емоційно-мотиваційної сфери при розгляді умов, що визначають становлення самооцінки, характерно і для психологів неофрейдистського напрямку. В контексті емоційно - мотиваційної сфери здійснювались і дослідження соціально - психологічних умов формування рівня домагань і самооцінки в школі К. Левіна [4]

1.2. Підлітки як окрема соціально-психологічна група

Підлітковий вік - це період з 11-12 до 14-15 років, що відповідає середній школі, або 5-9 класам в сучасних школах. У цей період в особистості дитини відбуваються складні і суперечливі зміни, на підставі чого його ще називають важким, критичним, перехідним. Ці зміни відбуваються відносно короткий проміжок часу, найчастіше несподівано і надають процесу розвитку стрибкоподібний і швидкий характер. Ускладнюється тим, що вони не підкоряються ефективному впливу дорослих і виявляють різні форми непослуху, опору та протесту (упертість, грубість, негативізм, замкнутість).

Підлітковий вік ще називають перехідним, оскільки в цей період відбувається перехід від дитинства до юності, від незрілості до дорослості. Ця характеристика виражається у фізичному, психічному, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості. Більше століття точаться дискусії про фактори, що визначають психічний та особистісний розвиток підлітків: біологічні чи соціальні. Проблема біологічних факторів пов'язана з тим, що в цьому віці в організмі дитини відбуваються кардинальні зміни і настає статеве дозрівання.

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом.

Міжособистісне спілкування підлітка: Це досягається в спілкуванні з дорослими і в спілкуванні з однолітками, їх ролі у формуванні особистості неоднакові.

Якщо через спілкування з дорослими підлітки засвоюють критерії оцінки, соціально значущі цілі та мотиви поведінки, як аналізувати навколишню дійсність і як діяти, то спілкування з однолітками є своєрідною самоперевіркою, особливо в особистісній сфері.

У спілкуванні з дорослими підліток завжди знаходиться в положенні юного школяра, певною мірою покірного, і в таких умовах не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні і перевірені.

І тільки у стосунках з колегами він рівний, виконуючи роль організатора і виконавця, друга і суперника, друга, який зберігає чиясь таємницю і довіряє свою таємницю іншому.

Спілкування підлітка з дорослими: Підліток прагне діяти і виглядати як дорослий, щоб отримати свої права і можливості. Тому його розвиток відбувається з постійним рівнянням на дорослу людину. Це може проявлятися в наслідуванні людей, які трохи старші або більш досвідчені в певній сфері. Проте вплив друзів не може зменшити значення безпосереднього контакту з дорослими та спільних з ними дій. Саме у спільній діяльності дорослі мають реальну можливість впливати на формування особистості та розвиток підлітків. Тому вкрай важливо, щоб у нього була правильна перспектива по відношенню до дитини. Для підлітків характерна зміна ставлення до дорослих. Він починає більш серйозно оцінювати їх слова і вчинки, аналізуючи їх поведінку, відносини, соціальне становище. Проте вимоги підлітка до дорослого дещо суперечливі. Прагне до незалежності, проти опіки, контролю, недовіри, відчуває тривогу і страх, коли потрібно подолати проблеми, сподівається на допомогу і підтримку дорослих, але не завжди в цьому відкрито можуть казати. [34]

Український педагог Василь Сухомлинський вдало відобразив через монолог підлітка основні суперечності його стосунків з дорослими:

“Не опікуйте мене, не ходіть за мною, не зважуйте кожен мій крок, не повивайте мене пеленками нагляду і недовіри, не нагадуйте й словом про мою колиску. Я самостійна людина. Я не хочу, щоб мене вели за руку. Переді мною висока гора, це мета мого життя. Я бачу її, думаю про неї, хочу досягти її, але зійти на цю вершину хочу самостійно. Я вже піднімаюсь, роблю перші кроки, і чим вище ступає моя нога, тим ширший горизонт відкривається мені, тим більше я бачу людей, тим більше пізнаю їх, тим більше людей бачать мене. Від величі до безмежності того, що мені відкривається, робиться страшно. Мені необхідна підтримка старшого друга. Я досягну своєї вершини, якщо буду спиратись на плече сильного і мудрого друга. Та мені соромно і боязко сказати про це. Я хочу, щоб всі вважали, наче я самостійно, своїми силами доберуся до вершини”. [33]

Бажання «досягти вершини самостійно» відображає мрію підлітка стати повноцінною, незалежною особистістю, отримати визнання за свої досягнення. Але страх перед «величчю і безмежністю» також показує, що цей шлях лякає – відчуття новизни і відповідальності викликає побоювання. Це природний етап, коли підліток намагається знайти баланс між власною незалежністю і потребою в підтримці, прагненням до самостійності та інколи прихованою потребою в доброзичливій підтримці наставників і старших.

Спілкування підлітка з однолітками: Характерною рисою підлітка є прагнення до спілкування з однолітками, переважно з однокласниками і трохи старшими, стосунки з людьми, які відіграють важливу роль у його житті. Він прагне завоювати повагу і визнання колег, завоювати владу серед них. Для цього він повинен відповідати очікуванням своїх колег, що не завжди дуже етично. У суспільстві однолітків починає складатися нова система критеріїв оцінки поведінки і характеру людини, відбувається переоцінка цінностей і формуються нові морально-етичні вимоги. У результаті його самосвідомість виходить на новий рівень розвитку. Аналізуючи поведінку і особистісні якості своїх друзів, підліток виробляє систему вимог не тільки до них, а й до самого себе. У товаришах він наголошував на принциповості, совісті, громадському служінні,

щирості, чесності, доброти, енергійності, а іноді й мужності. Важливими також є якості, безпосередньо пов'язані з його взаємодією з колегами.

Психологічні новоутворення підліткового віку: Підлітковий вік характеризується певними новоутвореннями, такими як потреба у відчутті дорослості та самоствердженні. Розвиток дорослої людини – це процес, який готує дітей до життя в суспільстві. Це включає в себе набуття соціальних потреб для дорослої особистості, діяльності, стосунків і поведінки. Бажання підлітка швидко стати дорослим пов'язане з головною потребою в автономії та незалежності. Його здатність до саморегуляції своєї поведінки підтримується рівнем інтелектуального та особистісного розвитку, якого він досяг. Підлітки краще за молодших школярів розуміють себе і вміють аналізувати свої вчинки, але передбачити їх наслідки поки що важко. Його дії не такі імпульсивні, як у молодших, вони більш осмислені, і він більше контролює себе. Підліток ставить перед собою віддалені цілі, будує перші життєві плани (вибір професії), ідеали, прагне бути схожим на когось, набуває певних рис характеру та моральних переконань.

Потреба в незалежності – це намагання діяти без сторонньої допомоги чи огляду, здатність приймати рішення та відстоювати власну думку, здатність досягати поставлених цілей, діяти під впливом власних мотивів. Реалізується в дієздатності. Водночас посилюється негативне ставлення молоді до будь-яких вимог з боку дорослих, чітко помітні ознаки розкріпачення та намагання проявити незалежність. Вони прагнуть вільно вибирати спосіб виконання своїх обов'язків, водночас боячись виявити слабкість, уникають діяльності, яка може змусити когось висміяти їх або викликати невпевненість у своїх силах[43].

1.3. Як соціум та соціальні мережі впливають на формування самооцінки у підлітків

Ще важливе значення у формуванні самооцінки впливає соціально - психологічні фактори - включають вплив сім'ї, однолітків, школи, засобів масової інформації та соціальних мереж. Вони впливають на те, як підлітки сприймають себе та оцінюють свої можливості і досягнення.

Спочатку поговоримо про невід'ємну частину нашого життя, яке все більш набирає популярності серед підлітків – соціальні мережі.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо молоді. З одного боку соціальні мережі можуть позитивно впливати на підлітків:

- Якщо їх використовувати для знайомств та підтримки стосунків
- обміну ідеями та думками
- пошуку новин і інформації,
- реклами своїх талантів і досягнень
- також для активностей, пов'язаних з їхніми професійними цілями.

Соціальні мережі надають молодим людям можливість самовиражатися, знаходити спільну мову з однолітками, досліджувати свої інтереси та хобі.

З іншого боку, постійне перебування в соціальних мережах стає причиною проблем з психологічним самопочуттям та самооцінкою. Підлітки починають порівнювати себе з іншими, страх пропустити важливі речі, стрес, викликаний поширенням та коментуванням – все це негативно впливає на самопочуття молодих людей. Багато хто відчуває потребу бути постійно підключеним до інтернету та оціненим іншими, що спричиняє залежність від соціальних мереж.

Постійне використання соціальних мереж також викликає формування залежності. Постійне перевіряння нових повідомлень, отримання лайків і коментарів стає пріоритетом для багатьох молодих людей, що негативно впливає на їхнє психологічне самопочуття і здоров'я. Як слушно зазначає Ю. Асеева, Інтернет-залежність є нав'язливою потребою особи у використанні Інтернету, яка

супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами [17].

Основними причинами інтернет-залежності є нездатність встановлювати і підтримувати здорові соціальні та психологічні стосунки в реальному житті, а також нездатність відрізнити нормальну поведінку від ненормальної. Основними критеріями інтернет-залежності є:

- складність контролю часу, витраченого в Інтернеті. Людина має проблеми з обмеженням часу, проведеного в Інтернеті, і не може контролювати його;

- лабільність настрою під час використання. Використання Інтернету може викликати значні коливання настрою залежно від того, яка діяльність відбувається в мережі. Люди відчувають ейфорію або погіршення самопочуття під час користування Інтернетом;

- занурення в різні види діяльності в Інтернеті та втрата інтересу до діяльності поза ним: Інтернет-залежні особи витрачають багато часу на різні види діяльності в Інтернеті, такі як соціальні мережі, відеоігри, онлайн-шопінг, занурюючись у віртуальний світ. Водночас вони втрачають інтерес до діяльності в реальному світі [17 с.154].

