МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В. о. зав. кафедри
_____Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

«ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ»

Виконав: студент 4 курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Меньшиков Олександр Сергійович

Науковий керівник: доктор філософії, доцент кафедри психології **Поліщук Олена Романівна**

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ…… 7
1.1. Теоретико-методологічні підходи до дослідження самооцінки в психологічній науці……... 7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумова формування самооцінки…….. 12
1.3. Соціальне порівняння як психологічний механізм формування самооцінки……... 17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ……... 26
2.1. Організація та методи дослідження …….. 26
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей формування самооцінки у підлітків ……..... 28
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки підлітків……. 36
ВИСНОВКИ……... 44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….. 47
ДОДАТКИ…….. 51

ВСТУП

У сучасній психологічній науці проблема самооцінки посідає одне з провідних місць. Особливої актуальності набуває її дослідження в підлітковому віці, оскільки саме на цьому етапі розвитку відбуваються суттєві трансформації самооцінки, які інколи потребують цілеспрямованої корекції. У процесі становлення самооцінка підлітка проходить низку етапів – від недостатньо усвідомленого уявлення про себе та власні можливості до формування більш адекватного й об'єктивного ставлення до своїх якостей, здібностей і потенціалу.

Проблематика самооцінки була предметом дослідження багатьох вітчизняних науковців, зокрема М. Боришевського, А. Захарової, І. Кона, С. Пантилеєва, І. Чеснокової, Б. Ананьєва, Г. Балла, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Максименка, Г. Костюка, В. Роменця, Н. Чепелєвої та інших. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили й зарубіжні дослідники, серед яких Н. Бранден, Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Хорні, А. Адлер та інші.

Формування самооцінки в умовах соціального порівняння серед підлітків є однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки, що зумовлена інтенсивними змінами соціального середовища та підвищенням значущості міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. Самооцінка як складний психологічний феномен формується під впливом як внутрішніх процесів самосвідомості, так і зовнішніх соціальних чинників, серед яких особливе місце посідає механізм соціального порівняння. Саме через співвіднесення себе з іншими підліток формує уявлення про власну цінність, рівень досягнень та соціальну значущість.

У підлітковому віці соціальне порівняння набуває особливої інтенсивності, оскільки саме в цей період відбувається становлення ідентичності, розвиток рефлексії та посилення потреби у соціальному схваленні. Орієнтація на оцінки однолітків, прагнення відповідати груповим

нормам і стандартам часто визначають характер самосприйняття та рівень самооцінки. У таких умовах самооцінка стає нестійкою та чутливою до зовнішніх впливів, що може як сприяти особистісному розвитку, так і зумовлювати формування її неадекватних форм.

Особливого значення набуває сучасний соціокультурний контекст, зокрема вплив цифрового середовища, яке розширює можливості для постійного соціального порівняння. Це створює додаткові виклики для формування адекватної самооцінки підлітків, оскільки сприяє зіставленню себе з великою кількістю часто ідеалізованих образів.

Таким чином, дослідження формування самооцінки в умовах соціального порівняння серед підлітків є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення особистості та визначити шляхи підтримки її психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості підлітків.

Предмет дослідження – особливості формування самооцінки підлітків в умовах соціального порівняння.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування самооцінки підлітків в умовах соціального порівняння та визначити шляхи її оптимізації.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки у психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості підліткового віку, що впливають на формування самооцінки.

3. Дослідити вплив соціального порівняння на формування самооцінки підлітків.

4. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки підлітків.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Христинівського ліцею №1 Христинівської міської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 40 здобувачів освіти 7–9 класів.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості формування самооцінки підлітків у контексті соціального порівняння, уточненні ролі соціального середовища як чинника розвитку особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів та розроблених рекомендацій у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників з метою формування адекватної самооцінки підлітків та профілактики її порушень.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного зростання дитини з особливими освітніми потребами (VIII школа технологій інклюзивної освіти) з темою: «Формування адекватної самооцінки підлітків з особливими освітніми потребами в умовах соціального порівняння як складова індивідуальної освітньої траєкторії в інклюзивному середовищі» (м. Вінниця, 2025); на науково-практичному семінарі «Забезпечення академічної доброчесності в освітньому середовищі ЗВО: виклики сьогодення» з темою: «Академічна доброчесність як показник зрілості освітнього середовища ЗВО» (Умань, 2025).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 1 публікації: «Психологічна підтримка самооцінки підлітків у кризових умовах» в електронному збірнику праць IX Всеукраїнських психологічних читаннях

«Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 2026).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг представлений на 56 сторінках, основний зміст включає 46 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаних джерел складає 36 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ

1.1. Теоретико-методологічні підходи до дослідження самооцінки в психологічній науці

У сучасних умовах, що характеризуються високою динамікою подій як позитивного, так і негативного змісту, особливої ваги набувають досягнення особистості у сфері самоствердження, пошуку внутрішньої рівноваги та усвідомлення власної цінності. У цьому контексті самооцінка постає як один із ключових чинників психологічного благополуччя. Важливо підкреслити, що самооцінка має динамічний характер і відображає суб'єктивне уявлення людини про власну значущість та рівень самоповаги.

Сучасні дослідники Н. Адлер і Д. Стюарт зазначають, що самооцінка формується на основі уявлень людини про себе, які є доволі стійкими та складними для трансформації. Вона виступає індикатором того, наскільки особистість приймає, цінує та схвалює себе [26]. Ще М. Розенберг підкреслював, що ставлення до себе ґрунтується на самоповазі, виділяючи як позитивне, так і негативне самосприйняття, що безпосередньо впливає на рівень впевненості у власних можливостях. Самооцінка, своєю чергою, має вплив на різні сфери життя, зокрема психологічне здоров'я, успішність у навчанні та професійній діяльності, мотивацію та загальну якість життя.

У наукових дослідженнях самооцінка розглядається як складне багатовимірне утворення, що виступає важливим показником психічного стану та благополуччя особистості. Доведено наявність тісного зв'язку між рівнем самоповаги та загальним благополуччям людини: особи з позитивною самооцінкою краще усвідомлюють власні можливості та демонструють вищий рівень мотивації до досягнення цілей.

Проблема самооцінки має тривалу історію наукового вивчення. Значний внесок у її розвиток здійснив В. Джеймс, який у праці «Принципи психології»

(1890) розглядав самооцінку крізь призму самоспостереження та усвідомлення власного «Я». Його ідеї стали підґрунтям для подальших досліджень у цій сфері.

Подальший розвиток уявлень про самооцінку пов'язаний із працями Н. Брандена [27], К. Роджерса [34] та М. Розенберга [35], які розширили розуміння цього феномену. Зокрема, Н. Бранден [27] розкрив психологічну природу самооцінки, К. Роджерс [34] акцентував увагу на процесах самореалізації, а М. Розенберг [35] досліджував вплив соціального середовища на формування самооцінки, особливо у підлітковому віці.

Р. Бернс розглядав самооцінку як процес оцінювання власної значущості, підкреслюючи її роль у формуванні «Я-концепції». К. Леонович, у свою чергу, трактував її як процес приписування собі певних характеристик як у загальному, так і в окремих аспектах особистості [23].

У соціальному вимірі самооцінка постає як поєднання внутрішніх переконань і зовнішніх впливів, що супроводжуються відповідними емоційними переживаннями. Особливого значення набуває підхід, відповідно до якого людина оцінює себе через порівняння з іншими або зіставлення із власними внутрішніми стандартами, сформованими під впливом соціальних норм [15].

Узагальнюючи наукові підходи, можна зазначити, що самооцінка формується в процесі аналізу інформації, отриманої як із зовнішнього середовища, так і з власного досвіду. Вона включає оцінку думок, суджень інших людей та результатів власної діяльності. Взаємодія з соціальним оточенням відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості та впливає на рівень суб'єктивного благополуччя.

Самооцінка також пов'язана зі здатністю досягати поставлених цілей. Успіхи сприяють її підвищенню, тоді як невдачі можуть мати протилежний ефект. Важливим є оптимальний баланс між реальним і бажаним рівнем розвитку, оскільки надмірно високі або, навпаки, занижені цілі можуть негативно впливати на емоційний стан особистості.

Дослідження підкреслюють регулятивну функцію самооцінки, яка забезпечує організацію поведінки. Зокрема, М. Пирлик зазначає, що різні види самооцінки перебувають у взаємозв'язку та можуть трансформуватися залежно від ситуації [35].

Самооцінка також визначає спрямованість діяльності та характер взаємодії з оточенням. І. Ковалишин підкреслює її вплив на активність особистості [20], тоді як О. Рябчикова розглядає її як складну психічну систему, тісно пов'язану з когнітивними процесами [25].

С. Куперсміт визначає самооцінку як внутрішній процес оцінювання себе, що функціонує як своєрідний діалог особистості із собою [28]. Д. Кемпбелл трактує її як складову самосвідомості, тоді як С. Хейлс підкреслює її емоційний компонент у структурі «Я-концепції».

Аналіз різних підходів свідчить про універсальність самооцінки як психологічного феномену. С. Хартер розглядає її як систему очікувань щодо себе, а Е. Еріксон – як важливий компонент формування ідентичності [29].

У сучасній психології самооцінка також трактується як механізм, що забезпечує баланс між внутрішніми потребами особистості та зовнішніми умовами. Водночас її регулятивна функція може як стимулювати активність, так і обмежувати її [13].

