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

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ І НАСЛІДКИ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконала:
студентка ІІІ курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Матейко Марія Григорівна
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент,
Дудник Оксана Андріївна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП ……..……..…….. 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ ……...……..…. 6
1.1. Сутність і структура когнітивного егоцентризму …….…..…… 6
1.2. Особливості когнітивного розвитку у підлітковому віці …… 9
1.3. Передумови та фактори розвитку когнітивного егоцентризму …….. 13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ У ПІДЛІТКІВ ……...…… 19
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження когнітивного егоцентризму у підлітків …….…… 19
2.2. Інтерпретація результатів дослідження …… 25
РОЗДІЛ 3. НАСЛІДКИ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ …….……. 37
3.1. Вплив когнітивного егоцентризму на емоційний стан і поведінку підлітків ……..…….. 37
3.2. Егоцентризм як чинник міжособистісних конфліктів …….…… 40
3.3. Рекомендації для психологів і педагогів щодо профілактики егоцентризму у підлітків …….……. 3
ВИСНОВКИ …… 47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..… 50

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується зростаючою увагою до проблем становлення особистості в умовах соціальних трансформацій, цифровізації та ускладнення міжособистісної взаємодії. Особливої значущості набуває вивчення психологічних особливостей підліткового віку, який є критичним періодом формування самосвідомості, системи цінностей та соціальної поведінки.

Одним із важливих феноменів, що визначає специфіку когнітивного та особистісного розвитку підлітка, є когнітивний егоцентризм. Він проявляється у труднощах прийняття позиції іншої людини, схильності до перебільшення значущості власного досвіду, а також у специфічних формах мислення, таких як «уявна аудиторія» та «особистісний міф». Зазначені прояви можуть суттєво впливати на міжособистісні стосунки, емоційний стан і поведінку підлітків.

Науково-методологічну основу дослідження становлять праці як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Значний внесок у розробку проблеми егоцентризму здійснили Ж. Піаже, який розглядав егоцентризм як особливість дитячого мислення, та Д. Елкінд, який описав специфіку підліткового егоцентризму через феномени «уявної аудиторії» та «особистісного міфу». Подальший розвиток теорії представлено у працях Д. Лепслі, Р. Енрайта та інших дослідників.

У вітчизняній психології проблема егоцентризму висвітлюється у працях І. Беха, К. Васюк, Т. Пашукової, І. Цемрюк, Г. Дьяконова, де егоцентризм розглядається як складне особистісне утворення, пов’язане з процесами самосвідомості, адаптації та психологічного захисту. Особливості вікового розвитку підлітків, їх когнітивної сфери та самосвідомості розкрито у роботах В. Поліщука, В. Кутішенка, О. Литвиненко, П. М’ясоїда. Питання децентрації як протилежного процесу до егоцентризму досліджували О.Завгородня, С. Кузікова, К. Соболєва та інші.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема психологічних передумов і наслідків розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці потребує подальшого емпіричного вивчення, зокрема в контексті його взаємозв'язку з емпатійними здібностями та самооцінкою особистості. Це зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних передумов і наслідків розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці.

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

– здійснити теоретичний аналіз проблеми когнітивного егоцентризму та визначити передумови та фактори його розвитку;

– розкрити особливості когнітивного розвитку підлітків;

– провести емпіричне дослідження рівня когнітивного егоцентризму у підлітків;

– проаналізувати психологічні наслідки когнітивного егоцентризму, розробити практичні рекомендації щодо його профілактики.

Об'єкт дослідження – когнітивний розвиток особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні передумови та наслідки розвитку когнітивного егоцентризму у підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань було використано комплекс методів:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел;

емпіричні: психодіагностичні методики (методика діагностики підліткового егоцентризму, тест «Рівень емпатійних здібностей» В. Бойка, методика вивчення загальної самооцінки);

методи кількісної та якісної обробки даних (порівняння, узагальнення, інтерпретація результатів).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі гімназії міста Умань у період з 18.02.2026 по 28.03.2026 року. У дослідженні взяли участь 30 учнів 7-х класів віком 12–13 років.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у практиці роботи психологів закладів освіти, соціальних педагогів та вчителів для діагностики рівня когнітивного егоцентризму підлітків; попередження труднощів у міжособистісній взаємодії; розвитку емпатійних здібностей; формування адекватної самооцінки; розробки психокорекційних і профілактичних програм.

Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі при викладанні дисциплін психологічного циклу, а також у подальших наукових розвідках із зазначеної проблематики.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи були представлені на: науково-практичному семінарі «Методи психологічної допомоги в стресових ситуаціях» (Умань, 2025), IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 2026)

Публікації

Матейко М. Егоцентризм і децентрація як чинники подолання життєвих криз. *IX Всеукр. психологічні читання «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, м. Умань, 14 травня 2026 р. / МОН України, Уманський нац. ун-тет, Ф-т соц.-психол.освіти та фіз.к-ри [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. Умань. С. (подано до друку)

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що складається із 47 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ

1.1. Сутність і структура когнітивного егоцентризму

Дослідження проблеми когнітивного егоцентризму займають важливе місце у сучасній психологічній науці і охоплюють такі напрямки, як: когнітивну, вікову, соціальну та педагогічну психологію. Інтерес до вивчення когнітивного егоцентризму зумовлений тим, що він безпосередньо пов’язаний з процесами розвитку і самопізнання, спілкуванням з оточуючими, адаптацією особистості до соціального середовища та формування здатності враховувати позиції інших людей.

Вперше це поняття вивій швейцарський психолог Ж. Піаже, який описував егоцентризм як специфічну пізнавальну позицію дитини, що характеризується нездатністю відрізняти власну точку зору від поглядів інших людей. У його розумінні, дитячий егоцентризм це когнітивне обмеження, пов’язане з недостатньо розвинутим вмінням розуміти ситуацію з позиції іншої людини, а не свідомий егоїзм чи нехтування іншими. Саме ця нездатність до зміни пізнавальної перспективи і є визначальною ознакою когнітивного егоцентризму як психологічного явища [39].

У більш ширшокому розумінні, ***егоцентризм*** (від лат.слів *ego* - «я» та *centrum* – «центр») – це характерна особливість особистості або мислення, за якої людина схильна сприймати навколишній світ переважно через призму власних суджень ти переживань. У судженнях Т. Пашукової егоцентризм – це складний психологічний механізм, що проявляється у зосередженості лише на власній точці зору, нездатності або небажанні враховувати погляди та перспективи інших людей. Дослідниця підкреслює, що егоцентризм це не тільки когнітивне, а і емоційно-мотиваційне явищем, тому що він пов’язаний із загальною спрямованістю особистості на себе і власні інтереси. Вона також

стверджує, що егоцентризм це природне та закономірне явище психічного розвитку, однак його надмірний рівень може негативно впливати на взаємодію особистості із соціумом [22].

Когнітивний егоцентризм тісно пов'язаний із процесами самосвідомості та рефлексії. Людина схильна оцінювати навколишню дійсність відповідно до власного життєвого досвіду та емоційного стану. Серед суміжних понять його вирізняє низка конкретних характеристик. На думку І. Василенко, він являє собою таку особливість організації пізнавальної діяльності, за якої людина сприймає власну позицію як безумовно правильну й об'єктивну, тоді як погляди інших ігноруються або відкидаються як неважливі [5].

І противагу до нього, Г. Дьяконов висловив думку, що егоцентризм це не лише інтелектуальна характеристика особистості, він також пов'язаний із особливостями самосвідомості та здатністю людини до рефлексії. Як наслідок, нерозвинена рефлексія є одним із ключових чинників збереження егоцентричної пізнавальної позиції [11].

Залежно від сфери прояву егоцентризма, виокремлюють такі види:

Пізнавальний – нездатність вийти за межі власної точки зору при пізнанні дійсності, впевненість у своїх уявленнях про світ як єдино істинних та об'єктивних; не розрізняючи власну перспективу від чужої; труднощі у переході до гнучкого мислення;

Моральний – нездатність зрозуміти моральні цінності та вчинки інших людей; оцінка поведінки оточуючих виключно крізь призму власних моральних норм, не допускаючи відмінних;

Комунікативний – дисонанс під час мовленнєвої взаємодії через нехтування відмінностями між власним знанням і досвідом, та знанням співрозмовника у процесі спілкування;

Емоційний – нездатність відрізняти власний емоційний стан від емоцій інших; проекція своїх переживання на оточуючих, або навпаки ігнорування

стану інших і надмірна концентрація на власному. В цьому плані егоцентризм часто виконує захисну функцію, допомагаючи особистості зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих ситуаціях [9].

Не дивлячись на відмінності цих типів, І. Цемрюк наголошує, що когнітивний егоцентризм є базовим і визначає характер прояву всіх інших його різновидів [35].

Поведінковий компонент егоцентризму полягає у міжособистісній взаємодії. Егоцентрично спрямована особистість може проявляти труднощі у кооперації, недостатню здатність до емпатії, прагнення домінувати у спілкуванні або небажання враховувати потреби інших людей І. Шворак. зазначає, що егоцентризм є соціально-психологічною властивістю особистості, яка формується під впливом як індивідуальних особливостей розвитку, так і соціального середовища, що робить його водночас внутрішньопсихологічним і соціально зумовленим явищем [40].

Важливим поняттям у дослідженні когнітивного егоцентризму є ***децентрація*** – це здатність людини виходити за межі власної точки зору, враховувати іншу думку та усвідомлювати відносність власних суджень. Розвиток децентрації є важливою умовою формування зрілого мислення та ефективної міжособистісної взаємодії.

У своїх працях С. Кузікова та Т. Щербак підкреслюють, що децентрація сприяє розвитку емпатії, рефлексії та здатності до конструктивного спілкування. Саме недостатній рівень розвитку децентрації є однією з основних причин збереження егоцентричних тенденцій у поведінці та мисленні особистості [14].

Слід зазначити, що у психологічній літературі важливим є розуміння відмінностей понять «егоцентризм» та «егоїзм», які нерідко помилково ототожнюються. Проте ці поняття мають різну психологічну природу. Егоцентризм насамперед стосується особливостей мислення і сприйняття та є пізнавальним феноменом. Людина не завжди свідомо ігнорує потреби інших

– вона може просто не вміти повною мірою враховувати іншу позицію через особливості свого мислення. В свою чергу егоїзм – морально-етична характеристика особистості, що проявляється у свідомому прагненні людини ставити власні інтереси вище за інтереси інших людей, навіть якщо це завдає шкоди оточенню. Людина може бути когнітивно егоцентричною, тобто не здатною повною мірою зрозуміти точку зору іншого, але водночас щиро прагнути до доброзичливих стосунків [37].

