

УДК 159.923.2-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2024-1.24>

Алла СТЕЦЕНКО

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
alla-stetsenko@ukr.net
ORCID: 0000-0001-7451-2488

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Анотація. Метою статті є теоретичне вивчення психологічних особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці. **Методологія** дослідження ґрунтується на розв'язанні поставлених завдань із застосуванням загальнонаукових методів теоретичного дослідження. Сьогодні питання про формування та розвиток самооцінки підлітків є актуальним у зв'язку з поширенням процесів дезадаптації дітей підліткового віку до сучасних соціально-економічних умов суспільства. Проблема психологічних особливостей розвитку самооцінки підлітків є надзвичайно важливим чинником для подальшого гармонійного становлення особистості, яка за неадекватного її рівня вимушена вдаватися до різних, не завжди ефективних механізмів психологічного захисту і стратегій подолання, а іноді до деструктивних форм захисної поведінки, саме тому вивчення, рання діагностика особливостей розвитку самооцінки підлітків є актуальною проблемою сучасності. **Наукова новизна.** Існуючі зміни у соціально-економічному житті країни, у зв'язку з війною вимагають максимальної актуалізації самовираження та самовизначення особистості. Тому вивчення психологічних особливостей розвитку самооцінки у структурі Я-концепції підлітків у всій складній її соціальній опосередкованості необхідне, насамперед, через пошук суб'єктивних резервів особистості та можливостей оптимізації суспільних впливів з урахуванням особливостей цього віку. Визначено, що самооцінка є найважливішим компонентом особистості. Регулюючи процес побудови взаємодії особистості з навколишнім світом, самооцінка дає їй змогу правильно розставити пріоритети, реалізувати найбільш адекватні ситуації вибори, намітити, виходячи із ситуаційних характеристик та особистісних можливостей, свою перспективу, більш-менш віддалене майбутнє. Дозволяючи правильно співвіднести свої сильні та слабкі боки, самооцінка дає змогу особистості органічно включитися у процес соціальної взаємодії. **Висновки.** У статті констатовано, що самооцінка є елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків, важливий регулятор поведінки. Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач.

Ключові слова: особистість, підлітковий вік, психічний розвиток, діагностика, адаптація, емоції, тривожність, самореалізація, самооцінка, проблеми.

Alla STETSENKO

Ph.D. of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Practical Psychology,
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
alla-stetsenko@ukr.net
ORCID: 0000-0001-7451-2488

THEORETICAL APPROACHES TO THE STUDY OF PROBLEM PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN THE DEVELOPMENT OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS

Abstract. The purpose of the article is a theoretical study of the psychological features of the development of self-esteem in adolescence. **The research methodology** is based on solving the tasks with the use of general scientific methods of theoretical research. Today, the question of the formation and development of self-esteem of adolescents is relevant in connection with the spread of the processes of maladjustment of adolescent children to modern socio-economic conditions of society. The problem of psychological features of the development of self-esteem of adolescents is an extremely important factor for the further harmonious formation of the personality, which, at an inadequate level, is forced to resort to various, not always effective, mechanisms of psychological protection and coping strategies, and sometimes to destructive forms of protective behavior; that is why the study, early diagnosis of the peculiarities

of the development of self-esteem of adolescents is an urgent problem of our time. **Scientific novelty.** Existing changes in the socio-economic life of the country, in connection with the war, demand the maximum actualization of self-expression and self-determination of the individual. Therefore, the study of the psychological features of the development of self-esteem in the structure of the self-concept of adolescence in all its complex social mediation is necessary, first of all, through the search for subjective reserves of the individual and the possibilities of optimizing social influences taking into account the characteristics of this age. It was determined that self-esteem is the most important component of personality. Regulating the process of building an individual's interaction with the world around him, self-esteem allows him to set priorities correctly, implement the most appropriate choices for the situation, and outline his perspective for the more or less distant future based on the situational characteristics and personal capabilities. Allowing you to correctly correlate your strengths and weaknesses, self-esteem allows an individual to organically join the process of social interaction. **Conclusion.** The article states that self-esteem is an element of self-awareness characterized by emotionally saturated assessments of oneself as a person, one's own abilities, ethical qualities and actions; an important regulator of behavior. Self-esteem determines a person's relationship with his environment, his criticality, self-demandingness, attitude to successes and failures.