М. Міщенко виділяє раціональний та емоційний компоненти самооцінки, підкреслюючи їхню взаємодію у процесі самопізнання [14]. М. Чекрижова пропонує трьохкомпонентну модель (когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти) [28], яку підтримує і О. Столярчук, доповнюючи її регулятивним компонентом [22].

Х. Хекхаузен розрізняє поточну та ретроспективну самооцінку, підкреслюючи роль самоконтролю та причинної атрибуції [33]. Українські дослідники Ю. Козерук та Я. Євсейчик також виділяють актуальну та потенційну самооцінку, звертаючи увагу на її варіативність [16].

Низький рівень самооцінки часто супроводжується негативними емоційними станами, тоді як адекватна самооцінка забезпечує психологічну

стабільність і гармонійний розвиток [3]. Висока, але адекватна самооцінка сприяє впевненості та стійкості до зовнішніх впливів.

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє визначити самооцінку як складний, багатокомпонентний процес оцінювання особистістю власних якостей, можливостей і цінностей. Вона включає когнітивний, афективний і поведінковий аспекти та суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності людини. Адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку, тоді як її порушення може ускладнювати соціальну взаємодію та спричиняти внутрішні конфлікти.

Як зазначають У. Михайлишин, І. Шмідзен та А. Малета, самооцінка є важливим чинником формування особистості, оскільки безпосередньо впливає на становлення її індивідуальності, систему поглядів і рівень домагань. Вона значною мірою визначає поведінкові стратегії людини, стиль її життя та характер соціальних взаємин [15].

Науковці підкреслюють, що рівень самооцінки може впливати на формування статусу особистості у групі, що набуває особливої значущості у підлітковому віці. У зв’язку з цим актуальним є дослідження взаємозв’язку між самооцінкою та груповим статусом саме на цьому етапі розвитку [15].

Підлітковий вік розглядається як перехідний і суперечливий період, що супроводжується глибокими якісними змінами у психіці. Перехід від дитинства до дорослості зумовлює інтенсивний особистісний розвиток, у процесі якого активно формується й самооцінка [15].

Самооцінка підлітка виступає однією з ключових складових його особистісного становлення та суттєво впливає на міжособистісну взаємодію. Взаємини з оточенням у цей період набувають особливої значущості, адже підлітковий вік є важливим етапом соціалізації, пов’язаним із включенням особистості у систему соціальних норм, культурних цінностей і міжособистісних зв’язків [15].

Самооцінка виступає важливим механізмом саморегуляції поведінки особистості. У процесі взаємодії з іншими людина постійно співвідносить себе

з певним «еталоном», і залежно від результатів такого порівняння формує відчуття задоволеності або незадоволеності собою. Водночас самооцінка не є сталою характеристикою – вона змінюється під впливом життєвих обставин і нових оцінних суджень, які можуть трансформувати попередні уявлення про себе.

Як регулятор діяльності, самооцінка формується поступово та проходить кілька етапів. Зокрема, виокремлюють прогностичний етап, що пов'язаний з орієнтацією особистості у власних можливостях щодо майбутньої діяльності; процесуальний (коригувальний), який проявляється безпосередньо в діяльності та забезпечує її регуляцію відповідно до змінних умов; а також ретроспективний, що передбачає оцінювання досягнутих результатів [3].

Формуючи уявлення про себе, особистість одночасно вибудовує систему суб'єктивних орієнтацій, які функціонують у контексті очікуваних подій. Самооцінка впливає не лише на спрямованість цих орієнтацій, але й на їхню модальність та стійкість. До структури суб'єктивних орієнтацій входять соціальні настановлення, знання, поведінкові стереотипи, оцінки, переконання та наміри [5].

Однією з ключових характеристик самооцінки є ступінь її адекватності, що визначається співвідношенням між реальними досягненнями особистості та її уявленнями про себе. Відповідно, самооцінка може бути адекватною або неадекватною – заниженою чи завищеною. Адекватна або помірно завищена самооцінка зазвичай свідчить про гармонійний розвиток особистості. Натомість значне завищення власних можливостей у порівнянні з реальними результатами може вказувати на певні особистісні деформації. Занижена самооцінка, у свою чергу, негативно впливає на психічний розвиток, зумовлюючи невпевненість у собі, зниження вимог до власної діяльності та ускладнюючи процеси саморегуляції і самовиховання [3].

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумова формування самооцінки

Відомо, що в підлітковому віці відбуваються найбільш помітні зміни у змісті самооцінки. Це пов’язано з тим, що за відносно короткий період формується перехід від фрагментарного та нечіткого уявлення про себе до більш цілісної й узагальненої Я-концепції. Зокрема, старші підлітки усвідомлюють у собі значно більшу кількість особистісних якостей порівняно з молодшими школярами. Вони вже здатні охоплювати практично всі аспекти власної особистості, а їхня самооцінка набуває узагальненого характеру та більшої глибини, включаючи і більш критичне осмислення власних недоліків.

Самоопис підлітків відображає їхній емоційний стан і життєві переживання, зокрема почуття задоволення життям. Вони характеризують себе через навчальну діяльність, інтереси, захоплення та орієнтацію на певний ідеал. При цьому розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою зазвичай не має для них травматичного характеру. Дослідження свідчать, що у структурі самооцінки підлітків домінують моральні якості, такі як чесність, справедливість і доброзичливість. Високий рівень самокритичності дозволяє їм усвідомлювати власні недоліки та прагнути до їх подолання.

Отже, формування самооцінки є однією з ключових характеристик розвитку особистості в підлітковому віці. Вона визначає емоційний стан, характер взаємин із соціальним оточенням, рівень творчої активності та успішність у навчанні. Низька самооцінка зумовлює недооцінювання власних можливостей і орієнтацію на виконання простих завдань, що ускладнює процес самореалізації. Водночас високий рівень самоприйняття сприяє впевненості у власних силах і досягненню значних результатів, тоді як неадекватно завищена самооцінка може стати джерелом особистісних труднощів.

Самооцінка також виступає індикатором психологічного благополуччя як окремого підлітка, так і міжособистісних відносин у групі. Оскільки

провідною референтною групою в цей період є шкільний колектив, труднощі в навчанні часто пов’язані з невідповідністю статусу підлітка в групі та неадекватністю його самооцінки.

Попри значну кількість досліджень самооцінки в дитячому віці, саме підлітковий період розглядається як етап її інтенсивного становлення. Для молодших підлітків характерні ситуативність і нестійкість самооцінки, а також її залежність від зовнішніх впливів, тоді як у старшому підлітковому віці вона стає більш стійкою, диференційованою та охоплює різні сфери життєдіяльності.

У процесі розвитку самосвідомості, як зазначав С. Рубінштейн, відбувається перехід від поверхневого й наївного уявлення про себе до більш усвідомленої, хоча іноді й суперечливої самооцінки. Поступово увага підлітків зміщується від зовнішніх характеристик до внутрішніх, від окремих рис – до цілісного розуміння власного характеру. Це супроводжується усвідомленням власної унікальності, інколи її перебільшенням, і переходом до більш складних, ціннісних критеріїв самооцінювання.

З віком підвищується адекватність самооцінки, що пояснюється більш реалістичним підходом до оцінювання себе: підлітки схильні критичніше оцінювати значущі для них якості, тоді як молодші діти частіше їх переоцінюють. Гендерні відмінності в адекватності самооцінки загалом не є суттєвими, однак дівчата, як правило, демонструють вищу здатність до оцінювання інших, що пов’язано з більшою орієнтацією на соціальне оточення.

Адекватна самооцінка передбачає реалістичне ставлення до себе, власних можливостей і вчинків, що дозволяє ефективно співвідносити свої ресурси з вимогами діяльності. Натомість завищена або занижена самооцінка є проявом її неадекватності та може ускладнювати процес особистісного розвитку. Важливу роль відіграє і психологічна стійкість, яка визначає здатність особистості протистояти впливам соціального середовища.

Дослідження свідчать про *наявність певних індикаторів різних типів самооцінки:*

- адекватна самооцінка пов'язана з орієнтацією на майбутню професію та позитивною оцінкою моральної поведінки з боку вчителів;
- завищена – може формуватися в умовах низького прийняття з боку однолітків;
- занижена – часто поєднується з низькою психологічною стійкістю.

У підлітковому віці важливу роль у формуванні Я-концепції відіграють процеси тілесної ідентифікації, статевої самоідентифікації та становлення дорослої ідентичності. Значущість іншої людини істотно зростає, оскільки саме через сприйняття інших підліток приходить до розуміння себе. Спочатку увага зосереджується на зовнішніх характеристиках, згодом – на діяльнісних і, нарешті, на внутрішніх особистісних якостях.

Сприйняття інших людей і самого себе залежить як від об'єктивних, так і від суб'єктивних чинників: *емоційного ставлення, рівня когнітивного розвитку, попереднього досвіду, а також соціальних установок і стереотипів.* Встановлено, що оцінка зовнішності має значний вплив на самооцінку підлітка, особливо в умовах орієнтації на групові стандарти.

Дослідження також вказують на гендерні особливості: у дівчат самооцінка більшою мірою пов'язана з оцінкою привабливості, тоді як у хлопців – з ефективністю та функціональністю. Це пояснюється як соціальними ролями, так і механізмами соціального підкріплення.