Серед вчених є думка, що когнітивний егоцентризм це не повністю негативне явище, у їх числі і Д. Лапслі. За його словами, помірний рівень егоцентризму це природний компонент психічного розвитку. Він сприяє формуванню самосвідомості, індивідуальності і внутрішньої автономії особистості [45].

Водночас надмірний розвиток когнітивного егоцентризму зазвичай має негативний вплив на соціальну адаптацію особистості, ускладнює міжособистісне спілкування та спричиняє труднощі у побудові гармонійних стосунків із оточенням. Як стверджує К. Бурмака, високий рівень егоцентризму взаємопов’язаний зі зниженням соціально-психологічної адаптації та труднощами взаєморозуміння у спілкуванні [4].

Тож когнітивний егоцентризм є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, що охоплює пізнавальну, емоційну та комунікативну сфери особистості. Він не є синонімом егоїзму, а являє собою специфічну пізнавальну позицію, що має свої закономірності формування, прояву та подолання.

1.2. Особливості когнітивного розвитку у підлітковому віці

Підлітковий вік – це найбільш динамічний і суперечливий періодів у психологічному розвитку особистості. Для нього характерні фундаментальні

змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, перебудова системи міжособистісних відносин та розвиваються нових форм мислення. Когнітивний розвиток підлітків супроводжується переходом від конкретного до абстрактно-логічного мислення, що створює передумови для переосмислення власного досвіду та формування складніших уявлень про себе і навколишній світ. Згідно з теорією Ж. Піаже, саме в цей період особистість досягає стадії формальних операцій: з'являється здатність оперувати абстрактними категоріями, висувати гіпотези та розглядати різні варіанти розвитку ситуації [39]. Підліток виходить за межі конкретного досвіду, починаючи прогнозувати наслідки подій, моделювати майбутнє та рефлексувати над власним внутрішнім світом та переживаннями.

Розвиток абстрактного мислення тісно пов'язаний із підвищенням рівня рефлексії та самосвідомості. Підліток починає активно аналізувати власні риси характеру, поведінку та взаємини з іншими людьми. П. М'ясоїд зазначає, що психологічний розвиток особистості супроводжується ускладненням внутрішньої структури свідомості та посиленням здатності до самоаналізу [17].

Як стверджує В. Поліщук, когнітивний розвиток у підлітковому віці відбувається нерівномірно і супроводжується низкою суперечностей між новими інтелектуальними можливостями особистості та недостатнім досвідом їх практичного застосування [25].

Центральним новоутворенням когнітивної сфери підліткового віку є розвиток формального мислення, яке дозволяє особистості оперувати абстрактними поняттями, будувати гіпотези та мислити про можливе, а не лише про реальне. Загалом, підлітки вже більш критично мислять і сприймають інформацію, прагнуть до самостійності у судженнях, вже більш активно відстоюють власну точку зору. В. Кутішенко підкреслює, що

розвиток інтелектуальної сфери супроводжується формуванням логічного мислення, здатності до узагальнення та систематизації знань [15].

Важливим аспектом когнітивного розвитку підлітків відіграє рефлексія. Її основа полягає у здатності особистості аналізувати власні думки, переживання та поведінку. Підліток починає не просто думати, а й розмірковувати над тим, як він думає. Це сприяє розвитку критичного мислення, вмінню виявляти суперечності у власних судженнях та свідомо переглядати усталені уявлення. О. Литвиненко зазначає, що розвиток рефлексії в підлітковому віці тісно пов'язаний із формуванням самосвідомості та «Я»-концепції. Підліток починає усвідомлювати межі свого знання, помічати прогалини у розумінні та цілеспрямовано шукати способи їх подолання. Це суттєво підвищує ефективність навчання і сприяє формуванню самостійного, незалежного мислення [16].

Водночас І. Д. Пасічник та О. В. Ткачук звертають увагу на те, що недостатній розвиток рефлексії в цьому віці може призводити до так званої ілюзії знання – стану, коли підліток переоцінює повноту свого розуміння ситуації чи явища, не усвідомлюючи меж власної компетентності [20]. Цей феномен безпосередньо пов'язаний із когнітивним егоцентризмом, оскільки обидва явища ґрунтуються на нездатності повною мірою врахувати перспективи та знання інших.

Разом із розвитком рефлексії у підлітковому віці спостерігається підвищена концентрація на власному внутрішньому світі, що може сприяти посиленню когнітивного егоцентризму. Девід Елкінд зазначав, що розвиток формального мислення створює передумови для появи специфічних форм підліткового егоцентризму [43]. Підлітки нерідко вважають, що оточення постійно звертає на них увагу, оцінює їх зовнішність, поведінку та висловлювання.

Когнітивний розвиток у підлітковому віці також характеризується активним формуванням уявлень про власну особистість. Самооцінка стає

більш диференційованою та залежною від соціального оточення. О. Бойко та Г. Горун наголошують, що самооцінка є важливим критерієм становлення особистості, оскільки визначає рівень впевненості у собі, мотивацію та характер соціальної взаємодії [3].

Когнітивний розвиток підлітка суттєво позначається на характері його спілкування та міжособистісних стосунків. Н.Токарева досліджує розвиток комунікативних стратегій поведінки у підлітковому віці і наголошує, що нові інтелектуальні можливості підлітка нерідко випереджають його комунікативну компетентність, що проявляється у схильності до категоричних суджень, труднощах із прийняттям чужої точки зору та підвищеній конфліктності у спілкуванні [33]. Комунікативні стратегії поведінки підлітків формуються в умовах постійного пошуку соціального схвалення та самоствердження [34]. У результаті підліток може надмірно концентруватися на тому, як його сприймають інші.

О.Пушкар аналізує особливості прояву когнітивних стилів у підлітковому віці, підкреслюючи, що індивідуальні відмінності у способах переробки інформації суттєво впливають на те, наскільки підліток здатний враховувати точку зору іншого та гнучко змінювати власну пізнавальну перспективу [27].

У цей період особливого значення набуває розвиток децентрації. Здатність особистості виходити за межі власної точки зору сприяє формуванню більш зрілого мислення та покращенню міжособистісної взаємодії. К.Скороходько зазначає, що рівень децентрації впливає на стиль поведінки особистості у конфліктних ситуаціях[30].

Дослідження К. Соболєвої свідчать про те, що розвиток децентрації у юнацькому віці супроводжується підвищенням рівня емпатії, соціальної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії [31]. Подібної думки дотримуються О. Шпортун та А. Пачевська, які підкреслюють

важливість розвитку децентрації для подолання егоцентричних тенденцій [41].

Вікові кризи підліткового віку також суттєво впливають на характер когнітивного розвитку. В.Поліщук [20] аналізує базові симптомокомплекси вікових криз підліткового і юнацького віку, підкреслюючи, що в цей період підліток переживає інтенсивну перебудову всієї системи ставлень до себе та до світу, що неминуче позначається на його пізнавальній діяльності. Г.Петренко звертає увагу на те, що здатність до саморегуляції, яка формується в підлітковому віці, є важливим чинником, що опосередковує вплив когнітивних змін на поведінку підлітка, зокрема його здатність стримувати імпульсивні реакції та обдумувати наслідки власних дій [24].

Розвиток когнітивного егоцентризму у підлітковому віці є результатом взаємодії численних психологічних, соціальних та середовищних чинників. У цей період особистість переживає інтенсивні зміни у когнітивній та емоційній сферах, прагне самостійності та формує нову систему взаємин із соціальним оточенням. Саме тому проблема передумов і факторів розвитку когнітивного егоцентризму має важливе значення для розуміння особливостей психічного розвитку підлітків.

1.3. Передумови та фактори розвитку когнітивного егоцентризму.

Проблема розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці є однією з актуальних у сучасній психології, оскільки цей феномен формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. Егоцентризм не виникає ізольовано, а є результатом взаємодії вікових особливостей розвитку особистості, сімейного виховання, соціального середовища та сучасного інформаційного простору. У підлітковому віці ці фактори набувають

особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, системи цінностей та соціальної ідентичності.

Теоретичні основи розуміння егоцентризму були закладені Жан Піаже, який розглядав егоцентризм як особливість мислення, що проявляється у нездатності повністю враховувати позицію іншої людини [39]. Подальший розвиток цієї ідеї пов'язаний із дослідженнями Девід Елкінд, який довів, що в підлітковому віці егоцентризм набуває специфічних форм – «уявної аудиторії» та «особистісного міфу» [43]. Саме тому важливим є аналіз передумов і факторів, які сприяють посиленню або, навпаки, послабленню егоцентричних проявів у підлітків.

Індивідуально-особистісні чинники розвитку когнітивного егоцентризму

Однією з основних передумов розвитку когнітивного егоцентризму є вікові особливості психічного розвитку підлітка. Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком рефлексії, самосвідомості та здатності до абстрактного мислення. У цей період підліток починає активно аналізувати власні переживання, зовнішність, поведінку та ставлення оточення до себе. Це закономірно посилює зосередженість на власному «Я».

Як зазначає О.Литвиненко, розвиток когнітивної сфери підлітків супроводжується зростанням рівня самоспостереження та внутрішньої рефлексії, що створює підґрунтя для формування егоцентричних тенденцій [16]. Підліток починає усвідомлювати власну індивідуальність, однак ще не завжди здатний повною мірою враховувати позицію інших людей.

Важливу роль відіграють і особливості емоційної сфери. Для підліткового віку характерні емоційна нестабільність, підвищена чутливість до оцінок та потреба у визнанні. Як зазначає В. М. Поліщук, вікові кризи підліткового періоду супроводжуються загостренням внутрішніх суперечностей та прагненням до самоствердження [26]. У результаті підлітки

можуть надмірно концентруватися на власних переживаннях і надавати їм виняткового значення.

Одним із важливих індивідуально-психологічних чинників є самооцінка. Дослідження свідчать, що як занижена, так і завищена самооцінка можуть посилювати прояви егоцентризму. Зокрема, підлітки із нестійкою або завищеною самооцінкою можуть бути більш схильними до егоцентричних проявів, оскільки надмірно зосереджуються на власних переживаннях та очікують постійного схвалення з боку оточення. І. Мостова та К. Кушніренко [18] зазначають, що самооцінка у підлітковому віці є особливо чутливою до зовнішньої оцінки та соціального порівняння.