Key words: personality, adolescence, mental development, diagnosis, adaptation, emotions, anxiety, self-realization, self-esteem, problems.

Постановка проблеми. Становлення особистості в підлітковому віці включає активний розумовий розвиток, зміни в емоційній та поведінковій сферах, соціальних зв'язках і трансформації у соціальному середовищі. Природно відчувати розлади адаптації, негативні емоційні та поведінкові стани, тривожність та інші побічні ефекти дорослішання. Люди прагнуть реалізувати свій потенціал, але ця мета не завжди досяжна, оскільки деякі особистісні характеристики, наприклад особливості розвитку самооцінки, можуть ускладнювати самореалізацію.

Молоді люди можуть демонструвати різні відхилення у своїй особистості внаслідок проблем у розвитку самооцінки в процесі становлення особистості. Особистісні зміни, які порушують цілісність особистості та знижують гармонійність і продуктивність життя, уважаються негативними та деструктивними рисами особистості. Специфіка розвитку самооцінки може бути індикатором певних проблем, які виникають в особистості підлітка в процесі самореалізації.

Тому рання діагностика проблем у розвитку самооцінки у підлітків та психологічні особливості її розвитку є особливо серйозною психолого-педагогічною проблемою в умовах сучасної дійсності.

У психологічних джерелах вплив розвитку самооцінки на поведінку часто розглядається в комплексі з психологічними особливостями підліткового віку. Сам «перехідний період» і його психологічні особливості (норма і девіація) давно цікавлять психологів.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Значний внесок у розроблення проблем само-

оцінки підлітків здійснили вітчизняні науковці. Як необхідну умову власної самореалізації та впевненості у собі, забезпечення конкурентоздатності випускників на ринку праці розглядає самооцінку студентської молоді О. Френдзюк. Вплив самооцінки на академічну успішність молодшого школяра досліджують Є. Калюжна та М. Шевергіна [1]. Ю. Легенька, Г. Шокалюк відзначають взаємозв'язок між самооцінкою та мотивацією досягнення учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Окрім того, існують різні підходи до розуміння сутності самооцінки, а це свідчить про її складність і багатогранність як психологічного феномену. Проблема вивчення самооцінки особистості розглядається у працях багатьох вітчизняних та закордонних учених, серед них: В. Кутішенко, С. Ставицька, Ю. Мартинюк, І. Нетребко, Л. Папітченко, О. Пересунчак, В. Поліщук, Р. Попелюшко, В. Джеймс, М. Кляйн, С. Кросс, К. Левін, Р. Ленг, Л. Мадсон, А. Маслоу, В. Мерлін, Л. Прескотт, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Фігурські, Ф. Франкл, З. Фройд, Х. Хекхаузен, Д. Уотсон, Е. Еріксон та ін. Формування самооцінки особистості – одна з актуальних проблем досліджень у сфері психології й педагогіки, тому що впевненість кожної людини в собі відіграє колосальну роль в успіху всієї країни.

У психолого-педагогічній літературі накопичено матеріал про особливості співвідношення самооцінки школярів та ефективність їхньої навчальної діяльності (А. Ліпкіна, І. Савонько, Є. Серебрякова, Г. Собієва, Р. Берне, С. Куперсміт та ін.). Численні дослідження присвячено прикладним аспектам самооцінки (Л. Гримак, Б. Зейгарник, І. Кон, Л. Рибак та ін.).

Мета статті. Теоретичне вивчення психологічних особливостей розвитку самооцінки у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. В. Джеймс першим включив до структури особистості поняття «самооцінка» та «образ самого себе». У праці «Психологія» він висунув власну теорію особистості, яка мала великий вплив на формування уявлень про структуру особистості і на хід розвитку вчення. Особливу увагу В. Джеймс приділяв задоволеності як чиннику розвитку самооцінки. Кожна людина має відносно постійний середній рівень щастя, абсолютно незалежний від об'єктивних умов задоволеності чи незадоволеності. Тому людина, яка живе в несприятливих життєвих умовах, може перебувати в непохитній задоволеності собою, або, навпаки, у людини, яка своїми вчинками заслужила повагу й успіх, може розвинутися невіра у власні сили.