Соціальні мережі можуть стати майданчиком для кібербулінгу, коли люди стикаються з погрозами, шантажем та іншими формами цифрового насильства. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію, а іноді й навіть стає причиною психологічних проблем у молоді. Треба зазначити, що кібербулінг набуває різних форм, а кривдники завдають шкоди та принижують людей в Інтернеті різними способами. Окреслене може бути поширенням безпідставних чуток, зломом електронних поштових скриньок, незаконним обміном фотографіями та відео без згоди жертви, погрозами через соціальні мережі, створенням фейкових профілів та надсиланням образливих повідомлень [19 с. 26-27]

Люди в соціальних мережах, зазвичай, поширюють лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них [22 с.117 – 118].

Тому важливо проводити дослідження та обговорювати питання впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку молоді. Це допоможе розробити ефективні підходи до збереження психічного здоров'я та підвищення самооцінки української молоді в контексті використання соціальних мереж

А, як на підлітків впливають відносини з батьками?

Почнемо з того, що з наступанням перехідному віку підлітки починають приділяти більше уваги своїм одноліткам, ніж батькам. Але не слід забувати, що кожен грає важливу роль у формуванні самооцінки в підлітковому віці.

Батьки – вони все одно будуть посідати центральне місце у житті підлітка. Вони можуть виступати як рольові моделі, чию поведінку підлітки спостерігають та імітують. Батьківський стиль виховання справляють значний вплив на соціальний та емоційний розвиток підлітка [24]. Батьки можуть впливати на самооцінку підлітка як позитивно, так і негативно.

Позитивний вплив:

- **Підтримка і схвалення:** Коли батьки надають підтримку та визнання досягнень своїх дітей, це допомагає їм відчувати себе впевненіше і формувати позитивну самооцінку. Похвала за зусилля та успіхи в навчанні, спорту чи інших сферах може бути дуже важливою.

- **Сприяння незалежності:** Дозволяючи підліткам приймати рішення і нести відповідальність за свої вчинки, батьки допомагають їм розвивати впевненість у власних силах і вміннях.

- **Емоційна підтримка:** Батьки, які активно висловлюють свою любов і турботу, навіть коли підліток стикається з труднощами, допомагають формувати у нього позитивний образ себе.

- **Моделювання позитивної поведінки:** Якщо батьки демонструють здорове ставлення до себе, досягнень і невдач, підлітки, як правило, переймають цей приклад і формують власну позитивну самооцінку.

І негативно:

- **Критика та порівняння:** Постійна критика або порівняння з іншими дітьми можуть призвести до зниження самооцінки. Якщо підліток постійно чує,

що він недостатньо хороший або не відповідає очікуванням батьків, це може спричинити відчуття неповноцінності.

- **Нереалістичні очікування:** Якщо батьки мають надмірні або нереалістичні очікування від своїх дітей, це може призвести до стресу і тривоги, що негативно вплине на самооцінку.

- **Недостатня увага і підтримка:** Батьки, які не приділяють достатньо уваги емоційним потребам підлітка або ігнорують його досягнення, можуть спровокувати у дитини відчуття непотрібності і невпевненості в собі.

- **Вплив негативних моделей поведінки:** Якщо батьки мають негативний погляд на себе або постійно висловлюють сумніви в своїх силах, підлітки можуть переймати ці установки і розвивати подібну негативну самооцінку.

Тепер черга прийшла і до підлітків, як же однолітки впливають на самооцінку один одного? Як ми уже знаємо то у підлітковому віці тинейджери роблять все, щоб однолітки їх прийняли у свою компанію. Тому взаємовідносини підлітка з його однолітками посідає не останнє місце у формуванні його самооцінки. Розглянемо ці аспекти:

- **Соціальне порівняння:** Підлітки часто порівнюють себе з однолітками. Це може впливати на їхню самооцінку в позитивний чи негативний спосіб. Наприклад, якщо підліток відчуває, що його досягнення чи зовнішній вигляд не відповідають стандартам групи, це може знизити самооцінку.

- **Визнання і підтримка:** Позитивне визнання і підтримка від однолітків можуть підвищити самооцінку. Наприклад, коли підліток отримує компліменти або підтримку від друзів, це може зміцнити його впевненість у собі.

- **Булінг і негативні взаємодії:** Негативний вплив, такий як булінг, знущання або критика, може серйозно шкодити самооцінці. Постійна негативна реакція з боку однолітків може призвести до зниження самооцінки і навіть до проблем з психічним здоров'ям.

- **Групова динаміка:** Підлітки можуть впливати один на одного через групову динаміку, наприклад, через моду, тренди або соціальні норми. Якщо

підліток відчуває, що не відповідає груповим очікуванням, це може вплинути на його самооцінку.

- **Роль у групі:** Позиція в соціальній групі може також впливати на самооцінку. Наприклад, бути популярним або бути частиною "успішної" групи може підвищити самооцінку, тоді як відчуття відчуження або недостатньої інтеграції може її знизити.

- **Емоційна підтримка і дружба:** Міцні та здорові дружні стосунки можуть забезпечити емоційну підтримку і допомогти підліткам відчувати себе впевненіше. Друзі можуть допомогти пережити складні ситуації і підтримувати позитивний образ себе.

Важливо для підлітків розвивати критичне мислення і самосвідомість, щоб зменшити негативний вплив однолітків на самооцінку і підтримувати здорові та позитивні стосунки [53]

Ми розглянули всі сфери, які можуть вплинути на підлітка та на формування його самооцінки. Чому ж саме в цьому віці підлітки так вразливі, та будь що може призвести їх до низької самооцінки?

У підлітковому віці люди стають особливо вразливими через те, що вони вперше стикаються зі складними змінами як у своєму тілі, так і в думках. У цей час вони ще тільки формують уявлення про себе, шукають власну ідентичність та місце в світі. Підлітки починають серйозніше сприймати свою зовнішність, поведінку та досягнення, а тому будь-яка критика або невдача сприймається дуже гостро.

Також важливим фактором є вплив оточення. Вони прагнуть отримати схвалення від однолітків, друзів, родини, і якщо цього не відбувається, то починають сумніватися в собі. Навіть незначні коментарі або порівняння з іншими можуть сильно підірвати їхню самооцінку. Плюс, у цьому віці підлітки особливо схильні до порівняння себе з "ідеальними" образами, які вони бачать у соціальних мережах та ЗМІ [21]

Багато чого у їхньому житті стає новим і невідомим: перше кохання, дружба, перші серйозні труднощі в навчанні або в спілкуванні. Оскільки досвіду

ще мало, вони не завжди знають, як реагувати на такі ситуації. Якщо щось йде не так, вони можуть швидко втратити віру в себе. Особливо коли відчують, що їх не підтримують або що вони не відповідають тим стандартам, які нав'язує суспільство чи соціальні мережі.

Вразливість підлітків також підсилюється бажанням бути прийнятими в групі. Кожна критика або відмова сприймається як підтвердження того, що з ними щось не так. Їм здається, що їх оцінюють постійно, і вони дуже бояться бути відкинутими чи осміяними. Ці почуття роблять їхню самооцінку нестабільною і залежною від того, що скажуть інші.

Складність у тому, що підлітки тільки вчаться сприймати себе такими, якими вони є, і поки цей процес триває, їхня самооцінка дуже крихка. Через це вони можуть легко піддатися негативним думкам і почати вважати себе "гіршими" за інших, навіть якщо насправді це не так.

1.4. Моделі підвищення самооцінки у підлітка

На перший погляд «самооцінка» – це те, як ти сам себе оцінюєш. Так, але, не зовсім, адже на формування самооцінки впливають думки тих, хто поруч, думки тих, з ким проводиш час, думки тих, з ким спілкуєшся! Ось такий парадокс.

На етапі формування самооцінки підлітка важливим є ставлення батьків та найближчого оточення.

Зверніть увагу, як ви підтримуєте дитину? Чи часто їй говорите фрази: «Я тебе люблю!», «Я в тебе вірю!», «У тебе все вийде!» і т. п. Чи з ваших уст звучать лише постійні нотації та критика? [32]

Часто буває, що дорослішаючи, діти не бажають обійматися з рідними. Вони гостро реагують на спроби їх приголубити, обійняти, поцілувати. А особливо, коли намагаються їх обійняти на очах однолітків чи друзів.

Причин цьому може бути декілька:

- По-перше, дитина може бути просто не тактильна.

- По-друге, у середині дитина може відчувати негативні емоції до того, хто обіймає (злість, образу, ненависть).

- По-третє, підлітки вважають себе вже дорослими. І коли їх обіймають, та ще й при свідках, це викликає протест, відчуття своєї слабкості [26].

При вихованні дитини, також дуже важливим аспектом є – поважати її межі та кордони. Адже лише так дитина вчиться їх вибудовувати у майбутньому. Також дуже важливо пам'ятати, що не варто через силу «любити» й водночас злитися та читати нотації, особливо в момент, коли дитина віддаляється (сепарується) від батьківського дому.

Повага до дитини – це і постукати перед тим, як увійти в кімнату до підлітка. А не безцеремонно вриватися у його простір й вигукувати щось на кшталт: «ти живеш в моєму домі й тут мої правила!», або: «у моїй батьківській сім'ї такого не було і я так робити не буду!», або: «я так не робив і тобі так не дозволю робити!»[45].

Якщо батьки, рідні, будемо поважати дитину, вона вчитиметься робити так само з іншими. Буде мати відвагу при потребі сказати «ні» в дорослому житті. Адже чітко усвідомлюватиме свої особисті межі та кордони й при цьому поважатиме інші.

Саме через прості речі, через наш дорослий стосунок щодо когось чи з кимось, що до чогось та з чимось, формується самооцінка підлітка.

Встановлення міцного зв'язку з дитиною дуже важливе! І над цим потрібно працювати від народження дитини. Щоб у підлітковому віці, коли їх «штормить», «гормони вирують», діти віддалятися (сепаруються від дому), ви, як батьки не втратили авторитет, а ваша дитина таки знаходила підтримку та безумовну любов від вас! Щоб у цьому підлітковому «штормі» ви були тією опорою, на яку вона могла б спертися у цей нелегкий для усіх час! [16]

У підлітковому віці самооцінка є критично важливою, оскільки саме в цей період формуються основи особистісної ідентичності. Ефективні моделі підвищення самооцінки у підлітків можуть суттєво вплинути на їхній психологічний розвиток та загальний добробут.