Суттєве значення має також рівень розвитку емпатії та децентрації. Як зазначають С. Б. Кузікова та Т. І. Щербак, недостатній розвиток децентрації ускладнює здатність особистості розуміти переживання інших людей та виходити за межі власної позиції [14]. Це сприяє закріпленню егоцентричних способів мислення та поведінки.

Сімейні фактори розвитку егоцентризму

Сім’я є одним із провідних чинників формування особистості підлітка. Саме стиль сімейного виховання, емоційний клімат у родині та особливості взаємодії між батьками і дитиною значною мірою визначають характер розвитку егоцентричних тенденцій. Авторитарний стиль виховання, надмірний контроль або емоційна холодність можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності та зосередженості підлітка на власних переживаннях.

Надмірна опіка або, навпаки, емоційне відчуження можуть негативно впливати на формування адекватного самосприйняття. У випадку гіперопіки дитина звикає до постійної уваги та надмірної концентрації оточення на її потребах, що сприяє формуванню переконання у власній винятковості; звикає до домінування власних потреб та недостатньо враховує інтереси інших людей. С.Гаваші зазначає, що особливості творчої діяльності підлітків

нерідко пов’язані із рівнем розвитку егоцентричних тенденцій та характером сімейного середовища [10]. Натомість дефіцит емоційної підтримки може призводити до компенсаторного посилення егоцентризму як способу психологічного захисту.

К. Васюк зазначає, що егоцентризм може виконувати функцію психологічного механізму адаптації у складних життєвих ситуаціях [8; 9]. У підлітковому віці це особливо помітно, оскільки нестабільність сімейних стосунків, конфлікти між батьками або недостатня емоційна підтримка можуть сприяти зосередженню підлітка на власних переживаннях.

Важливим фактором є також стиль комунікації у сім’ї. Якщо батьки не враховують думку дитини або, навпаки, надмірно ідеалізують її, це ускладнює формування адекватної самооцінки та здатності до децентрації.

Соціальні фактори розвитку когнітивного егоцентризму

Важливу роль у розвитку когнітивного егоцентризму відіграє соціальне середовище, насамперед взаємодія з однолітками. У підлітковому віці потреба у визнанні з боку ровесників стає надзвичайно значущою. Саме тому будь-які оцінки чи реакції соціального оточення можуть набувати для підлітка надмірної важливості.

Соціальна конкуренція, прагнення до популярності та страх бути неприйнятим групою також можуть посилювати прояви егоцентризму. Підлітки починають оцінювати власну цінність через реакції інших людей, що підсилює феномен «уявної аудиторії».

Вплив цифрового середовища і соціальних мереж.

Особливої актуальності проблема розвитку егоцентризму набуває в умовах сучасного цифрового середовища. Соціальні мережі створюють специфічний простір, у якому підліток постійно демонструє себе іншим і водночас оцінює себе через реакції аудиторії.

Прагнення отримати схвалення у вигляді вподобань, коментарів та підписників сприяє підвищенню залежності від зовнішньої оцінки. Підлітки

починають більшою мірою концентруватися на власному образі, зовнішності та соціальному статусі.

Цифрове середовище нерідко знижує якість безпосереднього міжособистісного спілкування та обмежує розвиток емпатії. Віртуальна комунікація може ускладнювати формування навичок розуміння емоційного стану інших людей та сприяти поверховості соціальних контактів.

Крім того, цифрове середовище створює умови для постійного соціального порівняння. Спостерігаючи за «ідеалізованими» образами інших людей, підлітки можуть:

- посилювати невпевненість у собі;
- прагнути до демонстративності;
- формувати залежність від віртуального схвалення.

Соціальні мережі також можуть посилювати феномен «особистісного міфу», оскільки створюють ілюзію унікальності власного досвіду та переживань.

Соціальні мережі створюють умови для постійного соціального порівняння, що особливо впливає на підлітків із нестійкою самооцінкою. Прагнення до популярності, схвалення та визнання може формувати надмірну зосередженість на власній зовнішності, успіхах та соціальному статусі.

Ризики посилення когнітивного егоцентризму

Надмірний розвиток егоцентризму може мати негативні наслідки для особистісного становлення підлітка. Серед основних ризиків можна виділити:

- труднощі у міжособистісному спілкуванні;
- підвищену конфліктність;
- емоційну нестабільність;
- залежність від думки оточення;
- ризиковану поведінку.

Як зазначає О.Чекстере, надмірний егоцентризм ускладнює розвиток децентрації та здатності до співпереживання [38]. Це може негативно впливати на соціальну адаптацію підлітка та формування зрілих міжособистісних відносин.

Таким чином, когнітивний егоцентризм формується під впливом складної системи індивідуально-психологічних, сімейних, соціальних та інформаційних факторів. Помірний рівень егоцентризму є закономірним для підліткового віку та відіграє важливу роль у становленні самосвідомості. Водночас надмірна його вираженість може створювати труднощі у розвитку особистості та соціальній адаптації підлітка. Саме тому важливого значення набуває своєчасна психологічна профілактика та розвиток децентрації, емпатії й адекватної самооцінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження когнітивного егоцентризму у підлітків

Емпіричне дослідження психологічних передумов і наслідків розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці було спрямоване на виявлення рівня вираженості когнітивного егоцентризму та встановлення його взаємозв'язків з емпатійними здібностями та загальною самооцінкою підлітків. Саме в цей час активно формуються абстрактне мислення, самосвідомість, рефлексія, а також уявлення про себе як про об'єкт оцінювання з боку інших. Ранній підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку когнітивного егоцентризму, що зумовило вибір респондентів.

Дослідження проводилося на базі однієї з гімназій міста Умані у період з 18 лютого 2026 року по 28 березня 2026 року. У дослідженні взяли участь 30 учнів віком 12–13 років.

Метою емпіричного дослідження стало вивчення особливостей прояву когнітивного егоцентризму у підлітків та аналіз його зв'язку з рівнем емпатії і самооцінки.

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

- здійснити діагностику рівня когнітивного егоцентризму у підлітків;
- визначити рівень розвитку емпатійних здібностей;
- дослідити особливості загальної самооцінки підлітків;
- встановити взаємозв'язки між когнітивним егоцентризмом, емпатією та самооцінкою;
- проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.

Емпіричне дослідження проходило через кілька етапів:

Підготовчий етап. Було здійснено теоретичний аналіз проблеми когнітивного егоцентризму, визначено основну мету, завдання та висунуто

гіпотези дослідження. Для проведення роботи було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій. Серед адміністративних завдань проведено узгодження з керівництвом навчального закладу та забезпечено дотримання етичних норм.

Діагностичний етап. Цей етап включав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження учнів. Воно здійснювалося груповим методом, у комфортних для учнів умовах навчального середовища. Учасникам надано чіткі інструкції щодо кожної методики, гарантувалася анонімність та добровільність участі. Особливу увагу приділено створенню доброзичливої атмосфери, що сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів.

Аналітичний етап. На цьому етапі проводилася обробка отриманих даних, їх кількісний та якісний аналіз. Окремо здійснено встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та проведено інтерпретацію отриманих результатів у контексті поставлених завдань і мети дослідження.

Узагальнювальний етап – включав формулювання висновків, систематизацію отриманих результатів та розробку рекомендацій на основі проведеного дослідження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик.

1. Методика діагностики підліткового егоцентризму (на основі ідей Д. Елкінда)

Методика діагностики підліткового егоцентризму, розроблена на основі ідей американського психолога Девіда Елкінда, спрямована на аналіз особливостей самосвідомості підлітків. Вона досліджує їхню зосередженість на власній особистості та схильність до спотвореного сприйняття соціальної реальності. За теорією Елкінда, підлітковий егоцентризм виникає як наслідок розвитку формально-логічного мислення: у цей період підлітки починають осмислювати власні думки, схильні перебільшувати увагу оточуючих до

власної особистості та вважати свій досвід унікальним, проте ще мають труднощі з їхньою диференціацією від думок інших людей.

Запитання та твердження спрямовані на оцінку того, як підліток сприймає себе у соціальному контексті та як оцінює свої ризики.

Методика включає дві основні шкали:

- **«уявна аудиторія»** – відображає переконання підлітка в тому, що інші люди постійно спостерігають за ним, звертають на нього увагу, оцінюють його зовнішність і поведінку;
- **«особистісний міф»** – характеризує віру у власну винятковість, унікальність переживань, а також почуття невразливості.

Опитувальник містить 30 тверджень, по 15 на кожну шкалу, які оцінюються за п’ятибальною шкалою.

В методиці шкала «уявна аудиторія» має такі твердження : «Мені здається, що інші люди часто звертають увагу на те, як я виглядаю», «Я думаю, що люди помічають навіть мої дрібні помилки», «Мені важливо, що про мене думають інші», «Іноді здається, що всі дивляться на мене»

Шкала «особистісний міф» – «Мої переживання особливі, і їх ніхто не може зрозуміти», «Зі мною не може статися нічого поганого», «Я відчуваю, що я відрізняюся від інших», «Мої проблеми унікальні» та інш.

Респондентам пропонується оцінити ряд тверджень, що відображають типові для підлітків когнітивні установки. (1 – зовсім не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден).

Максимальна кількість балів за кожною шкалою становить 75, мінімальна – 15. Загальний показник егоцентризму варіює від 30 до 150 балів.

Обробка результатів дозволяє визначити рівень вираженості кожної з шкал та загальний рівень когнітивного егоцентризму (низький – адекватне сприйняття себе і інших, середній – вікова норма, високий – виражений егоцентризм).

	за шкалою	загальний показник
низький рівень	15 –35 балів	30–70 балів
середній рівень	36–55 балів	71–110 балів
високий рівень	56–75 балів	111–150 балів

Методика є валідною для дослідження підлітків, оскільки враховує вікові особливості їхнього мислення та самосвідомості.

2. Тест «Рівень емпатійних здібностей» (В. Бойка)

Методика спрямована на діагностику здатності особистості до емпатії, тобто до розуміння емоційного стану інших людей та співпереживання.