Характер самооцінки безпосередньо впливає на формування особистісних якостей, рівень активності та успішність підлітків. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості, самокритичності та наполегливості, тоді як її крайні форми можуть зумовлювати тривожність, агресивність або соціальну дезадаптацію. Підлітки з низькою самооцінкою частіше схильні до депресивних станів, причому питання причинно-наслідкового зв'язку між цими явищами залишається дискусійним.

Важливою особливістю підліткового віку є прагнення до автономії в оцінюванні себе, тобто до незалежності самооцінки від зовнішніх суджень. Водночас повністю уникнути впливу соціального оточення неможливо, оскільки особистість функціонує в системі міжособистісних взаємодій.

Суттєвий вплив на формування самооцінки має сімейне середовище. Дослідження показують, що підтримка, увага та зацікавленість батьків позитивно впливають на розвиток адекватної самооцінки, тоді як холодне або негативне ставлення сприяє формуванню невпевненості, тривожності та уникнення складних життєвих ситуацій.

Самооцінка виступає центральним інтегративним компонентом структури індивідуальності, оскільки значною мірою визначає життєві орієнтації підлітка, рівень його домагань і очікувань. Вона суттєво впливає на формування поведінкових стратегій і загальний характер життєдіяльності особистості, зумовлюючи спрямованість і динаміку її розвитку. Емоційні переживання, що супроводжують процес самопізнання, сприяють формуванню ставлення людини до самої себе. У поєднанні з цим ставленням знання про власні якості формують самооцінку, яку можна визначити як усвідомлене оцінювання особистістю власних можливостей, рис і місця серед інших. Як ядро особистості, самооцінка виконує регулятивну функцію, впливаючи на міжособистісні взаємини, рівень критичності та вимогливості до себе, а також на сприйняття успіхів і невдач. Від неї залежить ефективність діяльності та подальший особистісний розвиток.

Самооцінка також постає як форма усвідомлення власної ідентичності, що зберігається попри змінність зовнішніх умов, і є важливим проявом самосвідомості. Її вплив на результативність діяльності та становлення особистості підтверджено численними психологічними дослідженнями (Л. Божович, Р. Бернс, Т. Драгунова, Д. Ельконін, І. Кон, А. Леонтьєв, А. Петровський, С. Рубінштейн, Д. Фельдштейн та ін.).

Доведено, що особливості самооцінки позначаються на емоційному стані людини, ступені задоволеності різними сферами життя, а також на якості

взаємодії з оточенням. Водночас і сама самооцінка формується під впливом цих чинників, що свідчить про її взаємозумовлений характер. Таким чином, ставлення особистості до себе є однією з базових її характеристик.

Формування самооцінки розпочинається ще в ранньому дитинстві, проте саме в підлітковому віці вона набуває більшої зрілості та автономності, оскільки ґрунтується переважно на внутрішніх критеріях і власному «Я». У цей період відбувається становлення нової соціальної позиції особистості, активний розвиток свідомості та самосвідомості, а також поступове відходження від безпосереднього прийняття оцінок дорослих на користь самостійного оцінювання себе.

Отже, формування самооцінки є однією з провідних характеристик розвитку особистості підлітка. Її рівень і адекватність визначають емоційне самопочуття, характер міжособистісних взаємин, розвиток творчого потенціалу та успішність у навчанні. Занижена самооцінка обмежує активність підлітка, знижує віру у власні можливості та орієнтує на виконання лише простих завдань, що перешкоджає самореалізації. Водночас високий рівень самоприйняття сприяє впевненості у власних силах і досягненню кращих результатів. Проте неадекватно завищена самооцінка також може стати джерелом внутрішніх труднощів і міжособистісних конфліктів.

Крім того, самооцінка є важливим індикатором можливих психологічних проблем як окремого підлітка, так і групових взаємин. Оскільки в цьому віці значущою референтною групою виступає шкільний колектив, труднощі в навчанні та поведінці часто зумовлюються невідповідним статусом підлітка в групі, що поєднується з неадекватною самооцінкою.

Як зазначають І. Козицька та О. Ковальська, поведінкові прояви підлітків тісно пов’язані з рівнем їхньої самооцінки. Її формування відбувається під впливом оцінок соціального оточення, насамперед найближчих дорослих, однолітків і сім’ї, а також у процесі власної діяльності,

де підліток поступово набуває здатності самостійно оцінювати результати своїх дій [12].

Завищена самооцінка, що проявляється у схильності переоцінювати власні можливості, може зумовлювати конфліктність та агресивні форми поведінки. Натомість занижена самооцінка сприяє формуванню невпевненості, тривожності, схильності до ізоляції та уникнення соціальної взаємодії. Водночас у підлітковому віці часто спостерігається внутрішня суперечливість самосприйняття: на свідомому рівні підліток може сприймати себе як особливу та виняткову особистість, демонструючи впевненість у власних здібностях, що іноді набуває форм зверхності у взаємодії з іншими [12].

Однак така демонстративна впевненість нерідко виконує захисну функцію, маскуючи внутрішні сумніви та невпевненість у власній цінності. Ця прихована нестабільність самооцінки може проявлятися у різкості, конфліктності та емоційній напруженості. Активне прагнення до самоствердження, як зазначає Н. Платонова, часто супроводжується агресивними реакціями, що ускладнює взаєморозуміння між підлітками та дорослими [12].

У результаті виникає своєрідне протистояння між світом дорослих і світом підлітків: прагнення останніх до самостійності та самоствердження нерідко інтерпретується дорослими як прояви неконтрольованої або деструктивної поведінки. Особливо яскраво це проявляється у груповій взаємодії підлітків, яка ззовні може сприйматися як хаотична та емоційно напружена, хоча насправді відображає складні процеси їхнього особистісного становлення [12].

1.3. Соціальне порівняння як психологічний механізм формування самооцінки

Соціальне порівняння є одним із базових психологічних механізмів, що забезпечують процес самопізнання та формування самооцінки особистості. У процесі соціальної взаємодії людина постійно співвідносить власні характеристики, досягнення, поведінку та соціальний статус із відповідними показниками інших людей. Такий процес дозволяє індивіду не лише отримувати інформацію про себе, але й формувати уявлення про власну значущість, компетентність і місце у соціальній ієрархії.

Теоретичне осмислення соціального порівняння пов'язане з ідеями Л. Фестінгера, який обґрунтував, що людина має внутрішню потребу оцінювати свої здібності та думки, а за відсутності об'єктивних критеріїв звертається до порівняння з іншими. Відповідно до цієї концепції, соціальне порівняння виступає важливим джерелом інформації про себе та механізмом регуляції поведінки. У подальших дослідженнях цей підхід був розширений і доповнений, що дозволило розглядати соціальне порівняння як складний багатовимірний процес, інтегрований у систему самосвідомості особистості [30].

У психологічній науці соціальне порівняння виконує низку функцій. По-перше, пізнавальну, оскільки сприяє формуванню уявлень про власні якості та можливості. По-друге, оціночну, що забезпечує визначення рівня досягнень та відповідності соціальним нормам. По-третє, регулятивну, яка проявляється у корекції поведінки та життєвих стратегій відповідно до результатів порівняння. Таким чином, соціальне порівняння виступає важливим чинником формування та трансформації самооцінки.

У науковій літературі виділяють різні типи соціального порівняння. Найбільш поширеним є поділ на висхідне (*upward comparison*) та низхідне (*downward comparison*). Висхідне порівняння передбачає зіставлення себе з більш успішними, компетентними або соціально значущими особами. Воно може стимулювати особистісний розвиток, виступати джерелом мотивації та орієнтиром для самовдосконалення. Водночас надмірна орієнтація на таких осіб може спричиняти зниження самооцінки, формування почуття

неповноцінності та невдоволення собою. Низхідне порівняння, навпаки, полягає у співвіднесенні себе з тими, хто має нижчі досягнення або менш сприятливі характеристики. Воно сприяє підтримці позитивного самосприйняття, однак може знижувати мотивацію до розвитку та самореалізації [30].

Окрім зазначених типів, дослідники також виокремлюють горизонтальне порівняння (з рівними за статусом особами), а також ідентифікаційне та контрастне порівняння, які відображають різні способи інтерпретації отриманої інформації. Ідентифікаційне порівняння передбачає ототожнення себе з іншими та орієнтацію на досягнення подібних результатів, тоді як контрастне – підкреслює відмінності та дистанціювання від об'єкта порівняння.

Соціальне порівняння є невід'ємною складовою процесу формування самооцінки, оскільки саме через нього особистість отримує зворотний зв'язок про себе. Самооцінка, у свою чергу, відображає результат інтеграції інформації, отриманої як із внутрішніх джерел (саморефлексія, власний досвід), так і з зовнішнього соціального середовища. Взаємозв'язок між соціальним порівнянням і самооцінкою є двостороннім: з одного боку, порівняння впливає на рівень самооцінки, з іншого – вже сформована самооцінка визначає характер і спрямованість порівняльних процесів [30].

Особливого значення соціальне порівняння набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом формування самосвідомості та особистісної ідентичності. У цей період значно зростає роль міжособистісних взаємин, а думка однолітків набуває вирішального значення для самосприйняття підлітка. Підлітки активно порівнюють себе з іншими за різними параметрами: зовнішністю, успішністю, популярністю, соціальним статусом тощо. Такі порівняння стають основою для формування уявлень про власну цінність і значущість.