Одна з ключових моделей — **позитивне самостереження**. Це означає навчання підлітків розпізнавати та оцінювати свої досягнення і сильні сторони. Регулярна практика самопохвали і акцент на позитивних аспектах особистості допомагають підліткам побачити власну цінність і здатність досягати успіху. Важливо забезпечити їм можливість відзначати навіть найменші успіхи, що сприяє зміцненню впевненості в собі.

Справжнє визнання і підтримка з боку батьків і близьких також є важливою моделлю. Підтримка і визнання досягнень, навіть невеликих, створює атмосферу, де підлітки відчують свою важливість і цінність. Щирі компліменти та конструктивна критика допомагають підліткам розуміти свої сильні сторони і зони для розвитку без страху помилок.

Розвиток навичок — ще один важливий аспект. Заохочення участі підлітка у різних активностях, які йому цікаві, таких як спорт, мистецтво чи наука, сприяє розвитку нових навичок і впевненості. Коли підліток досягає успіхів у певній сфері, це позитивно впливає на його самооцінку.

Здорові стосунки з родиною та друзями також мають вирішальне значення. Гармонійні стосунки забезпечують емоційну підтримку і відчуття безпеки. Наявність позитивних соціальних зв'язків допомагає підліткам відчувати себе прийнятими і визнаними.

Розмови про почуття та емоції є важливою частиною розвитку здорової самооцінки. Відкритий діалог про емоції допомагає підліткам розуміти і приймати свої почуття, що сприяє їхньому психологічному здоров'ю. Це також дозволяє їм краще справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями.

Встановлення реалістичних цілей — ще один ефективний спосіб. Допомога підліткам у встановленні досяжних цілей і планування кроків для їх досягнення створює відчуття прогресу і досягнень. Коли підліток бачить результати своїх зусиль, це зміцнює його впевненість у собі.

Таким чином, підвищення самооцінки у підлітків є багатограним процесом, що включає позитивне самостереження, підтримку, розвиток навичок, здорові стосунки, відкритий діалог про почуття та реалістичні цілі.

Кожна з цих моделей відіграє свою роль у формуванні здорової і впевненої особистості[12].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

В першій частині ми розглянуло такі поняття як самооцінка та підлітковий вік. Чому самооцінка так важлива в підлітковому віці. Розкрили поняття самооцінки з різних кутів та з різних поглядів психологів таких, як Фрейд, Т. Нежнової, Т. Коннікової, П. Гальперіна, М. Тализіної та багато інших. Розглянули випадки низької і високої самооцінки у підлітка під час формулювання думки про себе. Як вона буде формулюватися під час низької та під час високої самооцінки. І зробили висновок, що під час високої самооцінки підліток буде почувати себе психологічно в безпеці, йти до своїх цілей та вільно спілкуватися зі своїми однолітками. Ще важливе для формування самооцінки виступає внутрішній світ підлітка тобто це Я- концепція, переконання, почуття та інтереси.

Отже, у суспільстві ХХІ століття соціальні мережі здобули широку популярність та стали важливим інструментом для спілкування, обміну інформацією, знаходження роботи та виявлення інтересів. Соціальні мережі змінюють спосіб нашої взаємодії та допомагають зблизити людей з різних куточків світу. Однак важливо розуміти, що соціальні медіа мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді. На думку авторів статті, для того, щоб зменшити негативний вплив соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні, важливо:

1. Усвідомлювати вплив соціальних мереж і розуміти, що багато з того, що ви там бачите, є вираженням ідеалу, а не повноцінною реальністю.
2. Встановлювати ліміти у використанні соціальних мереж, включно з часом, вільним від соціальних мереж.

3. Бути критичним до того, що бачимо в соціальних мережах, не порівнювати своє життя з ідеалізованими зображеннями інших людей.

4. Слідкувати за своїм емоційним та психологічним станом і, за необхідності, звертатися по допомогу до психолога, консультанта чи іншого фахівця.

Отже, формування самооцінки у підлітків залежить від багатьох чинників, серед яких найбільшу роль відіграють стосунки з близькими та підтримка від оточення. Батьки та рідні можуть суттєво вплинути на впевненість підлітка в собі, якщо будуть підтримувати його, визнавати його успіхи, навіть невеликі, і поважати його особисті межі.

Ефективними методами є позитивне самоспостереження, заохочення до розвитку навичок, встановлення досяжних цілей та побудова здорових стосунків. Коли підліток отримує можливість бачити свої сильні сторони, пробувати нове й отримувати підтримку, він поступово зміцнює віру в себе та здатність долати труднощі.

Загалом, для формування здорової самооцінки важливо створити для підлітка сприятливе емоційне середовище, де він відчуватиме себе цінним, прийнятим і підтриманим, що стане основою для його подальшого розвитку та самостійного життя.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Хід та організація дослідження

У дослідженні взяли участь 40 осіб віком від 10 – 14 років з них 21 особа жіночої статі і 19 чоловічої. (див.рис.2.1)

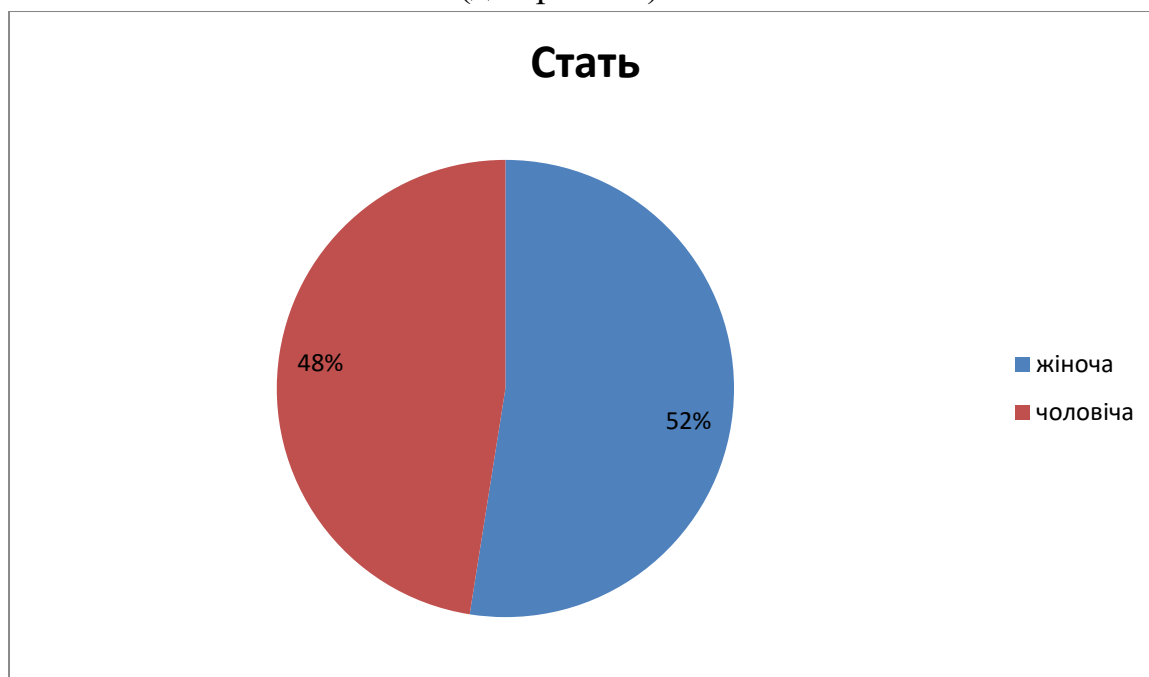


Рис. 2.1. Кількість досліджуваних за статтю

Перший етап, був присвячений теоретичному аналізу, історичних та наукових підходів, щодо розуміння поняття самооцінки та психологічних особливостей підлітків під час формулювання самооцінки. Ознайомлення та підбор психодіагностичних методик, формування вибірки дослідження.

Другий етап полягав у проведенні обстеження за допомогою блоку методик:

- 1) Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)
- 2) Визначення Рівня інтернет залежності (Кабергі Янг) (31)
- 3) МЕТОДИКА КЕМПБЕЛЛА SCC
- 4) Авторська анкета для визначиння психологічної атмосфери в родині учня, намітити сомооцінку підлітка та визначити як віносини в родині впливають на самооцінку.

Третій етап включав в себе обробку результатів дослідження за допомогою, використання математично-статичних методів обробки результатів, аналіз результатів, формулювання висновків щодо психологічних особливостей і мотивації у студентів під час дистанційного навчання.

Детально розглянемо обраний нами методичний інструментарій психодіагностичного дослідження:

1. Тест на самоповагу. Методика шкала М.Розенберга.

Опитувальник створювали і використовували як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу: що вищий один, то нижчий інший.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності та психосоматичних симптомів; самоповага є причиною та наслідком активності у спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків у дитинстві.

Опитувальник Розенцвейга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих у балах за запропонованою схемою.

2. Визначення Рівня інтернет залежності (Кабергі Янг)

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. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

3. МЕТОДИКА КЕМПБЕЛЛА SCC

Кемпбелл і його колеги вивчили зв'язок між такою характеристикою самосвідомості, як «ясність уявлення про себе» (Self-Concept-Clarity - SCC). «Ясність уявлення про себе» відображає те, наскільки чіткими і визначеними є уявлення людини про себе, наскільки вони внутрішньо узгоджені та стабільні. Ця риса вважається стійкою характеристикою особистості, що має певне значення для рівня самоповаги. Автори повідомляють про те, що виявили значущі зв'язки між досліджуваною рисою та екстраверсією, дружелюбністю і сумлінністю; кореляція з відкритістю була відсутня.

Я-концепція - відносно стійка, більш-менш усвідомлена, пережита, як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він буде взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе. Цілісний, хоча й не позбавлений внутрішніх суперечностей образ власного «Я», що виступає як установка стосовно самого себе.