Тест дозволяє оцінити різні компоненти емпатії (6 шкал):

- раціональний (когнітивне розуміння іншого) – характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини – її стан, проблеми, поведінку;
- емоційний (співпереживання) – фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими – співпереживати, брати співучасть;
- інтуїтивний (несвідоме «відчуття» іншого) – свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості;
- установки, що сприяють або перешкоджають емпатії – полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів;
- проникаюча здатність в емпатії – розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості;
- ідентифікація – вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, поста-новки себе на місце партнера.

Респондентам пропонується серія з 36 тверджень, з якими вони погоджуються або не погоджуються.

За результатами визначається показник за кожною школою та загальний рівень емпатійних здібностей. Сумарний показник може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище – високий рівень емпатії; 29-22 – середній; 21-15 – заниженний; менше 14 балів дуже низький.

Використання цієї методики у дослідженні є доцільним, оскільки емпатія виступає психологічною протилежністю егоцентризму. Чим вищий рівень егоцентризму, тим складніше підлітку враховувати позицію іншого, що безпосередньо пов’язано з емпатійними процесами.

3. Методика вивчення загальної самооцінки

Дана методика призначена для визначення загального рівня самооцінки особистості, переважно підліткового та юнацького віку. Вона включає 32 твердження, що стосуються ставлення людини до себе, власних можливостей, якостей та досягнень.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п’ятибальною шкалою залежно від ступеня згоди (дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів.

За результатами підраховується інтегральний показник самооцінки, що дозволяє визначити її рівень:

- від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;
- від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;
- від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Методика є зручною для групового дослідження та адекватною для підліткового віку, оскільки формулювання тверджень є доступними та зрозумілими.

Вибір такого комплексу методик пояснюється метою дослідження та необхідністю всебічного аналізу феномену когнітивного егоцентризму.

По-перше, методика діагностики підліткового егоцентризму дозволяє безпосередньо виміряти основну змінну дослідження – рівень когнітивного егоцентризму та його структурні компоненти.

По-друге, включення тесту емпатії дає можливість дослідити соціально-перцептивний аспект проблеми. Оскільки егоцентризм передбачає труднощі у прийнятті позиції іншого, важливо встановити, як він пов’язаний із здатністю до емпатії.

По-третє, дослідження самооцінки дозволяє проаналізувати внутрішньоособистісні аспекти егоцентризму. Підлітковий егоцентризм часто супроводжується суперечливими тенденціями – з одного боку, відчуттям власної винятковості, а з іншого – нестабільністю самооцінки.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує:

- комплексний підхід до дослідження;
- можливість встановлення взаємозв’язків між показниками;
- відповідність віковим особливостям респондентів;
- практичну значущість отриманих результатів.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, конфіденційності результатів, інформованої згоди учасників.

Усі методики застосовувалися у стандартних умовах, що забезпечувало надійність отриманих даних. Інструкції подавалися у зрозумілій формі, а дослідник контролював процес виконання завдань.

Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей когнітивного егоцентризму у підлітків, що буде представлено у наступному підрозділі.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Для дослідження рівня когнітивного егоцентризму підлітків було використано методику діагностики підліткового егоцентризму (за Д. Елкіндом). Респонденти оцінювали ступінь згоди з кожним твердженням за п’ятибальною шкалою (від 1 до 5 балів).

Результати показали, що за шкалою «Уявна аудиторія» (таблиця 2.1.) у більшості підлітків домінує ***середній рівень*** вираженості феномену «уявної аудиторії», що відповідає віковій нормі. Це означає, що підлітки певною мірою орієнтовані на думку оточуючих, звертають увагу на те, як вони виглядають і як їх сприймають інші, однак ці прояви не набувають надмірного характеру.

Таблиця 2.1.

Результати рівнів вираженості феномену «Уявна аудиторія»

	Кількість осіб	%
низький рівень	6	20%
середній рівень	17	57%
високий рівень	7	23%

Підлітки з ***низьким рівнем*** менш залежні від оцінок оточення, демонструють відносно стабільне самосприйняття та не схильні перебільшувати увагу інших до себе. Це може свідчити про більш сформовану внутрішню позицію, однак інколи може супроводжуватися недостатньою соціальною чутливістю.

Натомість у групі з ***високим рівнем*** спостерігається виражена орієнтація на зовнішню оцінку. Такі підлітки схильні перебільшувати значущість думки інших, часто переживають через власну зовнішність і поведінку, можуть відчувати сором'язливість або, навпаки, демонстративність. Це може ускладнювати їх соціальну адаптацію та сприяти підвищенню тривожності.

За шкалою «Особистісний міф» результати розподілилися таким чином (таблиця 2.2.)

Таблиця 2.2.

Результати рівнів вираженості феномену «Особистісний міф»

	Кількість осіб	%
низький рівень	5	17%
середній рівень	18	60%
високий рівень	7	23%

Переважання ***середнього рівня*** свідчить про те, що більшість підлітків мають помірно виражене відчуття власної унікальності, що є типовим для цього вікового періоду. Вони можуть вважати свої переживання особливими, однак зберігають здатність до більш-менш адекватного сприйняття реальності.

Підлітки з ***низьким рівнем*** не схильні перебільшувати власну винятковість, їхні уявлення про себе є більш реалістичними. Водночас це може супроводжуватися менш вираженою індивідуалізацією та потребою у самовираженні.

У респондентів з ***високим рівнем*** «особистісного міфу» спостерігається виражене відчуття унікальності, віра у винятковість власних переживань, а іноді – переконання у власній невразливості. Це може проявлятися у схильності до ризикованої поведінки, труднощах у прийнятті порад та недостатньому врахуванні реальних обставин.

Аналіз загального показника когнітивного егоцентризму, сума балів за двома шкалами, показав (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати рівнів вираженості когнітивного егоцентризму

	Кількість осіб	%
низький рівень	5	17%
середній рівень	19	63%
високий рівень	6	20%

Графічний результат за методикою діагностики підліткового егоцентризму (за Д. Елкіндом) зображено на рисунку 2.1.

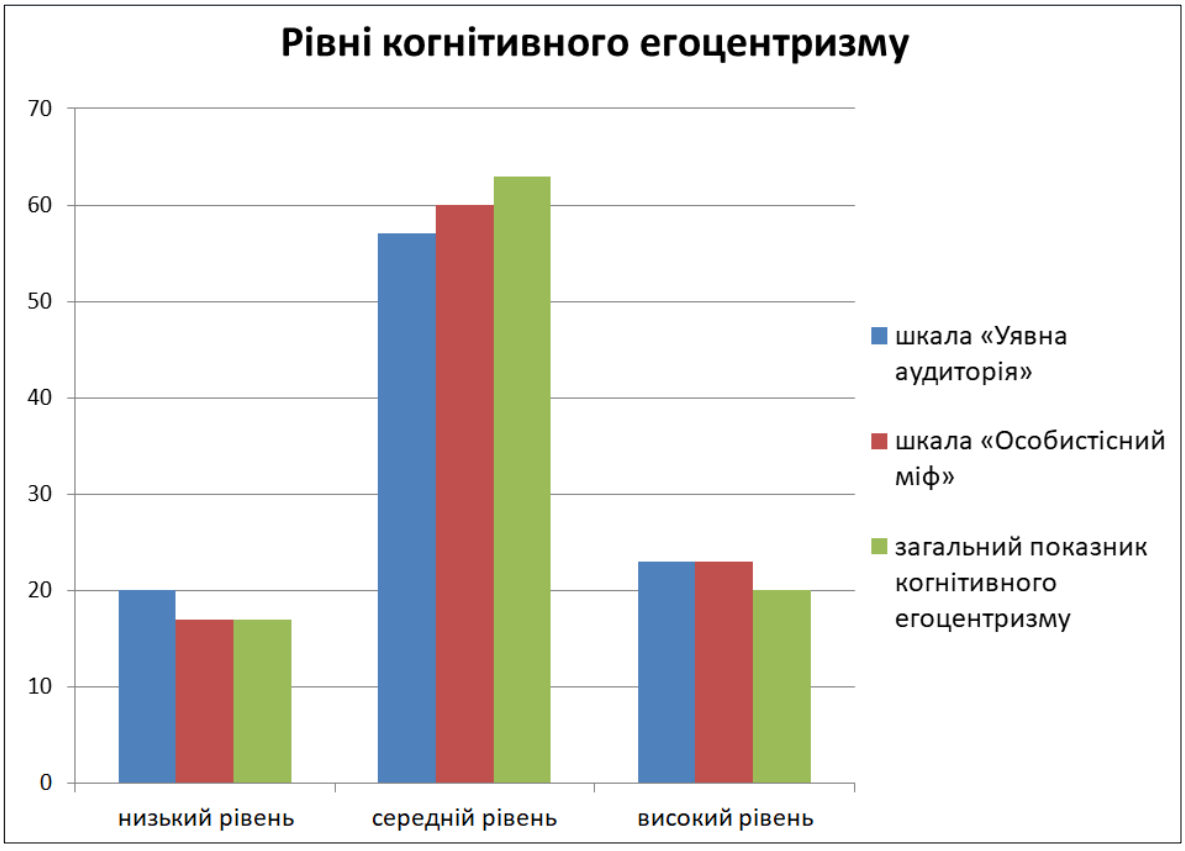


Рис.2.1. Рівні когнітивного егоцентризму за методикою діагностики підліткового егоцентризму (за Д. Елкіндом)

Отримані результати свідчать про те, що у більшості підлітків когнітивний егоцентризм перебуває в межах вікової норми. Це відповідає

закономірностям розвитку, оскільки підлітковий вік характеризується активним формуванням самосвідомості та підвищеною увагою до власної особистості.

Разом із тим, наявність групи підлітків із високим рівнем егоцентризму (20%) є важливим показником, що потребує уваги. У таких учнів можуть виникати труднощі у міжособистісному спілкуванні, знижена здатність до емпатії, а також підвищена емоційна вразливість або схильність до демонстративної поведінки.

Підлітки з низьким рівнем егоцентризму характеризуються більш адекватним сприйняттям себе та інших, однак їх відносно невелика кількість підтверджує, що певний рівень егоцентризму є типовим і навіть необхідним для даного вікового етапу.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що когнітивний егоцентризм є характерною особливістю підліткового віку, яка у більшості випадків має нормативний характер. Водночас індивідуальні відмінності у рівні його вираженості можуть впливати на особливості соціальної поведінки, емоційного стану та міжособистісної взаємодії підлітків.

Виявлені дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язку когнітивного егоцентризму з емпатійними здібностями та самооцінкою, що дозволить більш глибоко зрозуміти психологічні механізми його прояву.