Важливою особливістю підліткового віку є нестійкість самооцінки, що робить її вразливою до впливу соціального порівняння. Часті та інтенсивні

порівняння, особливо з ідеалізованими або недосяжними зразками, можуть призводити до формування заниженої самооцінки, розвитку тривожності та незадоволеності собою. Водночас помірне та адекватне соціальне порівняння може виконувати конструктивну функцію, сприяючи самопізнанню та особистісному зростанню.

Суттєвий вплив на процеси соціального порівняння у сучасних умовах має інформаційне середовище, зокрема соціальні мережі. Вони значно розширюють коло об'єктів для порівняння та створюють умови для постійного зіставлення себе з іншими, часто – з ідеалізованими образами. Це підсилює ризик формування нереалістичних стандартів та негативного самосприйняття, особливо у підлітків із недостатньо сформованою або нестійкою самооцінкою.

Отже, соціальне порівняння є важливим психологічним механізмом формування самооцінки, який забезпечує процес самопізнання, оцінювання та регуляції поведінки особистості. Його вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від індивідуальних особливостей суб'єкта, характеру соціального середовища та специфіки життєвого етапу. У підлітковому віці значущість соціального порівняння істотно зростає, що обумовлює необхідність його врахування у дослідженнях та практиці психологічного супроводу розвитку особистості [30].

Людина нерідко формує уявлення про власну ідентичність через зіставлення себе з іншими. У цьому процесі вона оцінює свої риси, здібності, досягнення та зовнішність у порівнянні з представниками соціального оточення. З огляду на постійні зміни як у свідомості особистості, так і в соціальному середовищі, вивчення взаємозв'язку між соціальним порівнянням і самооцінкою залишається важливим для розуміння актуальних психологічних проблем і потреб сучасної людини.

Як зазначає О. Філіпов, процес соціального порівняння є одним із ключових механізмів формування самооцінки особистості та її уявлень про власну цінність [23].

Проблематика самооцінки залишається надзвичайно актуальною в сучасних наукових дослідженнях У. Михайлішина [15], Л. Папітченко [18], О. Олійника [17], Л. Березовської [3], Ю. Козерук [11] та інших. Питання про порівняння себе з іншими досліджується такими науковцями, як О. Власова-Чмерук [5], В. Фурман [24], С. Любомирські та Л. Росса [33], К. Джордано, Дж. Вуд і Дж. Мікела [31], Дж. Вайт [36] та іншими.

У результаті аналізу наукової статті, присвяченої проблемі соціального порівняння, встановлено, що в психології цей феномен розглядається як процес, у межах якого особистість оцінює власні якості, досягнення та поведінку через зіставлення з іншими людьми. Теоретичне підґрунтя даного підходу було закладене у працях Л. Фестінгера (1954), який обґрунтував теорію соціального порівняння. Згідно з його концепцією, індивід звертається до порівняння з іншими для отримання інформації про власні здібності, переконання та соціальний статус, що сприяє формуванню уявлень про себе [22].

У ході аналізу також з’ясовано, що соціальне порівняння є природною складовою людської поведінки, оскільки функціонує в умовах соціальної взаємодії. Воно проявляється у повсякденних ситуаціях, зокрема в освітньому та професійному середовищі, де особистість співвідносить власні результати з досягненнями інших [22].

Виділено два основні типи соціального порівняння: висхідне та низхідне. Висхідне порівняння передбачає орієнтацію на більш успішних або компетентних осіб і може виконувати як мотиваційну функцію, стимулюючи саморозвиток, так і негативно впливати на самооцінку у випадку переживання власної невідповідності. Низхідне порівняння, навпаки, полягає у зіставленні себе з тими, хто перебуває у менш сприятливих умовах, що здатне тимчасово підвищувати самооцінку, проте інколи призводить до зниження мотивації до самовдосконалення [22].

Дослідження показує, що механізми соціального порівняння активізуються в умовах невизначеності, коли відсутні об’єктивні критерії

оцінювання. У таких ситуаціях інші люди виступають своєрідною точкою відліку. Крім того, соціальне порівняння пов’язане з феноменом когнітивного дисонансу, який виникає у разі розбіжності між уявленнями особистості про себе та отриманими результатами порівняння [22].

Окрему увагу приділено впливу соціального порівняння на самооцінку та емоційний стан. Встановлено, що цей вплив може бути як конструктивним, так і деструктивним: з одного боку, порівняння стимулює розвиток і досягнення нових цілей, з іншого – може викликати почуття незадоволеності, заздрості чи зниження впевненості в собі, особливо в умовах активного використання соціальних мереж.

У статті також узагальнено когнітивні наслідки соціального порівняння, зокрема його роль у формуванні уявлень про себе, визначенні власних можливостей і прийнятті рішень. Підкреслено, що соціальне порівняння виступає важливим джерелом самопізнання та орієнтації в соціальному середовищі [22].

На основі проведеного аналізу окреслено низку практичних стратегій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціального порівняння, серед яких: зосередження на власному прогресі, усвідомлений вибір об’єктів для порівняння, розвиток вдячності та обмеження впливу соціальних мереж.

Таким чином, узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що теорія соціального порівняння є важливим інструментом пояснення процесів формування самооцінки, мотивації та поведінки особистості в сучасному соціальному просторі.

Механізм формування самооцінки є складною багаторівневою системою психічних процесів, що забезпечує становлення уявлення особистості про власні якості, можливості, цінність і місце в соціальному середовищі. У психологічній науці самооцінка розглядається як центральний компонент самосвідомості, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові складові та виконує регулятивну функцію щодо поведінки й діяльності особистості [34].

Формування самооцінки відбувається у процесі соціального розвитку індивіда та ґрунтується на взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать самоспостереження, рефлексія, аналіз власного досвіду та результатів діяльності. Зовнішні чинники представлені соціальним середовищем, оцінками значущих інших, культурними нормами та вимогами суспільства. Як зазначає К. Роджерс, формування «Я-концепції» та самооцінки відбувається у процесі інтеріоризації соціального досвіду та поступового переходу зовнішніх оцінок у внутрішню систему самоставлення [34].

Одним із ключових механізмів формування самооцінки є соціальне порівняння, яке, за концепцією Л. Фестінгера, виступає базовим способом оцінювання власних здібностей і якостей у ситуації відсутності об'єктивних критеріїв [30].У процесі соціального порівняння індивід зіставляє себе з іншими людьми, що дозволяє йому визначити рівень власної компетентності, соціальної успішності та відповідності нормам групи. Таким чином, соціальне порівняння виступає важливим джерелом формування самооцінки та регуляції поведінки.

Іншим важливим механізмом є інтеріоризація соціальних оцінок, тобто поступове засвоєння зовнішніх суджень про особистість, які трансформуються у внутрішні критерії самосприйняття. У цьому процесі особливу роль відіграють значущі інші – батьки, педагоги, однолітки, оцінки яких формують первинні уявлення про власну цінність. Як зазначає М. Розенберг, самооцінка значною мірою залежить від соціального контексту та характеру міжособистісних взаємин [35].

Важливим структурним компонентом механізму формування самооцінки є рефлексія, яка забезпечує усвідомлення та аналіз власних психічних станів, дій і їх наслідків. Завдяки рефлексії особистість здатна співвідносити реальне «Я» з уявним або ідеальним «Я», що, у свою чергу, впливає на рівень самоповаги та самоставлення. За К. Роджерсом, саме розрив або узгодженість між реальним і ідеальним «Я» визначає емоційний комфорт та рівень самооцінки особистості [34].

Суттєву роль у формуванні самооцінки відіграє також система внутрішніх стандартів, які виступають критеріями оцінювання себе. Вони формуються під впливом соціальних норм, виховання, культурного середовища та індивідуального досвіду. Відповідно до підходу Р. Бернса, самооцінка є результатом порівняння реальних досягнень із внутрішніми стандартами особистості, що формують її «Я-концепцію» [32].

Емоційний компонент механізму забезпечує переживання, що супроводжують процес самопізнання. Позитивні емоції (задоволення, гордість, самоповага) виникають у разі досягнення успіху або відповідності внутрішнім стандартам, тоді як негативні (сором, тривога, невпевненість) – у випадку невдач або невідповідності очікуванням. Як зазначає С. Куперсміт, емоційне ставлення до себе є ключовим індикатором рівня самооцінки та загального психологічного благополуччя особистості [32].

Поведінковий компонент проявляється у регуляції діяльності та соціальної взаємодії відповідно до сформованої самооцінки. Особистості з адекватною самооцінкою притаманні більш гнучкі та адаптивні поведінкові стратегії, тоді як занижена або завищена самооцінка може призводити до труднощів у соціальній адаптації, уникнення складних ситуацій або надмірної ризикованості поведінки [32].

Особливого значення механізм формування самооцінки набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом становлення самосвідомості. У цей час відбувається інтенсивний розвиток рефлексії, зростає значущість соціального оточення, а думка однолітків стає одним із провідних джерел самоставлення. За Е. Еріксоном, саме в підлітковому віці відбувається формування ідентичності, невід’ємною частиною якої є самооцінка [29].

У сучасних умовах додатковим чинником, що впливає на механізм формування самооцінки, є цифрове середовище та соціальні мережі. Вони значно розширюють простір соціального порівняння та підсилюють вплив зовнішніх оцінок, що може призводити як до розвитку, так і до деформації самооцінки, особливо у підлітків із нестійкою самосвідомістю.