Цей опитувальник дає змогу визначити ясність Я-концепції.

Опитувальник використовується для дослідження ступеня усвідомленості уявлення про самого себе.

4. Авторська анкета для визначення психологічної атмосфери в родині учня. Тут ми з'ясуємо як відносини в родині впливають на самооцінку у підлітка.

1. Чого Ви очікуєте від родини, в якій живете?

а) доброї організації побуту

б) нічого

в) спокою, захищеності

2. Чи відчуваєте Ви себе самотньою в родині?

а) так

б) ні

в) не знаю

3. Чи бажаєте Ви, щоб майбутня родина була схожа на Вашу?

а) так

б) ні

в) не знаю

4. Яка з наведених нижче життєвих настанов частіше, на Ваш погляд, повторюють в Вашій родині?

а) бути матеріально забезпеченим

б) зустріти кохання

в) мати багато друзів

г) реалізувати власні інтелектуальні можливості

д) інше

5. Чи знайомі Ви з тими моральними і матеріальними проблемами, що існують в родині?

а) так

б) ні

6. Чи є у Вас особисті таємниці, які приховуєте від родини?

а) так

б) ні

7. Як Ви відчуваєте вечір який провели вдома з родиною ?

а) радість спілкування

б) нагода бути самим собою

в) нудьгування

г) повчання

8. Чи підтримують Вас батьки у ваших починаннях?

а) так

б) ні

в) не знаю

9. Чи дають Вам батьки свободу у виборі?

а) так

б) ні

в) часткова

10. Наскільки ви задоволені вашим життям за 10-ти бальною шкалою

Отже, методологічна складова дослідження та характеристика вибірки дозволяють визначити соціально психологічні чинники формування самооцінки у підлітків (див. Додаток А).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Зріз перший:

1) Тест на самоповагу. Методика шкала М.Розенберга.

Таблиця 2.1

Показники	Кількість осіб	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Самоповага	40	10,8	6	15	2,89
Самоприниження	40	19,5	12	24	4,95

2) Тест на самоповагу. Методика шкала М.Розенберга.

Таблиця самооцінки 2.2

Показники	Кількість осіб	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення	Стандартне відхилення
Самоповага	40	12.4	8	16	2.47
Самоприниження	40	17.68	10	24	4.78

Як ми бачимо по цим двом таблицям результати змінились.

По таблиці 2.2 видно, що рівень самоповаги у підлітків:

Середній показник самоповаги серед підлітків становить 12.4 із можливих 16, що свідчить про достатній рівень впевненості в собі у більшості респондентів.

Водночас мінімальне значення 8 демонструє, що частина підлітків має низьку самооцінку, що може бути пов'язано з внутрішніми (особистісними) або зовнішніми (соціальними) факторами.

Максимальне значення 16 показує, що є підлітки з високою самоповагою, які позитивно оцінюють себе та свої можливості.

Стандартне відхилення 2.47 вказує на помірну варіативність рівня самоповаги, тобто у групі є як підлітки з високою, так і з низькою самооцінкою.

Щодо рівня самоприниження у підлітків:

Середній показник самоприниження дорівнює 17.7 із можливих 24, що свідчить про те, що значна частина підлітків схильна до критичного ставлення до себе.

Мінімальне значення (10) показує, що деякі підлітки рідко знецінюють себе, що свідчить про їхню емоційну стійкість.

Максимальне значення 24 свідчить про наявність підлітків із високим рівнем самокритики, що може бути сигналом заниженої самооцінки та необхідності психологічної допомоги.

Стандартне відхилення 4.78 вказує на значну варіативність рівня самоприниження, що підкреслює індивідуальні відмінності у сприйнятті себе.

Можемо узагальнити нашу таблицю:

У групі підлітків спостерігається дещо вищий рівень самоприниження, ніж самоповаги, що може свідчити про схильність до знецінення своїх здібностей або критичного ставлення до себе.

Ці результати підкреслюють важливість соціально-психологічних умов, у яких перебувають підлітки. Негативний вплив середовища, таких як сім'я, школа чи соціальні мережі, може сприяти підвищенню рівня самоприниження. Отримані дані вказують на те, що для формування здорової самооцінки необхідно звертати увагу на внутрішні ресурси підлітків та соціально-психологічні умови, у яких вони перебувають.

2) Визначення Рівня інтернет залежності (Кабергі Янг) (31)

Таблиця 2.3 (до корекційної роботи)

Рівень інтернет залежності	Діапазон балів	Кількість учнів	Частка (%)
Нормальне користування	0-30	10	25%
Легка залежність	31-49	12	30%
Помірне залежність	50-79	14	35%
Важка залежність	80-100	4	10%

Таблиця 2.4 (після корекційної роботи)

Інтернет залежність

Рівень інтернет залежності	Діапазон балів	Кількість учнів	Частка (%)
Нормальне користування	0-30	12	30%
Легка залежність	31-49	14	35%
Помірна залежність	50-79	10	25%
Важка залежність	80-100	4	10%

Відсоткове значення розраховується за формулою:
 Частка (%)=(Кількість учнів у категорії/Загальна кількість учнів)×100

Якщо поглянути на ці дві таблиці то видно,що результати трохи стали краще, але так і не покращились в останньому пункті де важка залежність.

Аналіз поширення інтернет-залежності серед підлітків:

Таблиця 2.4 демонструє результати оцінювання рівня інтернет-залежності серед 40 підлітків за методикою Кімберлі Янг. У дослідженні визначені чотири категорії залежності залежно від кількості балів, які отримали респонденти.

Нормальне користування (0–30 балів): 30% підлітків
 Частка респондентів (12 осіб) демонструє нормальне використання Інтернету. Це свідчить про те, що у цих учнів Інтернет є інструментом для навчання, розваг або соціальних контактів, але не домінує у їхньому житті. Вони не мають ознак надмірної залежності та зберігають здоровий баланс між онлайн- та офлайн-активностями.

Легка залежність (31–49 балів): 35% підлітків
 Ця категорія характеризується помірними ознаками прив'язаності до Інтернету, які можуть проявлятися у вигляді бажання більше часу проводити в мережі. Це не впливає значно на їхнє соціальне або навчальне життя, але може бути попередженням про потенційні проблеми.

Помірна залежність (50–79 балів): 25% підлітків
 Помірний рівень інтернет-залежності спостерігається у 10 респондентів. У цій групі вже можна помітити тривожні сигнали — витрачання надмірної кількості часу в мережі, що може негативно впливати на їхнє навчання, сон, та міжособистісні стосунки. Вони можуть відчувати труднощі в контролі свого часу онлайн.

Важка залежність (80–100 балів): 10% підлітків
 Найменша частка учнів (4 особи) має важку залежність від Інтернету. Ця група перебуває у найбільшому ризику, оскільки залежність може впливати на психічне здоров'я, поведінку, навчальні досягнення та здатність до соціальної взаємодії в реальному житті. Вони можуть потребувати спеціалізованої підтримки.

2. МЕТОДИКА КЕМПБЕЛЛА SCC

Таблиця 2.5(до корекційної роботи)

Категорія ясності Я-концепції	Я-	Діапазон балів	Кількість учнів	Частка (%)
Крайне висока ясність Я-концепції	Я-	20	6	15%
Середня ясність ближче до високої		21-32	10	25%
Середня ясність		33-39	12	30%
Середня ясність, ближче до низької		40-51	10	25%
Крайне низька ясність Я-концепції	Я-	52	2	5%

Таблиця 2.6 (після колекційної роботи)

Таблиця Я-концепція

Категорія ясності Я-концепції	Я-	Діапазон балів	Кількість учнів	Частка (%)
Крайне висока ясність Я-концепції	Я-	20	8	20%
Середня ясність ближче до високої		21-32	12	30%
Середня ясність		33-39	10	25%
Середня ясність, ближче до низької		40-51	8	20%
Крайне низька ясність Я-концепції	Я-	52	2	5%

Відсоткове значення розраховується за формулою:

$$\text{Частка (\%)} = (\text{Кількість учнів у категорії} / \text{Загальна кількість учнів}) \times 100$$

Порівняти якщо ці дві таблиці:

Частка учнів із крайньою високою ясністю Я-концепції зростає до 20%.

Збільшилася кількість учнів із середньою ясністю, ближче до високої, до 30%, що свідчить про значний прогрес.

Дивлячись на таблицю 2.6 можемо робити такі висновки, що:

Крайня висока ясність Я-концепції (20 балів) 8 учнів (20%) мають дуже високий рівень самоусвідомлення. Це свідчить про те, що ці підлітки мають чітке уявлення про себе, свої цінності та цілі.

Середня ясність, ближче до високої (21–32 бали) 12 учнів (30%) наближаються до високої ясності, але можуть все ще перебувати в

процесі формування свого «Я». Вони демонструють гарний рівень самоусвідомлення, але потребують підтримки для подальшого розвитку.

Середня ясність (33–39 балів)
10 учнів (25%) знаходяться у середньому діапазоні, що вказує на те, що їхня Я-концепція розвинена, але не завжди стабільна або чітка.

Середня ясність, ближче до низької (40–51 балів)
8 учнів (20%) демонструють нижчий рівень ясності, що може свідчити про складнощі у розумінні своїх емоцій, цілей чи внутрішнього стану.

Крайня низька ясність Я-концепції (52 бали)
Лише 2 учні (5%) мають дуже низьку ясність Я-концепції. Це може бути сигналом тривожності, нестабільності чи недостатньої самооцінки.

Висновок

Більшість учнів (75%) мають середню або високу ясність Я-концепції, що свідчить про нормальний процес формування особистості у підлітковому віці. Однак 25% демонструють труднощі у самоусвідомленні, зокрема 5% знаходяться в зоні ризику. Це підкреслює необхідність уваги до емоційного розвитку учнів та створення умов для формування чіткої, стабільної Я-концепції.