У межах емпіричного дослідження було проведено діагностику рівня емпатійних здібностей підлітків за допомогою методики В.Бойка. Тест дозволяє визначити інтегральний показник емпатії як здатності особистості розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати та будувати ефективну міжособистісну взаємодію.

За результатами дослідження ми отримали такий розподіл (таблиця 2.4.)

Таблиця 2.4.

Результати за тестом «Рівень емпатійних здібностей» (В. Бойка)

	Кількість осіб	%
низький рівень	6	20%
середній рівень	17	57%
високий рівень	7	23%

Отримані дані свідчать про те, що у більшості підлітків (57%) сформований середній рівень емпатійних здібностей, який відповідає віковій нормі. Це означає, що учні здатні розуміти емоційні стани інших людей, однак ця здатність ще не є стійкою і може проявлятися вибірково залежно від ситуації. У міжособистісній взаємодії такі підлітки загалом демонструють адекватну чутливість до переживань інших, проте іноді можуть залишатися зосередженими на власних почуттях.

Високий рівень емпатії (20% респондентів) характеризує підлітків, які добре розпізнають емоції інших, здатні до глибокого співпереживання, проявляють уважність і чуйність у спілкуванні. Такі учні зазвичай мають розвинені соціально-перцептивні навички, легше встановлюють контакти з однолітками, рідше вступають у конфлікти. Водночас надмірна емоційна залученість може інколи призводити до підвищеної вразливості та емоційного виснаження.

Низький рівень емпатії також виявлено у 23% досліджуваних. Для цих підлітків характерні труднощі у розумінні емоцій інших людей, знижена здатність до співпереживання, схильність до зосередженості на власних переживаннях. У міжособистісній взаємодії це може проявлятися у формальності спілкування, непорозуміннях, конфліктах, а також у недостатній чутливості до емоційного стану інших.

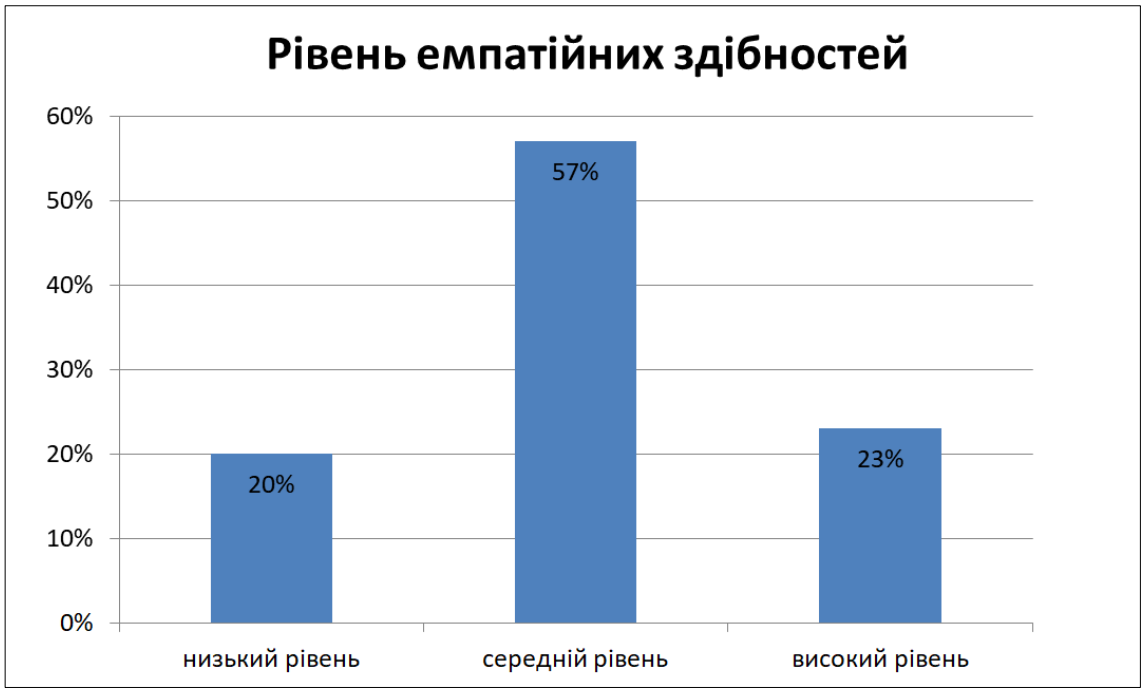


Рис.2.2. Результати визначення рівнів емпатії за тестом «Рівень емпатійних здібностей» В.Бойка

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що рівень емпатійних здібностей у більшості підлітків відповідає віковій нормі, однак наявність груп із низьким рівнем емпатії є важливим фактором ризику у розвитку міжособистісних труднощів.

Зіставлення результатів цієї методики з даними щодо когнітивного егоцентризму дає підстави припустити наявність оберненого зв'язку між цими показниками: підлітки з більш вираженим егоцентризмом, як правило, демонструють нижчий рівень емпатії, оскільки їх увага зосереджена переважно на власних переживаннях.

Водночас підлітки з високим рівнем емпатії частіше проявляють здатність до децентрації, що сприяє більш ефективній соціальній взаємодії та конструктивному подоланню труднощів.

Таким чином, емпатійні здібності виступають важливим психологічним ресурсом підлітка, який забезпечує: ефективне розуміння інших людей; зниження рівня конфліктності; розвиток соціальної компетентності; підвищення адаптивності у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язку емпатії з іншими особистісними характеристиками, зокрема самооцінкою, що дозволить глибше розкрити психологічні механізми розвитку підлітків.

Тому наступним кроком нашого дослідження була діагностика загальної самооцінки підлітків за допомогою опитувальника, що містить 32 твердження з п'ятибальною шкалою відповідей. Методика дозволяє визначити інтегральний показник самооцінки як важливий компонент самосвідомості особистості.

За результатами дослідження ми отримали такий розподіл результатів (таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

Результати за тестом загальної самооцінки підлітків

	Кількість осіб	%
низький рівень	9	30%
середній рівень	17	57%
високий рівень	4	13%

Отримані результати свідчать про те, що у більшості підлітків (57%) сформована середня, або адекватна самооцінка, що відповідає віковій нормі. Такі учні загалом об'єктивно оцінюють свої можливості та якості, здатні усвідомлювати як свої сильні сторони, так і недоліки. Вони демонструють відносну впевненість у собі, достатній рівень самоповаги та здатність до саморегуляції.

Високий рівень самооцінки виявлено у 13% досліджуваних. Для цих підлітків характерна впевненість у власних силах, позитивне ставлення до себе, активність у соціальній взаємодії. Водночас у деяких випадках високий рівень самооцінки може набувати ознак завищеної, що проявляється у

переоцінці власних можливостей, недостатній критичності до себе та труднощах у прийнятті зауважень.

Найбільш значущою є група підлітків із низьким рівнем самооцінки (30%). Такі учні схильні недооцінювати власні можливості, відчувати невпевненість у собі, залежність від думки оточуючих. Для них характерні підвищена тривожність, страх помилок, уникнення складних ситуацій. Низька самооцінка може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальну психологічну адаптацію.

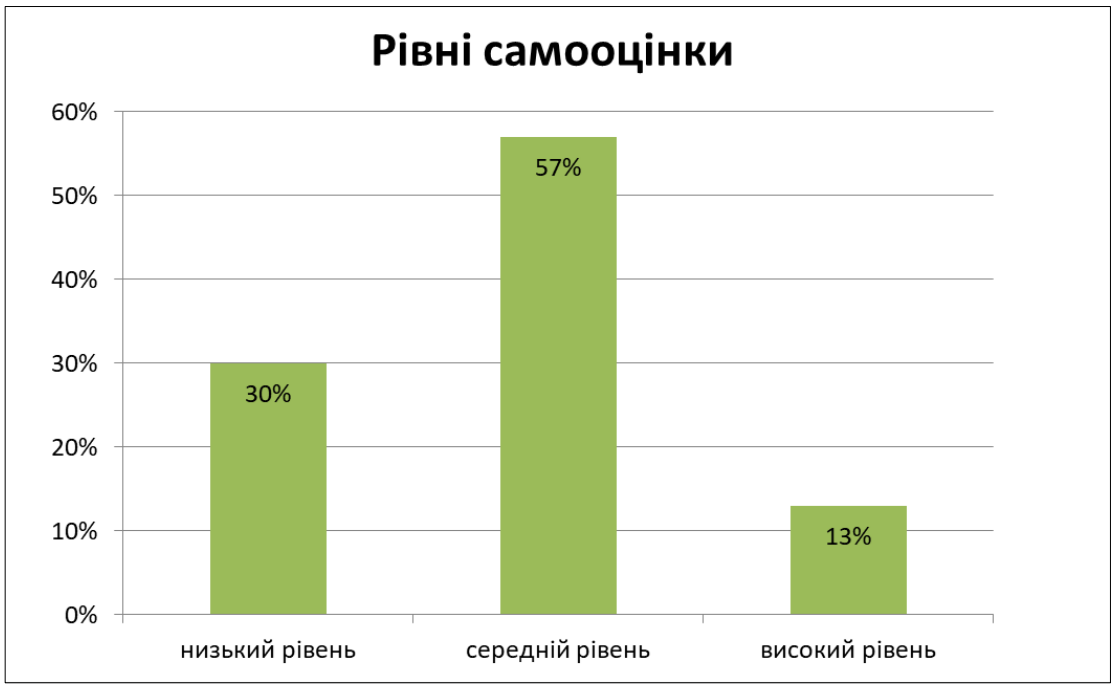


Рис. 2.3. Результати визначення рівнів самооцінки за методикою вивчення загальної самооцінки

Отримані результати свідчать про те, що самооцінка підлітків має переважно нормативний характер, однак значна частина учнів демонструє її занижений рівень, що може виступати фактором ризику у розвитку особистості.

У контексті дослідження когнітивного егоцентризму важливо зазначити, що самооцінка тісно пов’язана з особливостями самосприйняття та ставлення до себе. Підлітки з нестабільною або заниженою самооцінкою

можуть бути більш залежними від зовнішніх оцінок, що підсилює прояви феномену «уявної аудиторії». Водночас завищена самооцінка може поєднуватися з проявами «особистісного міфу», зокрема з відчуттям власної винятковості.

Таким чином, самооцінка виступає важливим психологічним чинником, який опосередковує прояви егоцентризму та впливає на характер міжособистісної взаємодії підлітків.