Отже, механізм формування самооцінки є багатокомпонентною системою, що включає соціальне порівняння, інтеріоризацію соціальних оцінок, рефлексію, формування внутрішніх стандартів, а також емоційні та поведінкові реакції. Його функціонування забезпечує становлення цілісного уявлення особистості про себе та регулює її поведінку в соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження особливостей формування самооцінки у підлітків зумовлене необхідністю поглибленого аналізу психологічних чинників, що впливають на становлення самосвідомості в даному віковому періоді. Підлітковий вік характеризується інтенсивними особистісними змінами, розвитком рефлексії та підвищеною чутливістю до соціального середовища, що робить процес формування самооцінки особливо динамічним і суперечливим. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальне порівняння, яке виступає механізмом осмислення власних якостей через зіставлення з іншими. У зв'язку з цим емпірична частина дослідження спрямована на виявлення рівня та структури самооцінки підлітків, а також на визначення взаємозв'язку між її особливостями та схильністю до соціального порівняння.

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Христинівського ліцею №1 Христинівської міської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 40 здобувачів освіти 7–9 класів.

Для дослідження особливостей формування самооцінки у підлітків нами було використано наступні методики:

Методика вивчення особливостей самооцінки підлітків була використана методика, розроблена Т. Дембо та С. Рубінштейн (Додаток А), яка є однією з класичних проєктивно-діагностичних методик дослідження самооцінки та рівня домагань особистості.

Методика спрямована на визначення рівня самооцінки за окремими особистісно значущими параметрами, а також на оцінку рівня домагань респондента. Стимульний матеріал представлений у вигляді вертикальних шкал (зазвичай довжиною 100 мм), кожна з яких відображає певну якість або

характеристику (наприклад: розум, характер, зовнішність, здоров'я, авторитет серед однолітків, успішність у навчанні тощо).

Процедура дослідження передбачає, що підліток повинен на кожній шкалі позначити два показники:

- рівень реальної самооцінки (як він оцінює себе на даний момент);
- рівень домагань (якого рівня розвитку даної якості він прагне досягти).

Обробка результатів здійснюється шляхом вимірювання відстані від нижньої точки шкали до позначки респондента та подальшого визначення рівня самооцінки (низький, середній, високий), а також ступеня її адекватності шляхом зіставлення із рівнем домагань.

Застосування методики дозволяє отримати як узагальнені показники самооцінки, так і її структурні характеристики, що є важливим для комплексного аналізу особливостей самосприйняття підлітків у контексті впливу соціального порівняння.

Для визначення загального рівня самооцінки підлітків була використана *шкала самооцінки, розроблена М. Розенберг* (Додаток Б). Дана методика є стандартизованим психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити інтегральне ставлення особистості до себе.

Методика складається з ряду тверджень, що відображають позитивне або негативне самосприйняття. Респонденту пропонується визначити ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою. Підсумковий бал розраховується шляхом сумування відповідей з урахуванням ключа інтерпретації.

Отримані результати дозволяють визначити рівень самооцінки (високий, середній, низький) та охарактеризувати загальну позитивність або негативність самоставлення підлітків.

Для дослідження рівня схильності до соціального порівняння у підлітків було застосовано *шкалу INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientation*

Measure) (Додаток В), розроблену на основі теорії соціального порівняння Л. Фестінгер.

Методика спрямована на визначення індивідуальної тенденції порівнювати себе з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях. Вона складається з низки тверджень, щодо яких респондент оцінює ступінь своєї згоди за п’ятибальною шкалою.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загального балу, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень схильності до соціального порівняння. Високі показники свідчать про часту орієнтацію на інших як на джерело оцінки власних якостей, тоді як низькі – про переважання внутрішніх критеріїв самооцінювання.

Таким чином, у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно вивчити як структурні характеристики самооцінки *(методика Т. Дембо-С. Рубінштейн)*, так і її інтегральний рівень *(шкала М. Розенберга)*, а також ступінь схильності до соціального порівняння *(INCOM)*. Поєднання даних методик забезпечило можливість комплексного аналізу впливу соціального порівняння на формування самооцінки підлітків.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей формування самооцінки у підлітків

Формування самооцінки у підлітковому віці є складним і динамічним процесом, що зумовлюється як внутрішніми психологічними чинниками, так і впливом соціального середовища. Особливого значення в цей період набувають процеси міжособистісної взаємодії та соціального порівняння, які виступають важливими механізмами самопізнання та самовизначення. З огляду на це, аналіз результатів емпіричного дослідження спрямований на виявлення рівня, адекватності та структурних особливостей самооцінки

підлітків, а також на визначення її взаємозв'язку з орієнтацією на соціальне порівняння.

Отримані дані дозволяють глибше зрозуміти специфіку формування самооцінки у підлітковому віці та окреслити можливі напрями психолого-педагогічного впливу.

З метою вивчення особливостей самооцінки підлітків було використано методику Т. Дембо – С. Рубінштейн.

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити рівні самооцінки та рівні домагань респондентів, а також ступінь їхньої узгодженості.

Таблиця 2.1

Рівні самооцінки за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток, %
Високий	10	25 %
Середній	22	55 %
Низький	8	20 %

Як видно з даних таблиці 2.1., у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самооцінки 55 %, що свідчить про відносно адекватне сприйняття підлітками власних можливостей і якостей. Водночас 25 % респондентів демонструють високий рівень самооцінки, що може вказувати як на впевненість у собі, так і на можливу тенденцію до її завищення. Низький рівень самооцінки виявлено у 20 % підлітків, що є показником їхньої невпевненості та підвищеної чутливості до зовнішніх оцінок, зокрема у ситуаціях соціального порівняння.

Отримані дані свідчать про те, що у більшості підлітків переважає середній рівень самооцінки, який вважається відносно адекватним і таким, що забезпечує оптимальне особистісне функціонування. Водночас наявність 20% респондентів із низькою самооцінкою може свідчити про підвищену вразливість до зовнішніх оцінок і соціального порівняння.

Таблиця 2.2

Рівні домагань за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн

Рівень домагань	Кількість осіб	Відсоток, %
Високий	18	45 %
Середній	17	42,5 %
Низький	5	12,5 %

Аналіз результатів свідчить, що для більшості підлітків характерний високий 45 % та середній 42,5 % рівні домагань. Це відображає прагнення досліджуваних до самореалізації, досягнення вищих результатів та соціального визнання. Низький рівень домагань притаманний лише 12,5 % респондентів, що може свідчити про недостатню мотивацію досягнення або про занижену віру у власні можливості.

Таблиця 2.3

Співвідношення самооцінки та рівня домагань за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн

Тип самооцінки	Кількість осіб	Відсоток, %
Адекватна	19	47,5 %
Завищена	9	22,5 %
Занижена	12	30 %

Отримані дані показують, що лише 47,5 % підлітків мають адекватну самооцінку, яка характеризується узгодженістю між реальними уявленнями про себе та рівнем домагань. Водночас у 22,5 % респондентів виявлено завищену самооцінку, що проявляється у невідповідності між високими домаганнями та реальними можливостями. Занижена самооцінка спостерігається у 30 % підлітків і характеризується значним розривом між бажаним та реальним рівнем, що може бути пов’язано з негативним досвідом соціального порівняння та критичним ставленням до себе.

Таблиця 2.4

Показники самооцінки за сферами

Сфера оцінювання	Середнє значення

Здоров’я	72 %
Розум (інтелект)	68 %
Характер	75 %
Авторитет серед однолітків	60 %
Зовнішність	58 %
Успішність у навчанні	62 %

Аналіз середніх значень свідчить про нерівномірність сформованості самооцінки підлітків у різних сферах. Найвищі показники зафіксовано у сферах характеру 75 % та здоров’я 72 %, що вказує на відносну стабільність у сприйнятті особистісних якостей. Водночас найнижчі значення спостерігаються у сферах зовнішності 58 % та авторитету серед однолітків 60 %, які є соціально значущими та найбільш залежними від оцінки оточення. Це підтверджує, що саме ці аспекти найбільше піддаються впливу соціального порівняння у підлітковому віці.

Якісний аналіз показав, що найнижчі показники самооцінки спостерігаються у сферах: *зовнішності; авторитету серед однолітків; успішності в навчанні.*

Водночас відносно вищі оцінки підлітки надають таким характеристикам, як: *риси характеру; особистісні якості.*

Це може свідчити про те, що саме соціально значущі сфери, пов’язані з оцінкою з боку інших, є найбільш чутливими до впливу соціального порівняння.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати, що у більшості підлітків переважає середній рівень самооцінки, який поєднується з достатньо високим рівнем домагань. Водночас значна частка респондентів характеризується неадекватною самооцінкою, що проявляється у її завищенні або заниженні. Виявлена нерівномірність сформованості самооцінки в різних сферах свідчить про те, що найбільш вразливими є ті аспекти, які безпосередньо пов’язані із соціальною взаємодією та оцінкою з боку однолітків.

Отримані результати підтверджують, що самооцінка підлітків є нестабільною та чутливою до впливу зовнішніх чинників, серед яких важливе місце займає соціальне порівняння. Саме орієнтація на інших, зіставлення власних досягнень, зовнішності та соціального статусу з показниками однолітків може виступати як чинником підвищення впевненості у собі, так і джерелом формування заниженої самооцінки.