Таблиця 2.7

Критерій Шапіро – Уїлка

Показники	Критерій Шапіро-Уїлка			Висновки
	Статистика	N	Значення	
Самоповага	0.979	40	0.660	>0,05 Нормальний розподіл
Самосприйняття	0.970	40	0.371	>0,05 Нормальний розподіл

Самоповага: Значення = 0.660 перевищує рівень значущості $>0,05$, що свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу.

Самосприйняття: Значення = 0.371 також перевищує рівень значущості, що підтверджує нормальність розподілу.

Після обробки даних за ключами та інтерпретацією, переходимо до плану:

1) Спочатку перевіримо дані вибірки на нормальний розподіл, для цього розрахуємо міри змін, а також скористаємось критерієм Шапіро-Уїлка. За показниками міри змін, асиметрії та ексцесу за усіма шкалами показує нормальний розподіл.

Таблиця 2.8

Таблиця на нормальний розподіл

Показники	Асиметрія	Ексцес	Висновок
Самоповага	0.21	-0.42	Нормальний розподіл
Самосприйняття	-0.56	0.07	Нормальний розподіл

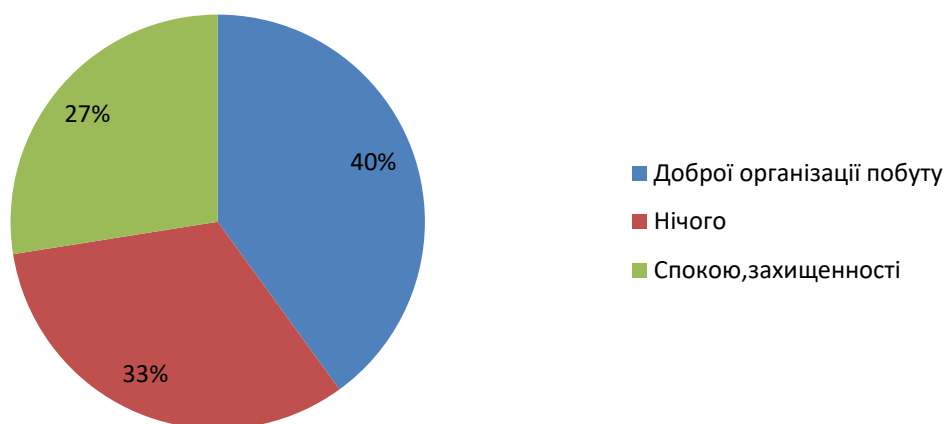
Дані представлені вище у Таблиці 2.8.

Коли показники асиметрії та ексцесу знаходяться в межах -1 до +1 це свідчить про нормальний розподіл даних дослідження

3) За допомогою Авторської анкети «твоє життя в родині» нам вдалося отримати такі висновки:

На перше питання 1. Чого Ви очікуєте від родини, в якій живете?

1. Чого Ви очікуєте від родини, в якій живеєте?



Результати опитування показують три основні очікування від родини серед респондентів:

1. **40% очікують доброї організації побуту.** Це вказує на важливість порядку та чіткої організації в сімейному житті, що дозволяє зменшити стрес і забезпечує комфорт для всіх членів родини. Сім'я, яка має гармонійну організацію побутових справ, допомагає створити здорову атмосферу для розвитку та взаєморозуміння.

2. **32% не очікують нічого.** Цей результат може свідчити про байдужість чи скептицизм щодо родини або відсутність високих вимог до сімейних взаємин. Це може бути пов'язано з особистими переживаннями респондентів, які не вбачають у родині джерела підтримки чи розвитку.

3. **28% очікують спокою та захищеності.** Це вказує на потребу в емоційному благополуччі та безпеці, яку сім'я повинна забезпечити. Бажання знайти спокій та відчуття захищеності свідчить про важливість родини як місця для відновлення сил та емоційної стабільності.

Загалом, ці результати показують різноманітні потреби та очікування від родини: від організації побуту до емоційної підтримки та безпеки. Родина для більшості є джерелом стабільності, але існують й ті, хто не має конкретних очікувань, можливо, через негативний досвід або інші обставини.

На друге питання 2. Чи відчуваєте Ви себе самотньою в родині?



На питання "Чи відчуваєте ви себе самотньою в родині?", можна зробити кілька важливих висновків:

Високий рівень самотності серед підлітків:

45% респондентів відповіли "так", що свідчить про значну частку підлітків, які відчувають себе самотніми в сімейному середовищі. Це може бути ознакою недостатнього спілкування, емоційного віддалення або нерозуміння з боку членів родини.

Невелика частка впевнених у своїй включеності:

Лише 26% підлітків відповіли "ні", що вони не відчувають себе самотніми. Це досить низький показник і може свідчити про недостатню емоційну підтримку чи турботу в багатьох сім'ях.

Високий рівень невизначеності:

27% відповіли "не знаю". Така невизначеність може свідчити про змішані почуття підлітків щодо свого місця в родині, можливо, вони відчувають періодичні конфлікти або недоліки у спілкуванні.

Інтерпретація даних:

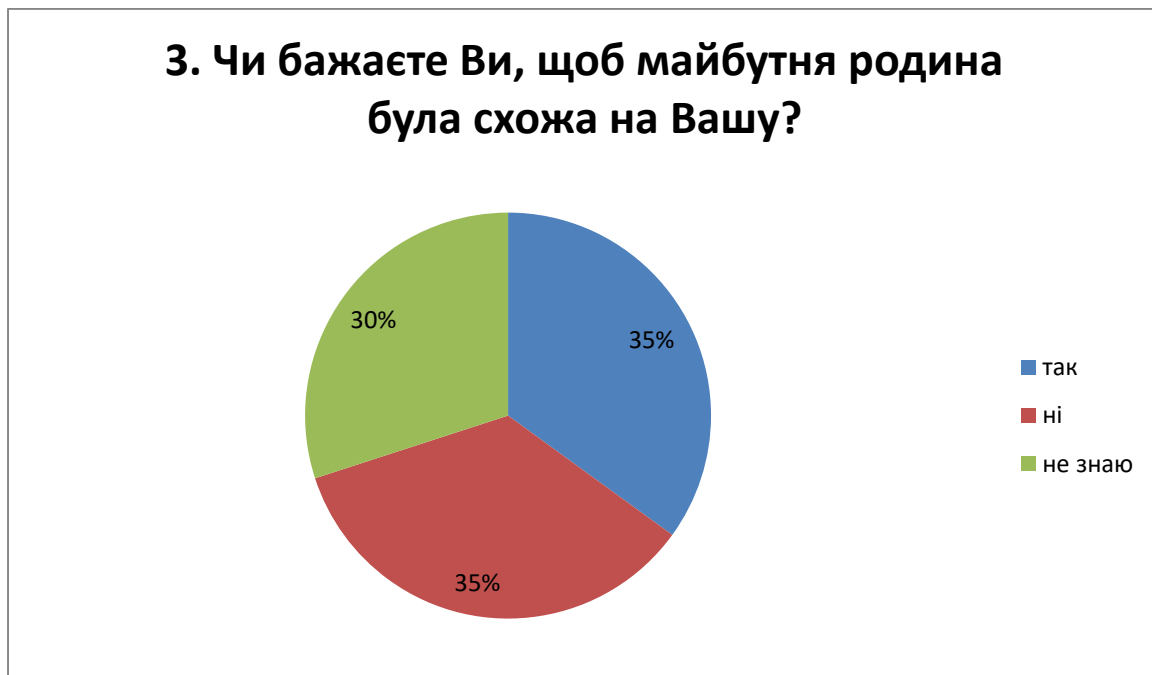
Ці результати можуть вказувати на потенційну кризу в міжособистісних стосунках між підлітками та їх родинами. Варто звернути увагу на такі можливі причини:

Перше це відсутність довіри, тобто недостатнє спілкування або недостатня підтримка можуть поглиблювати почуття ізоляції.

Це може бути проблеми перехідного віку. Підлітки проходять через кризу самовизначення, що впливає на їхні емоційні стани та стосунки в сім'ї.

І соціальні зміни. Зміна традиційних сімейних ролей, вплив цифрових технологій та недостатність "якісного" часу в родині.

На питання Чи бажаєте Ви, щоб майбутня родина була схожа на Вашу?



Розподіл відповідей підлітків на питання "Чи бажаєте Ви, щоб майбутня родина була схожа на Вашу?" свідчить про неоднозначне сприйняття сімейних цінностей у досліджуваній групі. Аналізуючи ці дані, можна зробити кілька висновків:

- **Рівний поділ між позитивними і негативними відповідями:**

35% респондентів відповіли "так", що свідчить про те, що кожен третій підліток бачить свою сім'ю як приклад для наслідування у майбутньому. Це може

бути пов'язано з позитивними емоційними зв'язками, гармонією в родині або підтримкою, яку вони отримують від близьких.

35% відповіли "ні", що вказує на те, що значна частина підлітків хотіла б уникнути подібності майбутньої родини до тієї, в якій вони зростають. Це може бути пов'язано з конфліктами, негативними моделями поведінки або недостатньою емоційною близькістю в родині.

- **Висока частка невизначеності:**

30% респондентів відповіли "не знаю", що є досить високим показником. Така невизначеність може свідчити про змішані почуття або недостатню рефлексію підлітків на тему родинних стосунків. Також це може вказувати на те, що вони ще не сформували своє бачення майбутнього або їхній досвід у родині є неоднозначним.