Результати дослідження самооцінки показують, що:

- більшість підлітків мають адекватну самооцінку, що відповідає віковим особливостям;
- значна частина учнів характеризується заниженою самооцінкою, що потребує психологічної уваги;
- високий рівень самооцінки має як позитивні, так і потенційно ризикові аспекти.

Загалом самооцінка є важливим ресурсом особистісного розвитку підлітка, який впливає на його поведінку, емоційний стан та здатність до ефективної соціальної взаємодії

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати три взаємопов’язані психологічні характеристики підлітків: рівень когнітивного егоцентризму, емпатійні здібності та особливості самооцінки. Отримані результати дають змогу виявити загальні тенденції розвитку особистості у підлітковому віці та встановити взаємозв’язки між досліджуваними показниками.

Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості досліджуваних підлітків:

- когнітивний егоцентризм перебуває на середньому рівні, що відповідає віковій нормі;
- емпатійні здібності також мають переважно середній рівень розвитку;

- самооцінка у більшості є адекватною (середній рівень).

Це свідчить про те, що для більшості учнів характерний відносно гармонійний розвиток особистості, який відповідає віковим особливостям 12–13 років. У цей період поєднуються тенденції до самозосередженості (егоцентризму) та поступового розвитку здатності до розуміння інших (емпатії і децентрації).

Порівняльний аналіз результатів дослідження *егоцентризму та емпатії* дозволяє простежити певну закономірність: підлітки з вищими показниками егоцентризму, як правило, демонструють нижчий рівень емпатії.

Це пояснюється тим, що когнітивний егоцентризм передбачає:

- зосередженість на власних переживаннях;
- труднощі у прийнятті позиції іншого;
- обмеженість соціально-перцептивних здібностей.

Натомість емпатія базується на здатності до децентрації, тобто виходу за межі власного «Я». Тому ці дві характеристики перебувають у частково оберненому співвідношенні.

Підлітки з високим рівнем емпатії:

- краще розуміють емоції інших;
- легше встановлюють соціальні контакти;
- рідше демонструють виражені егоцентричні прояви.

У той же час низький рівень емпатії може супроводжуватися:

- підвищеною егоцентричністю;
- труднощами у спілкуванні;
- конфліктною поведінкою.

Аналіз результатів дослідження *егоцентризму та самооцінки* показує, що самооцінка виступає важливим фактором, який впливає на прояви егоцентризму. Зокрема:

• підлітки з заниженою самооцінкою частіше демонструють прояви «уявної аудиторії» (залежність від думки інших, підвищена чутливість до оцінки);

• підлітки з завищеною самооцінкою можуть проявляти риси «особистісного міфу» (відчуття власної винятковості, переоцінка себе).

Таким чином, як занижена, так і завищена самооцінка можуть бути пов’язані з посиленням егоцентричних тенденцій, але проявляються вони по-різному.

Адекватна самооцінка, навпаки:

• сприяє більш реалістичному самосприйняттю;

• знижує залежність від зовнішніх оцінок;

• забезпечує більш збалансоване поєднання егоцентризму та децентрації.

Результати проведеного дослідження підтверджують наявність тісного зв’язку між *рівнем емпатії та особливостями самооцінки* підлітків.

Зокрема, учні з *адекватною самооцінкою*: проявляють середній або високий рівень емпатії; легше вступають у комунікацію з іншими; здатні до ефективної та конструктивної взаємодії.

Водночас підлітки з *низькою самооцінкою* часто характеризуються: невпевненістю у процесі спілкування; складнощами у налагодженні міжособистісних контактів; зниженим рівнем емпатійної чутливості.

Що стосується *завищеної самооцінки*, то вона може призводити до: нехтування емоціями та переживаннями інших людей; зниження здатності до емпатії через домінування власної точки зору.

Узагальнюючи отримані дані за трьома методиками, можна зробити висновок, що:

• когнітивний егоцентризм є нормативною характеристикою підліткового віку, однак його рівень варіює залежно від розвитку інших особистісних якостей;

• емпатія виступає важливим противажним механізмом, який обмежує прояви егоцентризму;

• самооцінка є регулятором особистісної поведінки, що впливає як на рівень егоцентризму, так і на розвиток емпатії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що когнітивний егоцентризм, емпатія та самооцінка є взаємопов’язаними компонентами розвитку особистості підлітка. Їх гармонійне поєднання є важливою умовою успішної соціалізації та психологічного благополуччя.

Отримані результати дослідження мають важливе практичне значення та вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з підлітками. Зокрема, актуальним є розвиток емпатійних здібностей як ефективного засобу зменшення проявів егоцентризму. Не менш важливим є формування адекватної самооцінки, що сприяє гармонійному особистісному розвитку. Також доцільним є впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток децентрації, тобто здатності враховувати позицію іншої людини. Окрім цього, необхідно здійснювати профілактичну роботу з підлітками, які характеризуються високим рівнем егоцентризму або недостатньо розвиненою емпатією.

РОЗДІЛ 3. НАСЛІДКИ КОГНІТИВНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ

3.1. Вплив когнітивного егоцентризму на емоційний стан і поведінку підлітків

Підлітковий вік є складним і суперечливим етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Однією з ключових особливостей цього періоду є розвиток когнітивного егоцентризму, який проявляється у специфічному способі сприйняття себе та оточуючих. Хоча егоцентризм у підлітковому віці має нормативний характер, рівень його вираженості може суттєво впливати на емоційний стан і поведінку підлітків.

Когнітивний егоцентризм передбачає зосередженість особистості на власних переживаннях, думках і уявленнях, що часто супроводжується труднощами у прийнятті позиції іншої людини. Це зумовлює певні особливості емоційного реагування та поведінкових проявів, які можуть як сприяти розвитку особистості, так і ускладнювати її соціальну адаптацію.

Вплив когнітивного егоцентризму на емоційний стан підлітків

Одним із найпомітніших наслідків когнітивного егоцентризму є підвищена емоційна чутливість підлітків. Феномен «уявної аудиторії» сприяє формуванню переконання, що інші люди постійно оцінюють їх зовнішність, поведінку та вчинки. У результаті підлітки можуть відчувати: підвищену тривожність; сором’язливість; невпевненість у собі; страх негативної оцінки [43].

Такі емоційні стани часто виникають навіть у ситуаціях, які об’єктивно не є загрозливими. Наприклад, звичайний виступ перед класом або спілкування з однолітками може сприйматися як ситуація підвищеного контролю та оцінювання. Це призводить до емоційного напруження та виснаження.

Водночас інша складова когнітивного егоцентризму – «особистісний міф» – може зумовлювати протилежні емоційні прояви [43]. Віра у власну унікальність і винятковість іноді супроводжується: почуттям власної значущості; емоційною піднесеністю; прагненням до самоствердження.

Однак ця ж тенденція може призводити до емоційної ізоляції, коли підліток переконаний, що його ніхто не здатен зрозуміти. У такому випадку виникають: почуття самотності; відчуження; внутрішні переживання, які не знаходять виходу у спілкуванні.

Таким чином, когнітивний егоцентризм формує амбівалентний емоційний фон: з одного боку – підвищена чутливість і тривожність, з іншого – прагнення до самоствердження та відчуття винятковості.

Егоцентризм і емоційна нестабільність

Високий рівень егоцентризму часто пов’язаний з емоційною нестабільністю. Підлітки можуть демонструвати різкі зміни настрою, що пояснюється їхньою залежністю від зовнішніх оцінок і внутрішніх переживань. Незначні події можуть викликати сильні емоційні реакції, оскільки вони сприймаються як особистісно значущі [16].

Емоційна нестабільність проявляється у: імпульсивності; підвищеній образливості; схильності до афективних реакцій; труднощах у саморегуляції.

Такі прояви можуть ускладнювати як навчальну діяльність, так і міжособистісні стосунки.

Вплив когнітивного егоцентризму на поведінку підлітків

Когнітивний егоцентризм суттєво впливає на поведінкові стратегії підлітків. Зокрема, він може проявлятися у двох основних напрямах.

Перший напрям пов’язаний із підвищеною орієнтацією на соціальне схвалення. Підлітки можуть:

- намагатися відповідати очікуванням інших;
- уникати ситуацій, де можливе негативне оцінювання;
- демонструвати конформну поведінку.

Другий напрям – це демонстративна або навіть протестна поведінка, яка спрямована на привернення уваги. У цьому випадку підлітки:

- прагнуть виділитися серед однолітків;
- можуть свідомо порушувати соціальні норми;
- використовують поведінку як засіб самоствердження.

Особливу увагу слід приділити зв'язку когнітивного егоцентризму з ризикованою поведінкою. Віра у власну невразливість, що є складовою «особистісного міфу», може призводити до недооцінки небезпеки. Це проявляється в ігноруванні можливих наслідків власних дій; схильності до експериментування; порушенні правил безпеки.

Егоцентризм і міжособистісна взаємодія

Важливим аспектом є вплив егоцентризму на міжособистісні стосунки. Труднощі у прийнятті позиції іншого можуть призводити до непорозумінь, конфліктів, зниження якості комунікації.

Підлітки з високим рівнем егоцентризму часто інтерпретують поведінку інших через призму власних переживань, недостатньо враховують інтереси співрозмовника, можуть проявляти егоїстичні тенденції у взаємодії.

Водночас помірний рівень егоцентризму є важливим для формування самосвідомості. Він сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню власних почуттів і формуванню індивідуальності.

Позитивні та негативні наслідки когнітивного егоцентризму

Варто підкреслити, що когнітивний егоцентризм має як негативні, так і позитивні наслідки [34].

До позитивних можна віднести:

- розвиток самосвідомості;
- формування особистісної ідентичності;
- прагнення до самовираження;
- активізацію рефлексії.

До негативних:

- підвищену тривожність;
- емоційну нестабільність;
- труднощі у спілкуванні;
- ризиковану поведінку;
- залежність від зовнішньої оцінки.

Отже, когнітивний егоцентризм є невід'ємною характеристикою підліткового віку, яка суттєво впливає на емоційний стан і поведінку особистості. Його прояви мають складний і суперечливий характер, поєднуючи як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти.

Вплив егоцентризму на емоційну сферу проявляється у підвищеній чутливості, тривожності та емоційній нестабільності, тоді як у поведінковій сфері він визначає як конформні, так і демонстративні форми поведінки.