З метою більш ґрунтовного вивчення особливостей самооцінки підлітків та підтвердження отриманих результатів, доцільним є використання додаткового психодіагностичного інструментарію. Зокрема, для оцінки загального рівня самооцінки було застосовано шкалу, розроблену *М. Розенберг*, яка дозволяє визначити узагальнене ставлення особистості до себе та рівень самоприйняття.

Таблиця 2.5

Рівень самооцінки підлітків за шкалою М. Розенберг

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток, %
Високий	12	30 %
Середній	20	50 %
Низький	8	20 %

Аналіз результатів за шкалою самооцінки М. Розенберг показав, що половина досліджуваних підлітків 50 % має середній рівень самооцінки, що свідчить про відносно стабільне та загалом позитивне ставлення до себе. Високий рівень самооцінки виявлено у 30 % респондентів, що може характеризувати їх як упевнених у власних силах та схильних до позитивного самосприйняття. Низький рівень самооцінки притаманний 20 % підлітків, що може свідчити про знижену впевненість у собі та підвищену залежність від зовнішніх оцінок.

Отримані дані загалом узгоджуються з результатами, отриманими за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн, де також переважав середній рівень самооцінки. Це підтверджує відносну стабільність самооцінки у більшості підлітків досліджуваної вибірки.

Порівняння результатів двох методик показало як спільні, так і відмінні тенденції. В обох випадках переважає середній рівень самооцінки, що свідчить про її відносну сформованість у більшості підлітків. Водночас методика Т. Дембо – С. Рубінштейн дозволила виявити більш детальну структуру самооцінки та наявність її неузгодженості з рівнем домагань у значної частини респондентів.

Натомість шкала М. Розенберга відобразила інтегральний показник самооцінки, який є дещо більш оптимістичним, оскільки згладжує внутрішні суперечності між окремими її компонентами. Таким чином, поєднання двох методик забезпечує більш комплексне та об'єктивне розуміння особливостей самооцінки підлітків.

Для визначення рівня схильності підлітків до соціального порівняння було використано шкалу *INCOM (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure)*, що дозволяє оцінити частоту та вираженість тенденції порівнювати себе з іншими людьми.

Аналіз отриманих результатів показав, що у досліджуваній вибірці (N = 40) переважає середній рівень схильності до соціального порівняння, що свідчить про помірну орієнтацію підлітків на оцінку власних якостей через зіставлення з однолітками.

Таблиця 2.6

Рівень соціального порівняння за шкалою INCOM

Рівень соціального порівняння	Кількість осіб	Відсоток, %
Високий	14	35 %
Середній	18	45 %
Низький	8	20 %

Як свідчать отримані дані, у 35 % підлітків виявлено високий рівень схильності до соціального порівняння, що може проявлятися у постійному зіставленні власних досягнень, зовнішності та соціального статусу з однолітками. У 45 % респондентів зафіксовано середній рівень, який вказує на

епізодичне використання соціального порівняння як механізму самопізнання. Низький рівень характерний для 20 % підлітків, які меншою мірою орієнтуються на оцінку себе через інших.

Отримані результати свідчать про те, що соціальне порівняння є значущим механізмом самосприйняття у підлітковому віці та може виступати як чинник формування самооцінки.

З метою перевірки гіпотези про взаємозв'язок між рівнем соціального порівняння та самооцінкою було проведено кореляційний аналіз *(коефіцієнт Пірсона).*

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між досліджуваними показниками:

- між рівнем соціального порівняння та загальною самооцінкою (шкала М. Розенберг) виявлено обернений кореляційний зв'язок ($r = -0,52$; $p < 0,01$);
- між соціальним порівнянням та результатами методики Т. Дембо – С. Рубінштейн також встановлено негативну кореляцію ($r = -0,48$; $p < 0,01$).

Отримані результати свідчать про наявність помірного оберненого зв'язку між схильністю до соціального порівняння та рівнем самооцінки підлітків. Це означає, що зі зростанням частоти соціального порівняння тенденція до зниження самооцінки посилюється.

Такі дані підтверджують, що соціальне порівняння є важливим психологічним чинником формування самооцінки у підлітковому віці, особливо в умовах підвищеної чутливості до оцінок однолітків.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що існує статистично значущий обернений зв'язок між соціальним порівнянням і самооцінкою підлітків. Це підтверджує висунуту гіпотезу дослідження про те, що інтенсивне соціальне порівняння може виступати фактором зниження самооцінки у підлітковому віці.

За результатами емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу соціального порівняння на формування самооцінки підлітків, було отримано комплекс даних, що дозволяють зробити низку узагальнень.

Встановлено, що у більшості підлітків переважає середній рівень самооцінки, що свідчить про її відносну сформованість, однак водночас характеризує її як нестабільну та таку, що перебуває у процесі становлення. Значна частина респондентів демонструє неадекватну самооцінку (завищену або занижену), що є типовим для підліткового віку та пов’язано з активним формуванням самосвідомості.

Результати дослідження за методикою М. Розенберг підтвердили загальну тенденцію до переважання середнього рівня самооцінки, що узгоджується з даними, отриманими за методикою Т. Дембо – С. Рубінштейн. Однак остання дозволила виявити більш диференційовану структуру самооцінки та її неузгодженість із рівнем домагань у значної частини підлітків.

Аналіз результатів за шкалою соціального порівняння INCOM показав, що для підлітків характерний переважно середній та високий рівень схильності до соціального порівняння, що свідчить про значну роль соціального оточення у процесі самосприйняття.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий обернений зв’язок між рівнем соціального порівняння та самооцінкою підлітків. Це означає, що зі зростанням інтенсивності соціального порівняння знижується рівень самооцінки, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що соціальне порівняння є суттєвим психологічним чинником формування самооцінки у підлітковому віці. Особливо виражений його вплив спостерігається у соціально значущих сферах, таких як зовнішність, успішність у навчанні та статус серед однолітків.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що самооцінка підлітків має динамічний характер і значною мірою залежить від процесів

соціальної взаємодії та порівняння з іншими, що вимагає врахування цього чинника у психолого-педагогічній роботі.

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки підлітків

Формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є одним із ключових завдань психолого-педагогічного супроводу, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення Я-концепції, підвищується чутливість до соціального порівняння та оцінок з боку значущого оточення. Ефективна робота у цьому напрямі має базуватися на комплексному підході, що поєднує вплив сім'ї, освітнього середовища та особистісного розвитку підлітка.

Передусім доцільно забезпечувати підтримувальне та емоційно безпечне середовище, у якому підліток може відкрито висловлювати власні думки без страху осуду. Важливо, щоб дорослі (батьки та педагоги) використовували конструктивний стиль спілкування, орієнтований не на оцінювання особистості, а на аналіз конкретних вчинків і досягнень. Це сприяє формуванню реалістичного уявлення про власні можливості.

Значущим напрямом є розвиток навичок самоаналізу та рефлексії. Підлітків доцільно залучати до вправ, спрямованих на усвідомлення власних сильних і слабких сторін, постановку реалістичних цілей та оцінювання результатів діяльності. Ефективними є щоденники успіху, рефлексивні бесіди, а також техніки самооцінювання навчальних і соціальних досягнень.

Окрему увагу слід приділяти роботі із соціальним порівнянням, яке в підлітковому віці часто має деструктивний характер. Важливо формувати орієнтацію на індивідуальний прогрес, а не на зовнішні стандарти успішності. У цьому контексті ефективними є групові тренінги, спрямовані на розвиток упевненості в собі, прийняття власної унікальності та зниження залежності від зовнішньої оцінки.

Також доцільно розвивати емоційну компетентність підлітків, зокрема здатність розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції. Це дозволяє зменшити вплив негативних переживань на самооцінку та сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану.

Не менш важливим є залучення підлітків до діяльності, де вони можуть переживати ситуації успіху. Це можуть бути навчальні проєкти, творчі завдання, спортивні або соціальні ініціативи. Досвід досягнень є одним із найсильніших чинників формування адекватної самооцінки.

Таким чином, формування адекватної самооцінки підлітків потребує системної взаємодії всіх учасників освітнього процесу та спрямоване на розвиток реалістичного самосприйняття, емоційної стабільності й внутрішньої впевненості особистості.

Ефективна робота з формування адекватної самооцінки базується на таких підходах:

- особистісно орієнтований підхід;
- діяльнісний підхід;
- рефлексивний підхід;
- соціально-психологічний підхід.

Ключовою умовою є створення безпечного психологічного середовища, у якому підліток може відкрито виражати власні думки та переживання без страху негативного оцінювання. Важливим також є забезпечення позитивного зворотного зв’язку, орієнтованого на аналіз поведінки, а не особистісні характеристики.

До основних умов формування адекватної самооцінки підлітків належать:

1. Створення ситуацій успіху у навчальній та позанавчальній діяльності.
2. Підтримка з боку значущих дорослих (педагогів і батьків).
3. Формування навичок рефлексії та самоаналізу.
4. Розвиток емоційної компетентності.

5. Зменшення негативного соціального порівняння.

6. Формування адекватного рівня домагань.

Застосування цих умов у комплексі дозволяє забезпечити стабільний розвиток позитивної, але реалістичної самооцінки підлітків.

Формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є складним і багаторівневим процесом, який потребує системного психолого-педагогічного підходу. Його ефективність значною мірою залежить не лише від індивідуальних особливостей підлітка, але й від умов соціального середовища, у якому відбувається його розвиток. У цьому контексті практичні рекомендації доцільно розглядати не як набір окремих вправ, а як комплекс взаємопов'язаних умов, напрямів роботи та профілактичних заходів, спрямованих на гармонізацію самооцінки та зниження негативного впливу соціального порівняння.