Інтерпретація даних:

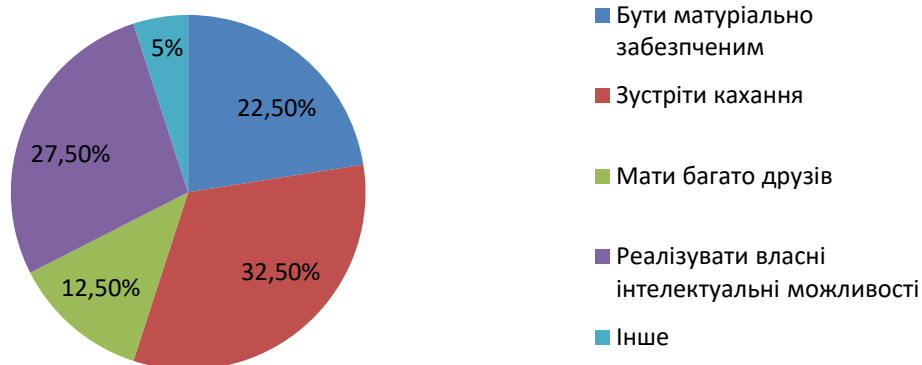
Рівновага між позитивними і негативними відповідями можуть говорити про те, що ці результати демонструють поляризацію думок підлітків, що підкреслює важливість роботи з родинними цінностями та моделями поведінки. Родина, яка є позитивним прикладом, може формувати у підлітків бажання наслідувати її. Натомість негативні сімейні взаємини можуть спричиняти прагнення створити зовсім іншу модель родини.

Невизначеність:

Високий відсоток тих, хто відповів "не знаю", підкреслює, що багато підлітків перебувають у стані пошуку власних орієнтирів. Це може бути пов'язано з нестабільністю їхнього вікового періоду та недостатньою підтримкою в родині.

На питання 4. Яка з наведених нижче життєвих настанов частіше, на Ваш погляд, повторюють в Вашій родині?

4. Яка з наведених нижче життєвих настанов частіше, на Ваш погляд, повторюють в Вашій родині?



Аналіз результатів діаграми підлітків на питання "Яка з наведених нижче життєвих настанов частіше, на Ваш погляд, повторюють у Вашій родині?" показує різноманіття цінностей, які пропагуються у сім'ях. Інтерпретація результатів:

По діаграмі можна сказати, що домінування романтичних і інтелектуальних цінностей:

32,5% респондентів вибрали "зустріти кохання". Це найпоширеніша відповідь, що свідчить про значний акцент у сім'ях на емоційних і романтичних цінностях. Для підлітків важливо відчувати, що любов і стосунки є ключовими життєвими орієнтирами.

27,5% відповіли "реалізувати власні інтелектуальні можливості", що також вказує на сильну орієнтацію родин на освіту, розвиток здібностей і досягнення.

Менший акцент зробили на матеріальних та соціальних аспектах:

22,5% обрали "бути матеріально забезпеченими", що показує помірний інтерес до фінансової стабільності як важливого, але не головного аспекту.

12,5% обрали "мати багато друзів", що свідчить про відносно невисокий акцент на соціальних зв'язках. Це може означати, що родини не приділяють достатньої уваги важливості соціалізації або що ця цінність менш актуальна в контексті сімейного виховання.

Інші цінності (5%):

Невелика частка респондентів зазначила "інше". Це може свідчити про наявність індивідуальних цінностей, не охоплених запропонованими варіантами (наприклад, духовність, творчість, здоров'я тощо).

Інтерпретація даних:

Збалансованість між емоційними та раціональними цінностями:

Найвищі показники отримали цінності, пов'язані з любов'ю та самореалізацією, що відображає сучасний баланс між прагненням до щастя і особистих досягнень.

Матеріальні цінності менш важливі:

Хоча фінансова стабільність є важливою, вона не займає центрального місця у системі цінностей підлітків. Це може свідчити про те, що родини більше акцентують увагу на емоційних і освітніх аспектах.

Соціальні цінності менш акцентовані:

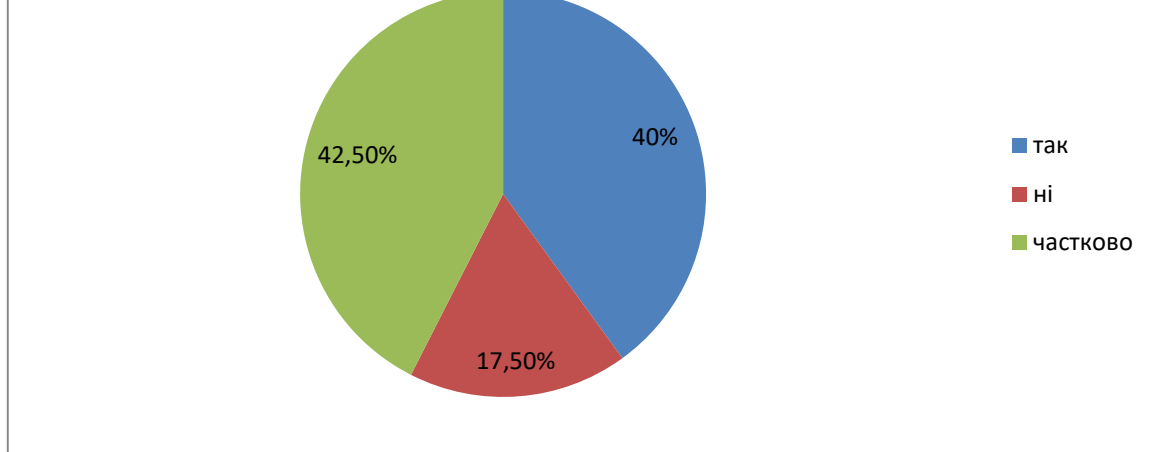
Низький відсоток, пов'язаний із дружбою, може свідчити про те, що родини більше зосереджуються на індивідуальних досягненнях, ніж на соціальних взаєминах.

Різноманітність родинних настанов:

Категорія "інше" вказує на наявність різних пріоритетів, що відображають специфічність окремих сімей.

На питання 6. Чи є у Вас особисті таємниці, які приховуєте від родини?

6. Чи є у Вас особисті таємниці, які приховуєте від родини?



Аналіз відповідей на питання "Чи є у Вас особисті таємниці, які приховуєте від родини?" дозволяє зробити важливі висновки про характер спілкування підлітків з родиною, рівень довіри та прагнення до особистої незалежності.

Основні спостереження:

42,5% відповіли "частково", що є найбільшою категорією. Це означає, що підлітки вибірково діляться своїми думками та почуттями з родиною. Вони можуть вважати, що певна інформація не потребує обговорення, або відчують, що не завжди отримують розуміння від батьків.

Значна частка тих, хто має таємниці:

40% відповіли "так", що вказує на прагнення значної частини підлітків захистити свій особистий простір. Це природно для вікового періоду, коли формується автономність і незалежність особистості.

Меншість, яка не має таємниць:

Лише 17,5% відповіли "ні", що свідчить про те, що лише незначна частина підлітків повністю відкрита перед своїми сім'ями. Це може бути пов'язано з високим рівнем довіри або близькими стосунками з батьками.

Інтерпретація даних:

Наявність таємниць (у повній чи частковій формі) серед підлітків є типовою рисою їхнього віку, що свідчить про становлення особистісної автономії. Вони прагнуть зберігати певні аспекти життя у своїй зоні контролю.

Довіра, як ключовий чинник:

Високий відсоток відповідей "частково" може свідчити про те, що підлітки все ж готові обговорювати деякі свої питання з родиною, але не повністю. Це вказує на часткову довіру до батьків або побоювання нерозуміння.

Відсутність таємниць як виняток:

Невелика частка тих, хто повністю відкритий, може свідчити про винятково довірливі стосунки або залежність від родини, коли підліток не прагне захищати свій особистий простір.

На питання 7. Як ви відчуваєте вечір який провели вдома з родиною ?



Аналіз результатів на питання "Як Ви відчуваєте вечір, який провели вдома з родиною?" відображає різноманіття емоційних переживань підлітків у родинному середовищі.

Основні спостереження:

Найбільша частка відчуває "повчання" 35% респондентів зазначили, що вечір з родиною сприймається як час для повчань. Це може свідчити про те, що багато сімей використовують вечірній час для обговорення поведінки, навчання

чи моральних настанов. Однак це може також викликати у підлітків відчуття тиску або неповноцінного відпочинку.

Значна частка переживає "радість спілкування":

20% обрали цю відповідь, що демонструє позитивні емоції у стосунках з родиною. Це свідчить про те, що для частини підлітків вечір у родині є приємним і сприяє зміцненню стосунків.

"Нагода бути самим собою" та "нудьгування" отримали рівні частки (22,5%):

"Нагода бути самим собою" відображає відчуття безпеки та прийняття у родині, що є важливою ознакою емоційного комфорту.

"Нудьгування" може свідчити про те, що частина підлітків не отримує достатньо емоційного залучення чи розваг під час спілкування в сім'ї. Це також може бути наслідком одноманітності або відсутності активної взаємодії.

Інтерпретація даних:

Полярність емоційних переживань:

Дані показують, що вечори вдома з родиною можуть бути як позитивними (радість, свобода бути собою), так і негативними (нудьгування, повчання). Така полярність свідчить про різний підхід у вихованні та організації сімейного часу.

Проблема надмірного повчання:

Найвища частка "повчання" вказує на те, що значна кількість батьків використовує вечори для наставництва чи критики, що може впливати на емоційний стан підлітків та їхнє сприйняття сім'ї як місця відпочинку.

Роль комфорту і прийняття:

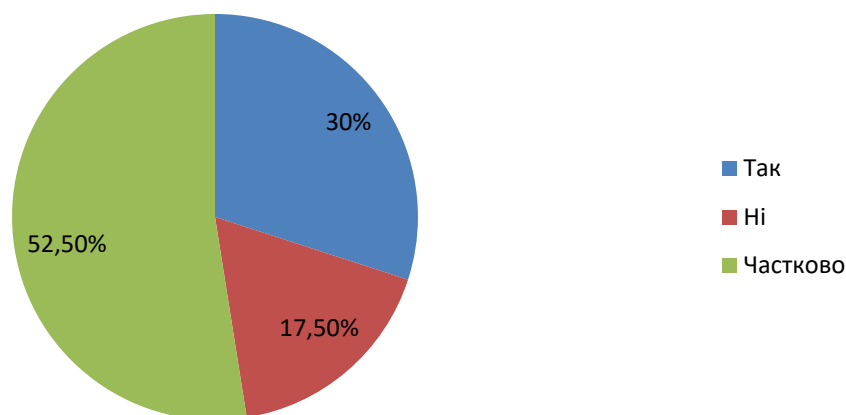
Частка підлітків, які відчують себе "самими собою", свідчить про важливість створення у родині атмосфери довіри і свободи самовираження.