Пізніше феномен самооцінки почали аналізувати з таких позицій: «функції супер-его» (З. Фройд); структурні компоненти «Я-концепції» (Р. Берне); своєрідна особистісна риса (С. Куперсміт); компоненти самосвідомості (Чеснокова); показники психічного здоров'я особистості (Антеро); загальний знаменник, кінцева міра «Я», що виводиться із сукупності самооцінок, яка відображає позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе, ступінь самоствердження чи неприйняття (І. Кон) тощо.

Водночас, як і для багатьох психічних явищ, у сучасній психології відсутня єдність у трактуванні психологічної природи самооцінки та розумінні ролі різних чинників у її формуванні, що зумовлено великою кількістю наукових шкіл, які займаються суміжними питаннями. У зв'язку із цим існують значні відмінності в підходах, розроблених у вітчизняній та зарубіжній психології [1].

У зарубіжній психології питання самооцінки аналізується в контексті структури «Я-концепції», а не є самостійним поняттям по суті. Існує три основні підходи до самооцінки: базовий підхід В. Джеймса, теорія символічної взаємодії, що міститься в роботах Ч. Кулі та Дж. Міда, теорія ідентичності Е. Еріксона та гуманістичні ідеї К. Роджерса. Теоретичний огляд літератури виявляє як згоду, так і певні розбіжності в розумінні понять самопізнання та Я-концепції, а також труднощі у визначенні

сутності та змісту самооцінки та її місця у структурі цих дефініцій.

Психологи Є. Калюжна та М. Шевергіна, досліджуючи вплив самооцінки на академічну успішність молодшого школяра, доходять висновку, що формування навчальної самостійності молодшого школяра неможливе без сформованості у нього навичок навчальної діяльності, важливою і неодмінною умовою якої є самооцінка. Окрім того, у публікації доводиться взаємозалежність самооцінки молодшого школяра з його академічною успішністю, тобто чим кращі оцінки учня, тим вища його самооцінка, та, відповідно, чим нижчі оцінки отримує учень, тим нижчий рівень його самооцінки [1].

Науковці Ю. Легенька та Г. Шокалюк звернули увагу на взаємозв'язок між самооцінкою і мотивацією досягнення серед студентів навчальних закладів. Було відзначено, що в групах студентів із високою мотивацією досягнення (тобто поведінка студентів є конструктивною і спрямованою на досягнення позитивних результатів) переважає середній нормативний рівень реалістичної оцінки своїх здібностей. Студенти, орієнтовані на досягнення, уважають, що вони здатні впоратися з поставленим завданням, мають середній нормативний рівень реалістичної оцінки своїх здібностей, не відчувають страху або скутості, не замислюються про межі своїх можливостей. Вони повніше проявляють свої здібності та частіше досягають поставлених цілей [3].

Отже, незважаючи на відмінності, слід зазначити, що вчені розглядають самооцінку як емоційний компонент самосприйняття, пов'язують її з образом Я та Я-концепцією, розглядають разом із привабливістю. У цих дослідженнях розглядається взаємозв'язок між особистістю та самооцінкою, з одного боку, та самосприйняттям і самооцінкою – з іншого.

Усі визначення та теоретичні концепції самооцінки можна поділити на три групи. До першої групи належать дослідження, які розглядають самооцінку як емоційний компонент Я-концепції, почуття схвалення чи несхвалення, самоприйняття чи самонеприйняття. Висока самооцінка вказує на те, що людина відчуває себе «достатньо хорошою», уважає себе цінною і поважає себе такою, якою вона є. Низька самооцінка, з іншого боку, озна-

чає почуття самонеприйняття, незадоволення, невдоволення собою, відчуття непотрібності та нікчемності [9]. Отже, для цієї орієнтації характерно пов'язувати самооцінку з емоційним ставленням до себе, часто ототожнюючи ці поняття або розглядаючи самооцінку як підструктуру самоставлення, особливий вид емоційного ставлення або ціннісного ставлення.

Друга група визначень самооцінки розглядає її як взаємозв'язок між рівнями Я, утворення, що узагальнює минулий досвід і структурує нову інформацію про себе, як регулятор діяльності та поведінки людини (В. Джеймс, З. Фройд). Представники цього підходу, який розглядає самооцінку як регуляторний аспект «Я-системи» і досліджує її регуляторні функції, насамперед зосередилися на визначенні структури і характеристик самооцінки та їх зв'язку з поведінкою людини. Впливаючи на структуру та параметри самооцінки, можна керувати поведінкою та діяльністю людини. Взаємозв'язок між самооцінкою та ефективністю часто представляють однобічно, лише з погляду впливу самооцінки на поведінку людини [10].