Рівень вираженості когнітивного егоцентризму є важливим чинником, який визначає успішність соціальної адаптації підлітка. Тому особливого значення набуває своєчасна психологічна підтримка, спрямована на розвиток децентрації, емпатії та адекватної самооцінки.

3.2. Егоцентризм як чинник міжособистісних конфліктів

Міжособистісні конфлікти є невід'ємною складовою підліткового віку, оскільки саме в цей період інтенсивно розвиваються комунікативні навички, формується система соціальних відносин та відбувається становлення особистісної ідентичності. Одним із важливих психологічних чинників, що зумовлює виникнення та загострення конфліктів у підлітковому середовищі, є когнітивний егоцентризм.

Як зазначається у працях К.Васюк, егоцентризм виступає специфічною формою самосприйняття, що обмежує здатність особистості враховувати позицію іншого та адекватно інтерпретувати соціальні ситуації. У підлітковому віці ці особливості набувають особливої вираженості, що

пов’язано з активним розвитком самосвідомості та недостатньою сформованістю механізмів децентрації [6].

Когнітивний егоцентризм впливає на сприйняття підлітком соціальної реальності, що проявляється у схильності інтерпретувати поведінку інших людей через призму власних переживань. Як підкреслює Т. І. Пашукова, егоцентрична позиція особистості часто супроводжується обмеженістю соціального бачення, що ускладнює процес взаєморозуміння [21].

У результаті виникають такі когнітивні викривлення: перебільшення значущості власної позиції; ігнорування або недооцінка точки зору іншого; тенденція до персоналізації (сприйняття нейтральних дій як спрямованих проти себе); труднощі у прогнозуванні наслідків власної поведінки.

Ці особливості створюють підґрунтя для конфліктних ситуацій, оскільки підлітки можуть неправильно інтерпретувати наміри та дії інших людей.

Егоцентризм також впливає на емоційну сферу, що безпосередньо пов’язано з конфліктною поведінкою. Підлітки з вираженим егоцентризмом характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, образливістю та імпульсивністю.

Згідно з дослідженнями Н. М. Токареваої, підлітковий вік відзначається нестійкістю емоційних реакцій та підвищеною значущістю міжособистісних відносин. У поєднанні з егоцентризмом це призводить до того, що навіть незначні ситуації можуть викликати сильні афективні реакції [33].

Основними емоційними передумовами конфліктів є:

- підвищена вразливість до критики;
- схильність до образ;
- емоційна імпульсивність;
- труднощі у регуляції емоційних станів.

Такі особливості зумовлюють швидке виникнення конфліктів і ускладнюють їх конструктивне розв’язання.

Когнітивний егоцентризм визначає не лише сприйняття та емоційне реагування, а й конкретні поведінкові стратегії підлітків у конфліктних ситуаціях.

Як зазначає К. Скороходько, рівень розвитку децентрації безпосередньо впливає на вибір стилю поведінки у конфлікті [30]. Підлітки з вираженим егоцентризмом частіше обирають неефективні стратегії, зокрема:

- суперництво (наполегливе відстоювання власної позиції);
- уникнення (ігнорування проблеми);
- агресивні форми реагування.

Натомість конструктивні стратегії, такі як співпраця чи компроміс, потребують здатності враховувати інтереси іншої сторони, що є складним для егоцентрично орієнтованої особистості.

Крім того, егоцентризм може проявлятися у прагненні домінувати у спілкуванні, нав’язувати власну думку, що також провокує конфлікти з однолітками та дорослими.

У підлітковому віці значно зростає роль спілкування з однолітками, що робить міжособистісні конфлікти особливо значущими. Егоцентризм ускладнює встановлення довірливих і стабільних відносин, оскільки знижує рівень взаєморозуміння; обмежує здатність до співпереживання; перешкоджає ефективній комунікації.

Як свідчать дослідження, зокрема Білецької О., високий рівень егоцентризму може бути пов’язаний із низьким рівнем довіри у міжособистісних стосунках, що, у свою чергу, підвищує конфліктність взаємодії [2].

Підлітки з вираженим егоцентризмом часто:

- сприймають критику як особистісну загрозу;
- гостро реагують на зауваження;
- схильні до конфронтації.

Це ускладнює їх інтеграцію у групу та може призводити до соціальної ізоляції або напружених стосунків з оточенням.

Когнітивний егоцентризм відіграє значну роль у виникненні міжособистісних конфліктів у підлітків. Він впливає на різні рівні функціонування особистості – когнітивний, емоційний та поведінковий, спричиняючи труднощі у спілкуванні, посилену емоційну реактивність і малоефективні поведінкові стратегії.

Втім, варто зазначити, що помірний рівень егоцентризму є природною рисою підліткового періоду і не завжди провокує конфлікти. Проблеми переважно виникають у випадках надмірного прояву егоцентризму, що вимагає втручання у вигляді психологічної корекції та профілактичних заходів.

Спрямованість на розвиток децентрації, емпатії та навичок конструктивного спілкування є ключовим підходом до зменшення конфліктності серед підлітків і формування гармонійних міжособистісних стосунків.

3.3. Рекомендації для психологів і педагогів щодо профілактики егоцентризму у підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження, а також теоретичний аналіз проблеми дозволили встановити, що когнітивний егоцентризм є закономірною характеристикою підліткового віку, однак його підвищений рівень може негативно впливати на емоційний стан, поведінку та міжособистісні відносини підлітків.

Зокрема, було виявлено, що частина досліджуваних характеризується високим рівнем егоцентризму, зниженим рівнем емпатії та низькою самооцінкою, що створює передумови для виникнення емоційних труднощів і конфліктів у спілкуванні. Це обумовлює необхідність розробки та

впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на профілактику та корекцію надмірного егоцентризму.

Загальні напрями профілактичної роботи

Профілактика когнітивного егоцентризму має здійснюватися комплексно та включати такі основні напрями:

- розвиток здатності до децентрації;
- формування емпатійних здібностей;
- корекція та підтримка адекватної самооцінки;
- розвиток навичок конструктивного спілкування;
- зниження рівня емоційної напруженості.

Важливою умовою ефективності такої роботи є врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Рекомендації для практичних психологів

Практичний психолог відіграє ключову роль у профілактиці та корекції проявів егоцентризму. Його діяльність може включати такі напрями:

1. Розвиток децентрації

Доцільно використовувати вправи, спрямовані на формування здатності розуміти позицію іншого: рольові ігри («постав себе на місце іншого»); аналіз соціальних ситуацій; обговорення різних точок зору.

Це сприяє подоланню егоцентричного мислення та розвитку соціальної гнучкості.

2. Формування емпатійних здібностей

З огляду на виявлені результати (наявність учнів із низьким рівнем емпатії), важливо: проводити тренінги емпатії; використовувати вправи на розпізнавання емоцій; розвивати навички активного слухання; залучати підлітків до обговорення емоційних ситуацій.

3. Робота із самооцінкою

Оскільки значна частина підлітків має занижену самооцінку, доцільно: проводити вправи на самопізнання; формувати позитивний образ «Я»;

навчати адекватній самооцінці; використовувати методи підтримки та позитивного підкріплення.

4. Психологічні тренінги

Ефективним засобом є проведення групових тренінгів, спрямованих на: розвиток комунікативних навичок; зниження рівня конфліктності; формування навичок саморегуляції; розвиток емоційного інтелекту.

Рекомендації для педагогів

Педагоги також відіграють важливу роль у формуванні особистості підлітка, тому їм доцільно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Створення сприятливого психологічного клімату

У класному колективі необхідно: підтримувати атмосферу довіри та взаємоповаги; уникати публічної критики; заохочувати взаємодопомогу.

2. Розвиток соціальної взаємодії

Доцільно: організовувати групові форми роботи; залучати учнів до спільних проєктів; стимулювати співпрацю, а не конкуренцію.

Це сприяє зниженню егоцентричних проявів та розвитку децентрації.

3. Формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів

Педагогам варто: навчати учнів способам мирного вирішення конфліктів; обговорювати конфліктні ситуації; формувати навички компромісу та співпраці.

4. Індивідуальний підхід

Особливу увагу слід приділяти учням: з високим рівнем егоцентризму; з низьким рівнем емпатії; із заниженою самооцінкою.

Для них важливо забезпечити підтримку, розуміння та поступове включення у соціально значущу діяльність.

Рекомендації щодо роботи з батьками

Ефективність профілактики значною мірою залежить від сімейного виховання, тому доцільно: проводити просвітницьку роботу з батьками; пояснювати особливості підліткового віку; рекомендувати підтримувати

дитину без надмірної критики; формувати у батьків навички конструктивного спілкування з підлітками.

Отже, профілактика когнітивного егоцентризму повинна мати комплексний характер і включати взаємодію психолога, педагогів та батьків. Основними напрямами такої роботи є розвиток емпатії, децентрації, формування адекватної самооцінки та навичок ефективної комунікації.

Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме: зниженню рівня егоцентризму; покращенню емоційного стану підлітків; зменшенню конфліктності; гармонізації міжособистісних відносин.

Таким чином, своєчасна психолого-педагогічна підтримка є важливою умовою успішного особистісного розвитку підлітків та їх ефективної соціалізації.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило здійснити теоретичний та емпіричний аналіз психологічних передумов і наслідків розвитку когнітивного егоцентризму у підлітковому віці.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що когнітивний егоцентризм є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який охоплює пізнавальну, емоційну та комунікативну сфери особистості. Його сутність полягає у схильності особистості сприймати навколишню дійсність переважно крізь призму власних переживань, суджень і позицій, що ускладнює врахування точки зору інших людей. Теоретичною основою дослідження стали концепції Жан Піаже та Девід Елкінд, які розглядали егоцентризм як закономірний етап когнітивного розвитку особистості. З'ясовано, що підлітковий егоцентризм проявляється у формах «уявної аудиторії» та «особистісного міфу», які посилюють зосередженість підлітка на власному «Я» та його переживаннях.

Визначено, що когнітивний розвиток у підлітковому віці характеризується переходом до формально-логічного мислення, розвитком рефлексії, самосвідомості та здатності до абстрактного аналізу. Водночас нові інтелектуальні можливості підлітків часто супроводжуються недостатнім рівнем розвитку децентрації, що створює передумови для збереження егоцентричних тенденцій. Встановлено, що важливу роль у подоланні когнітивного егоцентризму відіграють емпатія, рефлексія та здатність враховувати позицію іншої людини.