Перш за все, важливо створювати *психолого-педагогічні умови, що сприяють розвитку адекватного самоставлення підлітків.* До таких умов належать підтримувальне освітнє середовище, орієнтація на індивідуальні досягнення учнів, а не лише на їх порівняння між собою, а також створення ситуацій успіху у навчальній та позанавчальній діяльності. Значущим є також зниження надмірного оцінного тиску, який може призводити до формування тривожності та заниженої самооцінки. Важливо, щоб підліток мав досвід позитивного прийняття з боку дорослих і однолітків, що формує базове відчуття власної цінності.

Окремий напрям становить *роль дорослих у процесі формування самооцінки підлітків.* Поведінка батьків і педагогів виступає одним із ключових джерел зовнішніх оцінок, які поступово інтеріоризуються та стають внутрішніми критеріями самоставлення. У цьому контексті особливо важливим є використання конструктивного зворотного зв'язку, що передбачає оцінювання не особистості в цілому, а конкретних дій та результатів. Негативні узагальнення та ярлики можуть призводити до формування стійко заниженої самооцінки, тоді як підтримка та визнання зусиль сприяють

розвитку впевненості у власних можливостях. Важливим також є розвиток автономії підлітка та підтримка його права на власну думку і вибір.

Значущим є також *психологічний супровід підлітків у навчальному середовищі,* який може реалізовуватися через індивідуальне консультування, групові тренінгові заняття та психоосвітні програми. У межах такої роботи доцільно приділяти увагу розвитку самопізнання, формуванню навичок рефлексії, усвідомленню власних сильних сторін та ресурсів. Окремий акцент робиться на розвитку емоційної регуляції та здатності конструктивно реагувати на невдачі, що є важливим чинником стабільності самооцінки.

Окремим важливим напрямом виступає *формування здорового соціального порівняння.* Підлітків доцільно орієнтувати на порівняння себе не з іншими, а із власними попередніми досягненнями. Такий підхід дозволяє знизити залежність самооцінки від зовнішніх стандартів і зменшити негативний вплив соціального тиску. Водночас важливо формувати критичне ставлення до інформації, що сприймається у соціальних мережах, оскільки вони часто демонструють ідеалізовані образи, які не відображають реальності.

Не менш значущими є *профілактичні заходи,* спрямовані на попередження формування неадекватної самооцінки. До них належать профілактика заниженої самооцінки, запобігання надмірній залежності від зовнішнього схвалення, розвиток стійкості до соціального порівняння, а також формування навичок критичного мислення щодо соціальної інформації. Особливої уваги потребує попередження негативного впливу цифрового середовища, яке підсилює процес постійного порівняння себе з іншими.

Важливим є також врахування факторів ризику розвитку неадекватної самооцінки, серед яких можна виділити підвищену чутливість до оцінок оточення, залежність від думки однолітків, перфекціоністські тенденції, низький рівень емоційної стійкості та надмірну орієнтацію на соціальні мережі. Усвідомлення цих факторів дозволяє більш цілеспрямовано будувати психолого-педагогічну роботу з підлітками.

Таким чином, формування адекватної самооцінки у підлітків є результатом комплексної взаємодії соціальних, педагогічних і психологічних чинників. Ефективна робота в цьому напрямі передбачає створення сприятливого середовища, підтримку з боку дорослих, розвиток навичок самопізнання та рефлексії, а також формування здорових стратегій соціального порівняння. Такий підхід дозволяє забезпечити гармонійний розвиток особистості підлітка та сприяє зміцненню його психологічного благополуччя.

Вправа «Мої сильні сторони».

Мета: формування позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів.

Хід виконання:

Підліткам пропонується скласти список:

- 5 власних сильних якостей;
- 3 навички, якими вони володіють;
- 2 ситуації успіху з особистого досвіду.

Приклад:

- Я відповідальний у виконанні завдань.
- Я вмію працювати в команді.
- Я добре пояснюю матеріал іншим.

Результат: підвищення рівня самоприйняття та зниження негативної самооцінки.

Техніка «Щоденник успіху».

Мета: формування стабільної позитивної самооцінки через усвідомлення щоденних досягнень.

Інструкція: щодня підліток записує:

- 1 досягнення дня;
- 1 складність, яку вдалося подолати;
- 1 позитивну характеристику себе.

Приклад:

- Досягнення: підготувався до контрольної роботи.
- Складність: хвилювання перед виступом.
- Позитив: я не здався і виконав завдання.

Ефект: формування відчуття компетентності та самоефективності.

Вправа «Дзеркало без критики»

Мета: зменшення самокритики та формування прийняття себе.

Хід виконання:

Підліток завершує фрази:

- Я приймаю в собі…
- Я ціную в собі…
- Мені подобається, що я…

Приклад:

«Я приймаю в собі, що іноді хвилююся, але вмію долати труднощі».

Техніка трансформації негативних установок.

Мета: робота з негативними переконаннями щодо себе.

Хід виконання:

1. Запис негативної думки.
2. Аналіз її реалістичності.
3. Формулювання альтернативної позитивної думки.

Приклад:

Некоректне (деструктивне) висловлювання:

«Я нічого не вмію» – є проявом негативної узагальненої установки, що сприяє зниженню самооцінки та формуванню безпорадності.

Коректне (конструктивне) висловлювання:

«Я навчаюся і поступово розвиваю свої навички» – відображає реалістичне самосприйняття, орієнтацію на розвиток і формування конструктивної Я-концепції.

Вправа «Я порівнюю себе із собою».

Мета: зниження негативного соціального порівняння.

Інструкція: підліток відповідає на запитання:

- Чого я навчився за останній місяць?
- У чому я став кращим, ніж раніше?

Приклад:

- Раніше боявся відповідати – зараз виступаю перед класом.
- Раніше не планував час – зараз використовую щоденник.

Рольова вправа «Підтримуючий друг».

Мета: формування навичок самопідтримки.

Хід:

Підліток уявляє, що його друг має таку ж проблему, і відповідає:

- Як би я його підтримав?

Потім переносить ці слова на себе.

Важливим чинником є стиль взаємодії дорослого з підлітком. *Рекомендовано використовувати:*

Конструктивний зворотний зв'язок. *Замість оцінювання особистості необхідно:*

- описувати поведінку;
- вказувати на можливості покращення;
- підтримувати зусилля.

Приклад:

«Ти погано виконав завдання» – не рекомендується використовувати у педагогічній взаємодії, оскільки така фраза має оцінно-негативний характер, спрямований на особистість, і може знижувати мотивацію та самооцінку здобувача освіти.

«У роботі наявні окремі помилки, проте завдання виконано в цілому правильно; доцільно звернути увагу на ці моменти та разом розглянути шляхи їх покращення» – рекомендується використовувати, оскільки такий зворотний зв'язок є конструктивним, орієнтованим на діяльність та сприяє розвитку навчальної мотивації.

Підтримка процесу, а не лише результату:

- «Ти добре старався».

- «Я бачу твої зусилля».
- «Ти просунувся вперед».

Створення ситуацій успіху. *Важливо:*

- давати завдання різного рівня складності;
- забезпечувати можливість вибору;
- фіксувати навіть мінімальні досягнення.

Сімейне середовище має значний вплив на формування Я-концепції підлітка. *Рекомендації для батьків:*

- уникати порівнянь з іншими дітьми;
- не використовувати ярлики;
- хвалити за зусилля, а не лише результат;
- обговорювати емоції дитини;
- підтримувати у разі невдач.

Приклад підтримки:

«Я бачу, що тобі було складно, але ти намагався – це важливо».

У результаті системної роботи очікується:

- формування адекватної самооцінки;
- підвищення впевненості у собі;
- зниження рівня тривожності;
- розвиток емоційної стабільності;
- покращення навчальної мотивації;
- підвищення рівня самоприйняття.

Формування адекватної самооцінки підлітків є багатовимірним процесом, що потребує інтеграції психолого-педагогічних, соціальних та індивідуальних впливів. Ефективними є практичні вправи та техніки, спрямовані на розвиток рефлексії, самоприйняття та позитивного мислення. Особливе значення має створення ситуацій успіху та підтримувального середовища, що забезпечує поступове формування реалістичної та стабільної самооцінки особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей формування самооцінки підлітків в умовах соціального порівняння, досягнуто поставлену мету та реалізовано визначені завдання.

1. У межах виконання першого завдання – аналізу теоретичних підходів до вивчення самооцінки у психологічній науці – встановлено, що самооцінка є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Вона розглядається як процес і результат оцінювання особистістю власних якостей, можливостей і значущості. Виявлено, що самооцінка формується під впливом як внутрішніх (рефлексія, самопізнання, індивідуальний досвід), так і зовнішніх чинників (соціальне середовище, оцінки значущих інших). Узагальнення наукових підходів засвідчило, що самооцінка виконує регулятивну, мотиваційну та адаптаційну функції, визначає рівень активності особистості, її поведінкові стратегії та характер міжособистісної взаємодії. Доведено, що адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку, тоді як її деформації можуть призводити до порушень соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

2. У процесі реалізації другого завдання – визначення психологічних особливостей підліткового віку, що впливають на формування самооцінки – з’ясовано, що підлітковий вік є критичним і сенситивним періодом становлення самосвідомості. Він характеризується інтенсивними особистісними змінами, розвитком рефлексії, формуванням ідентичності, прагненням до самоствердження та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Встановлено, що самооцінка підлітків має нестійкий і суперечливий характер, часто коливається залежно від ситуації та зовнішніх оцінок. Значну роль у її формуванні відіграють взаємини з однолітками, сім’єю та педагогами, а також успішність у різних сферах діяльності. Доведено, що підлітки схильні

оцінювати себе через призму соціального схвалення, що зумовлює їхню залежність від думки оточення та підвищену вразливість до соціального порівняння.