Проблема нудьги:

Значний відсоток тих, хто відчуває нудьгу, підкреслює потребу у креативному підході до сімейного дозвілля, щоб зробити його більш привабливим для підлітків.

На питання 8. Чи підтримують Вас батьки у ваших починаннях?

8. Чи підтримують Вас батьки у ваших починаннях?



Аналіз відповідей на питання "Чи підтримують Вас батьки у Ваших починаннях?" дозволяє виявити рівень підтримки, яку підлітки відчують у своїх сім'ях. Результати показують важливі тенденції, які впливають на розвиток підлітків та їхню впевненість у власних силах.

Основні спостереження:

Більшість респондентів відчують часткову підтримку:

52,5% відповіли "частково", що свідчить про те, що більшість підлітків отримують від батьків вибірково підтримку. Це може означати, що батьки підтримують лише окремі починання, які вони вважають важливими, або надають підтримку за певних умов.

Менша частка повністю підтриманих:

Лише 30% респондентів відповіли "так", що вказує на те, що третина підлітків відчуває повну підтримку з боку батьків. Це демонструє наявність гармонійних відносин і довіри у цих родинах.

Невелика частка відчуває відсутність підтримки:

17,5% відповіли "ні", що показує, що майже кожен п'ятий підліток не отримує підтримки у своїх починаннях. Це може вказувати на брак довіри, конфлікти чи небажання батьків брати активну участь у житті своїх дітей.

Інтерпретація даних:

Часткова підтримка як основна тенденція:

Більшість підлітків отримують лише часткову підтримку, що може свідчити про обмеження у спілкуванні або про нерозуміння батьками важливості всіх починань підлітків. Часто це залежить від того, чи збігаються інтереси підлітка і батьків.

Невисокий рівень безумовної підтримки:

Показник повної підтримки (30%) вказує на те, що багато сімей не демонструють повної відкритості до ідей і прагнень своїх дітей. Це може бути пов'язано з побоюваннями, що деякі починання є ризикованими чи нереалістичними.

Відсутність підтримки як тривожний сигнал:

Відсутність підтримки у 17,5% випадків може негативно впливати на самооцінку підлітків, їхню мотивацію та здатність долати виклики.

На питання 9. Чи дають Вам батьки свободу у виборі?



Аналіз відповідей на питання "Чи дають Вам батьки свободу у виборі?" виявляє особливості виховання у сім'ях, зокрема рівень автономності підлітків. Результати показують різноманіття підходів до надання свободи вибору у сімейному середовищі.

Основні спостереження:

Більшість відчуває часткову свободу:

42,5% відповіли "частково", що є найбільшою категорією. Це свідчить про те, що батьки дозволяють підліткам мати вибір у певних сферах життя, але при цьому контролюють інші аспекти. Це може бути пов'язано з бажанням батьків знайти баланс між контролем і незалежністю дітей.

Значна частка відчуває повну свободу:

35% відповіли "так", що демонструє високий рівень довіри у цих сім'ях. Батьки цих підлітків, імовірно, підтримують їхню самостійність і дозволяють приймати важливі рішення.

Порівняно невелика частка не відчуває свободи:

22,5% відповіли "ні", що вказує на відсутність автономії у частини підлітків. Це може свідчити про надмірну опіку, жорсткий контроль чи недовіру з боку батьків.

Інтерпретація даних:

Часткова свобода як компроміс:

Найбільша частка відповідей "частково" вказує на прагнення батьків надавати підліткам певну свободу, водночас залишаючи за собою право впливати на важливі рішення. Такий підхід часто обирають для того, щоб уникнути помилок підлітків, але може також обмежувати їхню самостійність.

Довіра як основа свободи:

Показник повної свободи (35%) відображає позитивні стосунки у родині, де батьки дозволяють дітям самостійно приймати рішення. Це може сприяти розвитку у підлітків відповідальності та впевненості у собі.

Обмеження свободи як фактор напруженості:

Відсутність свободи у 22,5% респондентів може викликати відчуття тиску, незадоволення чи навіть конфлікти у сімейних стосунках. Надмірний контроль може знижувати мотивацію підлітків до самостійності.

На питання 10. Наскільки ви задоволені вашим життям за 10-ти бальною шкалою



Аналіз відповідей підлітків на питання "Наскільки ви задоволені вашим життям за 10-бальною шкалою?" демонструє широкий спектр рівня задоволеності життям, із концентрацією відповідей у середньому діапазоні.

Основні спостереження:

Відсутність крайніх незадоволених (1-2 бали):

0% респондентів обрали 1 або 2 бали, що вказує на те, що серед опитаних підлітків немає тих, хто абсолютно незадоволений своїм життям. Це свідчить про певний базовий рівень благополуччя.

Невелика частка низьких оцінок (3-4 бали):

3% відповіли 3 бали, а 15% — 4 бали, що свідчить про наявність частини підлітків, які мають низький рівень задоволеності життям. Це може бути пов'язано з труднощами в сім'ї, навчанні або особистих стосунках.

Середній рівень задоволеності (5-6 балів):

Сукупно 35% респондентів обрали 5 або 6 балів. Це найбільша група, яка демонструє нейтральне або помірне задоволення життям. Такі відповіді можуть свідчити про періодичні труднощі, але без серйозних криз.

Високий рівень задоволеності (7-8 балів):

12,5% відповіли 7 балів, а 22,5% — 8 балів, що свідчить про наявність значної частки підлітків, які почуваються досить задоволеними своїм життям. Це може бути пов'язано з підтримкою родини, успіхами в навчанні або позитивними соціальними зв'язками.

Максимальна задоволеність (9-10 балів):

10% обрали 9 балів, а 2,5% — 10 балів, що вказує на те, що лише невелика частина підлітків відчуває себе абсолютно щасливими. Це свідчить про те, що більшість знаходиться у стані пошуку і не досягає максимальної гармонії.

Інтерпретація даних:

Переважання середніх оцінок:

Дані показують, що більшість підлітків оцінюють своє життя на середньому рівні (5-8 балів). Це типово для їхнього віку, коли вони перебувають у процесі самопізнання і часто стикаються з різними викликами.

Невелика частка крайніх значень:

Відсутність оцінок 1 і 2, а також низька частка 3 і 10 балів свідчать про те, що більшість підлітків уникають крайнощів у сприйнятті свого життя. Це може бути ознакою загальної стабільності або середнього рівня задоволеності.

Низький рівень абсолютної задоволеності:

Невелика частка максимальних оцінок (9-10 балів) вказує на те, що лише мала частина підлітків відчуває себе повністю щасливими, що є природним для перехідного віку з його кризами і змінами.

2.2. Практичні рекомендації, щодо підвищення самооцінки особистості

Розвиток позитивного самосприйняття:

Вправа «Моя вірна особистість» [46]

Мета: Розвивати впевненість у власному "я" і відчуття внутрішньої гармонії, не орієнтуючись на зовнішній вплив.

Інструкція:

Підліток має уявити, що він/вона на безлюдному острові, і єдиний голос, який він/вона чує — це його власний. Тепер підліток повинен описати, що це за особистість — яка вона, які її сильні сторони, чого вона прагне і що їй важливо.

Це можна зробити у вигляді письмового вправи або усного самовираження.

Підліток має зосередитись на тому, хто він/вона є в глибині серця, і що це «я» не залежить від думок оточуючих або соціальних стандартів.

Сильні сторони та досягнення: Важливо звертати увагу на сильні сторони підлітка та його досягнення, навіть найменші. Це допомагає підлітку зосередитися на позитивних аспектах себе і розвивати почуття гордості за свої успіхи.

Практична вправа: Складання списку досягнень [37]

Запишіть список досягнень, якими підліток пишається. Це можуть бути як великі досягнення (наприклад, досягнення в навчанні, спорті, мистецтві), так і маленькі (наприклад, допомога другу, прояви доброти, виконання обіцянки).

Попросіть підлітка оцінити кожне досягнення і зазначити, яке значення воно має для нього особисто. Це може допомогти усвідомити важливість власних успіхів і уникнути порівняння з іншими.

Створення підтримуючого середовища:

Позитивна підтримка від родини та друзів: Важливо, щоб підлітки відчували підтримку від найближчого оточення. Підтримка та схвалення з боку родини, вчителів, друзів допомагають сформувати стійку самооцінку.

Вправа «Круг підтримки»

Мета: Допомогти підлітку створити оточення підтримки і визначити, хто є його опорою в житті.

Інструкція:

Попросіть підлітка уявити, що він/вона стоїть в центрі кола, яке символізує його/її особисте життя.

Далі попросіть підлітка подумати про людей, які підтримують його/її в житті: родина, друзі, вчителі або інші близькі особи.

Завдання: на аркуші паперу або в електронному вигляді підліток має намалювати коло і вписати імена цих людей, починаючи з найближчих і найбільш

підтримуючих (які в першому колі) до тих, з ким він/вона відчуває меншу підтримку (в останньому колі).

Підліток має подумати, як можна зміцнити зв'язки з найближчими людьми і як підтримка від цих осіб допомагає йому/їй долати труднощі.

Робота з емоціями та стресом:

Навчання емоційній грамотності: Важливо допомогти підліткам розуміти та виражати свої емоції здоровим способом, що сприяє формуванню впевненості в собі та покращенню емоційної стабільності.

Вправа «Три речі, за які я вдячний/вдячна»

Мета: Допомогти підлітку звернути увагу на позитивні моменти у своєму житті і розвинути позитивне мислення.

Інструкція:

Підліток має кожного дня записувати три речі, за які він/вона вдячні. Це можуть бути маленькі радощі (наприклад, приємна прогулянка, сміх з друзями) або великі досягнення (наприклад, успіхи в навчанні).

Важливо, щоб ці речі не стосувались інших людей, а саме власних переживань і відчуттів.