У ході дослідження проаналізовано основні передумови та фактори розвитку когнітивного егоцентризму. З'ясовано, що його формування зумовлене впливом індивідуально-психологічних, сімейних, соціальних та інформаційних чинників. До індивідуально-особистісних факторів належать особливості самооцінки, рівень розвитку емпатії, рефлексії та децентрації. Встановлено, що нестійка або завищена самооцінка, підвищена чутливість до

оцінювання та недостатній рівень емпатії можуть сприяти посиленню егоцентричних проявів.

Доведено, що сімейне середовище істотно впливає на характер розвитку егоцентризму. Надмірна опіка, авторитарний стиль виховання або емоційна холодність можуть формувати підвищену зосередженість підлітка на власних переживаннях та труднощі у врахуванні потреб інших людей. Водночас підтримувальний стиль взаємодії у сім'ї сприяє розвитку децентрації та адекватної самооцінки.

Особливу увагу приділено впливу цифрового середовища та соціальних мереж на розвиток когнітивного егоцентризму. Встановлено, що сучасний інформаційний простір посилює залежність підлітків від зовнішньої оцінки, сприяє формуванню демонстративності, прагненню до соціального схвалення та надмірній концентрації на власному образі. Соціальні мережі створюють умови для постійного соціального порівняння, що може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на базі однієї з гімназій м.Умані у період з 18.02.2026 по 28.03.2026. У дослідженні взяли участь 30 учнів 7 класу віком 12–13 років. Для дослідження особливостей когнітивного егоцентризму було використано методику діагностики підліткового егоцентризму (на основі ідей Д. Елкінда), тест «Рівень емпатійних здібностей» В. Бойка та методику вивчення загальної самооцінки.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для 63% досліджуваних характерний середній рівень когнітивного егоцентризму, який відповідає віковій нормі та проявляється у підвищеній увазі до власної особистості, чутливості до оцінки з боку однолітків і прагненні до самоствердження. Водночас у 20% виявлено високий рівень егоцентризму, що супроводжується труднощами у міжособистісному спілкуванні, підвищеною образливістю, емоційною нестабільністю та схильністю до конфліктної поведінки.

Аналіз результатів дослідження емпатії показав, що підлітки з високими показниками егоцентризму – 23%, частіше характеризуються нижчим рівнем емпатійних здібностей, що ускладнює розуміння переживань інших людей та знижує ефективність міжособистісної взаємодії. Дослідження самооцінки засвідчило, що найбільш поширеним серед респондентів є середній рівень самооцінки (57%), однак частина учнів має занижену(30%) або завищену самооцінку (13%), що також може виступати чинником посилення егоцентричних тенденцій.

У процесі дослідження підтверджено, що когнітивний егоцентризм суттєво впливає на емоційний стан і поведінку підлітків. Його прояви пов’язані з підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю, залежністю від зовнішньої оцінки та труднощами саморегуляції. Встановлено, що надмірний рівень егоцентризму може сприяти формуванню конфліктності, труднощів у комунікації та недостатній здатності до конструктивної взаємодії.

З’ясовано, що важливою умовою профілактики надмірного когнітивного егоцентризму є розвиток децентрації, емпатії, адекватної самооцінки та навичок конструктивного спілкування. На основі результатів дослідження розроблено рекомендації для психологів і педагогів, спрямовані на розвиток соціальної компетентності підлітків, формування здатності враховувати позицію інших людей та зниження рівня конфліктності у міжособистісних відносинах.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що когнітивний егоцентризм є закономірним компонентом психічного розвитку підлітків, однак надмірна його вираженість може негативно впливати на емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію особистості. Це зумовлює необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на розвиток децентрації, емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: Бухрек. 2018. 274 с

2. Білецька О. Егоцентризм як чинник низького рівня довіри в контексті міжособистісних стосунків у період ранньої юності. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2021. № 16. С. 12–17.

3. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №2(72). С.29–34. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/275005/271071

4. Бурмака К.А. Взаємозв'язок особистісного егоцентризму та соціально-психологічної адаптації підлітків. 2024. Тернопіль, ЗУНУ. 58с.

5. Василенко І. Індивідуально-психологічні особливості егоцентризму особистості. *Наукові перспективи.* Серія психологія. 2023. № 12(42). С. 59–63

6. Васюк К. М. Особливості прояву егоцентризму особистості в періоди життєвих криз. Дисертація канд. психол. наук/Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. ГС Костюка. К. 2012.

7. Васюк К. М. Вікові особливості егоцентричної спрямованості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди.* Психологія. 2012. Вип.44(2). С. 46–54.

8. Васюк К. М. Егоцентризм як механізм соціально-психологічної адаптації до кризових ситуацій у різному віці. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія*. Вінниця. 2023. С.198–236 URL: https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(5.1)

9. Васюк К. М. Феномен егоцентризму та його функції як захисного механізму особистості. *Вісник Донецького національного університету.* Серія: Гуманітарні науки. 2008. Вип.2. С. 267– 271.

10. Гаваші С. Й. Психологічні особливості егоцентризму в музичній творчості підлітків. автореферат: Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. 28 с.

11. Дьяконов Г. В. Психологія егоцентризму і образи духовності. *Соціальна психологія*. 2004. № 4. С. 159–175.

12. Егоцентризм – що це таке, визначення, ознаки, причини та поради. URL: https://termin.in.ua/ehotsentryzm/

13. Завгородня О. В. Дослідження децентрації у ранньому юнацькому віці. *Актуальні питання історії та методології психології*. 2015 №252.

14. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості становлення децентрації в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць.* Серія: Психологічні наук. 2019. № 3. С.65–73.

15. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр навч. літ., 2019. 128 с.

16. Литвиненко О. О. Специфіка когнітивної сфери підлітків у контексті їх особистісного становлення. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 4(4). С. 365–375. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39008.

17. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 5–12

18. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості підлітків. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. №4(68). С.108–112. URL:http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/ 261225/259002.

19. Новік Д. А. Роль образотворчого мистецтва у подоланні егоцентричності осіб підліткового віку. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія: Психологічні науки 2014. №121 (2). С. 68–73.

20. Пасічник І. Д., Ткачук О. В. Рефлексія та децентрація як чинники ілюзії знання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. 2020. № 11 (червень). С.101–106.

21. Пашукова Т. І. Егоцентризм у студентів у період соціально-психологічної адаптації до навчання. *Освіта та педагогічні науки*. 2019. № 1 (830). С. 223–235.

22. Пашукова Т. І. Егоцентризм: феноменологія, закономірності формування та корекції. Кіровоград: Центрально-Українське видавництво, 2001. 338 с.

23. Перепелюк Т. Д. Егоцентризм як пізнавальна позиція розвитку особистості школяра. *Правничий вісник Університету КРОК*. 2013. № 17. С. 210–214.

24. Петренко Г. М. Психолого-педагогічні умови саморегуляції особистості у підлітковому віці : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 Психологія / наук. кер. І. А. Мудрак ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 71 с.

25. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид.Суми : Унів. кн., 2019. 352 с.

26. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : монографія. Суми, 2012. 478 с.

27. Пушкар О. А. Психологічні особливості прояву когнітивних стилів у підлітковому віці. *Наукові інновації та передові технології*. №8 (22). 2023. С. 59–70. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/5567/5599

28. Радул І. Г., Гундаренко О. В., Ковальчик М. М. Дослідження особливостей прояву еготизму молодшого школяра у спілкуванні з ровесниками. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук. журн*. / ред..

кол. І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 4. С. 73–88

29. Радул І. Егоцентризм в умовах етнокультурної адаптації українців. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (24 лютого 2023 року): Зб. тез / За заг.ред. Клочек Л. В. Кропивницький: ЦДУ, 2023. С.136 – 138. URL:https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/02/27-02-18-16/Tezi_24.02.23_psihology. pdf

30. Скороходько К. В. Вплив рівня децентрації на вибір стилю поведінки у конфлікті у ранньому юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 3. С.34–36.

31. Соболєва К. В. Психологічні особливості децентрації у ранньому юнацькому віці. 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ 2015. 237 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11055/

32. Теоретичні засади дослідження проблеми егоцентризму у вітчизняній та зарубіжній психології. URL: https://helpiks.org/7-26452.html

33. Токарева Н. М. Генеза комунікативних стратегій поведінки у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. 2013. Вип. 42. С.167–173.

34. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с

35. Цемрюк І. Г. Види та типи егоцентризму особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2006. № 10(34). С. 18, 81.

36. Цемрюк І. Г. Особливості корекції егоцентризму в умовах соціально-психологічного тренінгу. 2009. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/ soc_gum/ znpkp_sp/2009_11/40. pdf.

37. Цибульська І. Егоїзм та егоцентризм у підлітковому віці. URL: https://lnk.ua/Gpf1orfNM

38. Чекстере О. Ю., Пророк Н. В. Подолання надмірного егоцентризму дітей, пов'язаного з подіями війни : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 71 с.

39. Чекстере О. Ю. Погляди Ж. Піаже на особливості егоцентризму дитячого мислення. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С. Д. Максименка. К.: Главник, 2008. Том X. Частина 8. С.632–642.

40. Шворак І. Егоцентризм як соціально-психологічна властивість особистості. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії:* матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, 30 квітня 2024 р.). Тернопіль: ЗУНУ, 2024. С.16–19. URL: https://lnk.ua/QuLmxdiHy

41. Шпортун О. М., Пачевська А. П. Психологічні особливості децентрації у юнацькому віці. *The II International Science Conference on Science and practical Technologies*. International Science Group. 2021. С. 481–485.

42. Artar M. Adolescent egocentrism and theory of mind: In the context of family relations. *Social Behavior and Personality*. 2007. Vol. 35(9). С.1211–1220.

43. Elkind D. Egocentrism in adolescence. *Child development*. 1967. Vol. 38. No. 4.

44. Enright R. Adolescent egocentrism in early and late adolescence. *Adoles*. 1979. № 14. P. 687–695.

45. Lapsley D. K. Toward an integrated development: The «New Look» at Adolecent Egocentrism. *American Journal of Orthopsychiatry October*. 1993. Vol. 63. № 4. P. 362–371.

46. Maratsos M. P. Non-egocentric communication abilities in preschool children. *Child development.* 1973. № 44. p. 697–700.

47. Van Prooijen J. W. Egocentrism in the psychology of procedural justice. *Gedraq en Orqanisatie.* 2007. Vol. 20(4). p. 356–368.