3. У межах виконання третього завдання – дослідження впливу соціального порівняння на формування самооцінки підлітків – встановлено, що соціальне порівняння виступає важливим психологічним механізмом самопізнання та самосприйняття. Емпірично підтверджено, що для більшості підлітків характерний середній і високий рівень схильності до соціального порівняння. Виявлено статистично значущий обернений зв'язок між рівнем соціального порівняння та самооцінкою: підвищення інтенсивності порівняння себе з іншими супроводжується тенденцією до зниження рівня самооцінки. З'ясовано, що найбільш вразливими є сфери, пов'язані із соціальною оцінкою (зовнішність, статус серед однолітків, успішність у навчанні).

Отримані результати підтверджують, що соціальне порівняння може виступати як ресурсом розвитку, так і чинником формування неадекватної самооцінки, залежно від його спрямованості та індивідуальних особливостей підлітків.

4. У межах виконання четвертого завдання – розробки практичних рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки підлітків – обґрунтовано, що ефективна психолого-педагогічна робота має бути спрямована на розвиток позитивного самосприйняття, формування реалістичних уявлень про власні можливості та зниження деструктивного впливу соціального порівняння. Визначено, що важливими напрямами є: розвиток навичок емоційної саморегуляції; формування критичного ставлення до соціальних стандартів і зовнішніх оцінок; підтримка індивідуальних досягнень підлітків; створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Підкреслено необхідність залучення батьків і педагогів до формування адекватних способів оцінювання, уникнення порівняння підлітків між собою та акцентування уваги на їхніх особистісних досягненнях і ресурсах.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що самооцінка підлітків формується під впливом складної взаємодії внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних чинників, серед яких провідну роль відіграє соціальне порівняння. Виявлений взаємозв'язок між цими явищами підтверджує необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу процесу формування самооцінки з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні впливу цифрового середовища та соціальних мереж на процеси соціального порівняння, а також у розробці й апробації комплексних програм психологічної підтримки підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієва Г. М. Вплив самооцінки на професійну самореалізацію особистості в ранньому дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2022. №2 (1). С.137–144.

2. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці: монографія. Київ: Видавництво, 2020.

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

4. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія. Львів: Видавництво, 2021.

5. Власова-Чмерук О. Процеси соціального порівняння як проблема користувачів соціальних мереж. 2021

6. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 4. С. 62–67.

7. Демченко І. М. Вплив візуального контенту соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Психологія і суспільство*. №1. 2022. С. 95–102.

8. Задачіна М. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді : бакалаврська робота : 053 Психологія. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 104 с.

9. Зарицька В. В., Козаченко, Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. № 29(12). С. 19–25.

10. Карпенко Є. В., Карпенко О. Є. Структура та типи самооцінки у дослідженнях науковців Польщі. *The I International Science Conference on Multidisciplinary Research*, January 19 – 21, 2021, Berlin, Germany. 1102 p.

11. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 163–165.

12. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угрупувань косплей та летсплей. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості.* С. 130–136.

13. Лапшова Н. С. Соціально-психологічні кореляти соціометричного статусу студентів у групі: на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.05/ Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2021. 241 с.

14. Меньшиков О. Психологічна підтримка самооцінки підлітків у кризових умовах. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів*: матеріали дев'ятих Всеукраїнських психологічних читань (м. Умань, 14 травня 2026 р.). Умань, 2026.

15. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія.* Вип. 3. 2023. С. 121–125.

16. Михайлишин У. Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology Scientists and Methods of Using Modern Technologies*. 2023. С. 390-393.

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

18. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2020. Вип. 12(57). С. 79–89.

19. Пастушок В. В. Вплив самооцінки на рівень успішності студентської молоді : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 Психологія. Луцьк, 2025. 44 с.

20. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією: 2-ге вид., виправл. К. : Віхола, 2023. 208 с.

21. Столярчук О. А. Професійна самооцінка фахівця: теорія і практика. Навч.-метод. посіб. Київ, Науковий світ, 2010. 103 с.

22. Теорія соціального порівняння Леона Фестінгера: як люди оцінюють себе через інших. URL: https://md-eksperiment.org/post/teorija-sotsialnoho-porivnjannja-leona-festinhera

23. Філіпов О. О. Самооцінка і порівняння себе з іншими. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки».* 2023. №30. С. 342– 344.

24. Фурман В. Проблематика особистісної рефлексії студента в аналітичному мисленні. *Психологія і суспільство*. 2008. Вип. 4. С. 116–122.

25. Чабан Г. М. Самооцінка як один з основних чинників становлення особистості здобувача вищої освіти : випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр : спец. 053 Психологія. Умань : УДПУ імені Павла Тичини, 2023. 125 с.

26. Adler N, Stewart J. Self-esteem. Psychosocial Working Group. 2004. Available from: http//www.macses.ucsf.edu/research/psychosocial/selfesteem

27. Branden, Nathaniel. The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man`s Psychological Nature. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.

28. Coopersmith S. The antecendents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.

29. Erikson E. Childhood and Society. New York: W.w. Norton and Compny Inc., 1950. 389 p.

30. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. *Stanford University Press.* Pp.1962–291.

31. Giordano C., Wood J. V., Michela J. L. Depressive personality styles, dysphoria, and social comparisons in everyday life. *Journal of Personality and*

Social Psychology. 2000. № 79(3). С. 438–451. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.438.

32. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. Springer Cham, 2018. 909 p.

33. Lyubomirsky S., Ross L. Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*. 1998. № 73. С. 1141–1157. DOI: 10.1037//0022-3514.73.6.1141.

34. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Видавництво: Robinson. 2016. 429 p.

35. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Personality and Social Psychology Bulletin, Princeton, NJ, Princeton University Press. 1965. Pp. 443–451.

36. White J., Langer E., Yariv L., Welch J. Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*. 2006. №13. Pp. 36–44. DOI: 10.1007/s10804-006-9005-7.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА Т. ДЕМБО-С. РУБІНШТЕЙНА

Інструкція:

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у однолітків;
5. уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
6. зовнішність;
7. впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання:

Зображено сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою. Методика може проводиться як фронтально – цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробовуваний

працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10–12 хв.

Обробка результатів:

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («Про») до знаку «х»;
- висоту самооцінки – від «0» до знаку «х»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «–», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів:

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Рівень домагань	Менше 60	60–74	75–89	90–100
Рівень самооцінки	Менше 45	45–59	60–74	75–100

Рівень домагань:

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних

можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки:

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення ц формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т.п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Б

ШКАЛА САМООЦІНКИ М. РОЗЕНБЕРГА

Інструкція: нижче наведено список тверджень, повязаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

1.	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2.*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3.	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4.	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5.*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6.*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7.	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8.*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9.*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10.	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток В

IOWA-NETHERLANDS COMPARISON ORIENTATION MEASURE (INCOM)

Пояснення. У цьому додатку подано повний текст стандартизованої шкали *Iowa-netherlands comparison orientation measure* (Buunk & Gibbons, 1999), що складається з 11 тверджень і призначена для вимірювання схильності до соціального порівняння.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п’ятибальною шкалою:

1 – «зовсім не про мене».

2 – «швидше не про мене».

3 – «частково про мене».

4 – «швидше про мене».

5 – «повністю про мене».

Твердження:

1. Я часто порівнюю, наскільки добре я виконую справи, з тим, як це роблять інші люди.
2. Я полюбляю дізнаватися, які думки мають інші щодо важливих питань.
3. Коли хочу оцінити власний рівень успіху, я порівнюю свої досягнення з досягненнями інших.
4. Я часто збираю інформацію про те, як інші оцінюють актуальні проблеми.
5. У повсякденному житті я регулярно оцінюю, чи роблю щось краще або гірше, ніж інші.
6. Перш ніж сформувати власну думку, мені цікаво знати, що про це думають інші люди.
7. Я частіше порівнюю свої можливості з можливостями інших, аніж вони порівнюють зі мною.

8. Щоб зрозуміти, як почуваюся, я іноді дивлюся, як почуваються інші в подібній ситуації.

9. Я уважно спостерігаю, якщо хтось досягає кращих результатів, ніж я.

10. Я цікавлюся поглядами інших, навіть якщо вони відрізняються від моїх.

11. Для мене важливо знати, чи працюють я так само ефективно, як інші люди навколо мене.

Підсумковий підрахунок. Середнє значення підшкали «Ability comparison»

(твердження 1,2,4,6*,7,11*) та підшкали «Opinion comparison»

(твердження 3,5,8.9,10) обчислюються окремо;

Інтегральний індекс SCO є середнім усіх 11 позицій. Вищі бали означають сильнішу орієнтацію на соціальне порівняння, нижчі – більш автономний стиль самооцінювання.