Наприкінці тижня підліток може перечитати свої записи і звернути увагу на те, скільки позитивних моментів є у його житті, навіть якщо це не стосується порівняння з іншими.

Розвиток самодисципліни та планування:

Постановка досяжних цілей: Підліткам слід навчитися ставити реалістичні та досяжні цілі. Досягнення навіть маленьких цілей дає відчуття впевненості та збільшує самооцінку.

Самоменеджмент та тайм-менеджмент: Важливо навчити підлітків організовувати свій час і енергію, правильно розставляти пріоритети. Це дозволяє зменшити відчуття перевантаження та підвищити відчуття контролю над своїм життям.

Покращення соціальних навичок та комунікації:

Соціальна підтримка та взаємодія з однолітками: Підлітки повинні мати можливість будувати здорові стосунки з однолітками. Вони повинні вчитися ефективно спілкуватися, висловлювати свої думки і поважати думки інших, що допомагає зміцнити їхню впевненість у собі.

Вправа «Задай питання»

Мета: Розвивати навички ініціативного спілкування та здатність знаходити спільну мову з іншими.

Інструкція:

Підліток має попрактикуватися в задаванні відкритих запитань (наприклад, «Що ти думаєш з цього приводу?», «Як ти себе почуваєш?») замість закритих (наприклад, «Ти в порядку?»).

Завдання: кожного дня підліток повинен задати хоча б 3 відкритих запитання різним людям (друзям, родині, вчителям) і уважно слухати їх відповіді.

Це допоможе підлітку стати більш ініціативним у спілкуванні та зміцнити соціальні зв'язки.

Навчання самовираженню: Важливо допомогти підліткам виражати свої почуття та думки, не боячись осуду чи критики. Це може бути через творчі заняття (малювання, письмо, музика) або участь у групових обговореннях.

Застосування цих рекомендацій дозволяє підвищити самооцінку підлітків, допомогти їм сформувати позитивне самосприйняття та забезпечити гармонійний розвиток. Важливими аспектами є підтримка з боку родини та педагогів, розвиток емоційної грамотності, а також навички самоконтролю та організації.

Висновок до другого розділу

У другій емпіричній частині диплому ми зробили та інтерпретували методики, які взяли за основу. Проведені дослідження дозволили виділити ключові фактори, які сприяють розвитку адекватної чи заниженої самооцінки у підлітків, а саме перше це роль сім'ї. Виявлено, що стиль виховання, стосунки з батьками та рівень емоційної підтримки мають суттєвий вплив на самооцінку

підлітків. Авторитарний стиль може сприяти розвитку заниженої самооцінки, тоді як демократичний стиль формує впевненість у собі.

Другий фактор який впливає на самооцінку підлітка це взаємини з однолітками. Соціальне порівняння з однолітками значно впливає на рівень самооцінки. Підтримка з боку друзів сприяє її підвищенню, тоді як булінг чи соціальна ізоляція можуть знижувати самооцінку.

Середовище де знаходиться підліток – школа. Стиль викладання, оцінки з боку вчителів та загальний клімат у школі відіграють важливу роль у формуванні самооцінки. Позитивне підкріплення і визнання досягнень сприяють розвитку впевненості.

Та індивідуальні чинники, такі як рівень емоційного інтелекту, здатність до саморефлексії та стресостійкість, визначають, як підлітки сприймають і оцінюють себе в соціумі.

Також розглянули практичні рекомендації, щодо підтримки або поліпшенню самооцінки для підлітків такі як: Вправа «Моя вірна особистість», Практична вправа: Складання списку досягнень, Вправа «Круг підтримки» та ін.

На основі аналізу отриманих результатів можна зробити висновок, що формування самооцінки у підлітків є складним і багатофакторним процесом, у якому взаємодіють соціальні, психологічні та індивідуальні чинники. Розуміння цих факторів дозволяє розробляти програми психологічної підтримки, спрямовані на формування адекватної самооцінки в підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

У роботі досліджено сутність поняття самооцінки, її роль у підлітковому віці та чинники, що впливають на її формування. Аналіз літературних джерел дозволив розкрити різні підходи до розуміння самооцінки, представлені в працях таких психологів, як З. Фрейд, Т. Нежнова, Т. Коннікова, П. Гальперін, М. Тализіна та інших. Було визначено, що самооцінка відіграє ключову роль у психологічному стані підлітка, його здатності досягати цілей, будувати стосунки з однолітками та формувати позитивну Я-концепцію.

Виявлено, що формування самооцінки у підлітків є складним і багатофакторним процесом. Основними чинниками, що впливають на її розвиток, є:

1. **Роль сім'ї:** Стиль виховання, рівень емоційної підтримки та стосунки з батьками визначають основу для формування впевненості у собі. Демократичний стиль виховання сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як авторитарний — може призводити до її заниження.

2. **Соціальні взаємини:** Підтримка з боку однолітків позитивно впливає на самооцінку, тоді як соціальна ізоляція чи булінг можуть її знижувати.

3. **Шкільне середовище:** Стиль викладання, ставлення вчителів та загальний клімат у школі впливають на самооцінку. Позитивне підкріплення та визнання досягнень допомагають підліткам формувати впевненість у собі.

4. **Індивідуальні особливості:** Рівень емоційного інтелекту, здатність до саморефлексії та стресостійкість визначають, як підлітки сприймають себе та взаємодіють із соціумом.

Розглянуто вплив соціальних мереж, які стали важливим фактором формування самооцінки в умовах сучасного суспільства. Підлітки, які усвідомлюють ідеалізованість контенту, встановлюють межі у використанні соцмереж і критично сприймають інформацію, мають менше шансів на негативний вплив на їхню самооцінку.

Практична частина дослідження дозволила розробити ефективні рекомендації для формування здорової самооцінки, зокрема:

- вправи для самопізнання ("Моя вірна особистість", "Круг підтримки");
- практичні завдання, що допомагають підліткам побачити свої досягнення та сильні сторони;
- створення сприятливого емоційного середовища у родині та школі.

Таким чином, самооцінка у підлітковому віці формується під впливом взаємодії соціальних, психологічних та індивідуальних факторів. Розуміння цих чинників та використання запропонованих рекомендацій дозволяє забезпечити підтримку підлітків у процесі їх становлення, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дорошенко Н. Н. Гендерна детермінація вибору стратегії поведінки в конфлікті / Н. Н. Дорошенко // Психологія : Збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Випуск 1(8), 2000. – С.39 – 43.
2. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. / Харківський державний педагогічний університет ім.. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.
3. Боришевский М. И. Теоретические вопросы самосознания личности / Психологические особенности самосознания подростка. - К. Вища школа, 1980 – с. 5-38.
4. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. – Т. Економічна думка, 2002-186 с.
5. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. / Харківський державний педагогічний університет ім.. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.
6. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. / І.А. Цюкало // Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. – 2021. – 64 с.
7. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
8. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / О.О. Ратушний // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
9. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. / О. Бездушко // Магістр. – 2020. - № 34. – С. 214-216.
10. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. / В.П. Новікова // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської

студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. – Кропивницький. – 2021. – С. 137-139.

11. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.

12. Ходанич О.О. Особливості самоствавлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Белий А. Є. – 2022. – С. 128-135.

13. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / К.С. Балинець, О.О. Грейліх // Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.

14. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. – 2022. – С. 186-191.

15. Олена Герженій, психолог, гештальт-консультант URL:<https://tree-of-my-life.org/pro-obijmy-vlasni-kordony-povagu-do-pidlitka-ta-pro-jogo-samootsinku/>

16. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. № 14. С. 152–157.

17. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36.

18. . Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29.

19. Voiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук.праць. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 26. Кн. 1. 2022. С. 55–64

20. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. Psychological reports. 1996. Vol. 79, pp. 899–902.

21. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022 : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118.

22. Хевен П. Сучасні підлітки: соціально-психологічний похід / Пітер Хевен //

23. Молодіжні культури та субкультури. / Упоряд. Є. Омельченко. - М.: Ін-т соціології РАН, 2000. - С. 142-146

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

25. Barker E.T., Bornstein M.H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. J Early Adolesc. 2010. № 30(2). P. 205–224.

26. Brown J.D., Dutton K.A., Cook K.E. From the top down: self-esteem and self-evaluation. Cogn Emot. 2001;15(5):615–631.

27. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653–663.

28. Erol R.Y., Orth U. Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. J Pers Soc Psychol. 2011;101(3):607–619.

29. James W. Psychology: a monograph. M.: Pedagogics, 1991. P. 368.

30. Давиденко К. «Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія» URL: <https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>

31. Опитувальник Розенцвейга «тест на самооцінку» URL:<https://studfile.net/preview/5766911/page:3/>

32. МЕТОДИКА КЕМПБЕЛЛА SCC URL: <https://studfile.net/preview/4583053/>

33. Вікова психологія - Савчин М.В. - Соціальна ситуація розвитку підлітка URL:<https://westudents.com.ua/glavy/75568-sotsalna-situatsya-rozvitku-pdlitka.html>
34. Мухіна В.С. Вікова психологія/ В.С. Мухіна. - М., 1999. - 215 с.
35. Спринська З.В, Сорочич Н «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»
36. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
37. James W. Psychology: a monograph. М.: Pedagogics, 1991. P. 368.
38. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
39. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
40. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с
41. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. / К.В. Ткаліч // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. – Кропивницький. – 2022. – С. 186-191.
42. Балинець К.С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. / К.С. Балинець, О.О. Грейліх // Редакційна колегія. – 2020. - № 6. – С. 5-11.
43. Токарева Н.М. Основи вікової психології: [навчально-методичний посібник] / Н.М. Токарева, А.В. Шамне – Кривий Ріг, ТОВ «НВ»«Інтерсервіс», 2013. – 203 с.
44. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інш. – 2-ге вид. – К.: Каравела, 2007. – 400 с.

45. Рябчикова Олена. Формування самооцінки у дітей / Олена Рябчикова // Психологічна служба школи. – 2012. – №3. – С. 50–57.

46. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка. Практична психологія. Паперова. Українська. Видавництво: Центр навчальної літератури. 2020 р.