Третій напрям досліджень самооцінки об'єднує авторів, які підкреслюють оціночний аспект і розглядають самооцінку як певний тип або рівень розвитку самоставлення та самосвідомості. Сутність самооцінки полягає в усвідомленні того, які знання про себе є важливими для себе, завжди підкріплені певною системою цінностей. Те, як ми думаємо про себе, дає певний матеріал для формування самооцінки, яка, своєю чергою, визначає характер наших самоставлень. Самооцінка не ґрунтується на самоставленні, навпаки, самооцінка може зумовлювати те чи інше ставлення до себе, як позитивне, так і негативне.

У цьому сенсі зарубіжні психологи розрізняють свідомий і підсвідомий рівні самооцінки. Когнітивний – це свідомий і доступний рівень, а недоступний – підсвідомий і глибинний [1].

Беручи до уваги часовий аспект, психологи [5] розрізняють типи самооцінки: 1) випереджальна самооцінка дає змогу суб'єкту оцінити свою компетентність і визначити своє ставлення до неї; 2) реальна самооцінка оцінює і змінює поведінку, що здійснюється у дії; 3) підсвідома самооцінка оцінює і змінює поведінку, що здійснюється у дії.

На думку Р. Попелюшко, у розвитку самооцінки, головним чином, беруть участь такі

чинники: спадковість, внутрішні конфлікти, батьківські настанови, виховання в освітніх закладах [6]. Серед усіх соціальних чинників, що впливають на формування самооцінки людини, найбільш важливим і впливовим залишається сім'я.

Аналіз теоретичних джерел показує, що самооцінка – це елемент самосвідомості, що характеризується емоційною та змістовною оцінкою себе як особистості, своїх здібностей, етичних якостей та поведінки і є важливим регулятором поведінки. Самооцінка визначає стосунки людини з оточенням, критичність, вимогливість і ставлення до успіху та невдач. Науковці виділяють три рівні у формуванні компонентів самооцінки: вищий рівень (адекватний рівень) характеризується реалістичною самооцінкою; середній рівень – непослідовністю у вираженні реалістичної самооцінки; нижчий рівень – переважною неадекватністю самооцінки (заниженою та завищеною) [4].

Самооцінка людини визначає якість її спілкування, взаємовідносин з іншими, успішність у діяльності та подальший розвиток її особистості. Адекватна самооцінка дає людині відчуття моральної задоволеності. Самооцінка, зокрема самооцінка власних здібностей та вмінь, відображає певний рівень домагань, який визначається як рівень завдань, які людина ставить перед собою і вважає себе здатною виконати. Рівень домагань людини, а отже, і характер її самооцінки, яскраво проявляється як у складних життєвих ситуаціях, так і в різноманітних ситуаціях вибору в повсякденній діяльності та роботі у соціумі.

Аналіз теоретичного матеріалу дає змогу виділити рівні розвитку самооцінки. Перший рівень розвитку самооцінки можна назвати процесуально-ситуативним. На цьому рівні самооцінки людина не встановлює зв'язку між своєю поведінкою та особистісними рисами. «Я» оцінюється лише за прямими зовнішніми наслідками діяльності. Спонтанність, випадковість і непослідовність зовнішніх обставин сприяють тенденції до нестійкої самооцінки.

Другий етап розвитку самооцінки можна назвати якісно-ситуативним. Цей етап характеризується встановленням прямого зв'язку між своїми діями і своїми якостями, тобто ототожненням виконання певної дії з наявністю (або відсутністю) відповідних якостей. Людина не

абстрагує якості від дії і не усвідомлює, що її якості виражаються набагато багатше та складніше, ніж в одній дії. Людина схильна обмежувати програми самовиховання окремими, ізольованими поведінковими діями, оскільки ототожнює набуття якостей із чинниками конкретної дії. Нерегулярні коливання самооцінки сприяють ситуативному характеру самовиховання.

Третій рівень можна назвати якісно-консервативним. Його характерною рисою є розрив прямого і формального зв'язку між поведінкою та якостями особистості. Якості особистості абстрагуються від конкретної дії людини і постають у свідомості як самостійна об'єктивна реальність. Усвідомлення того, що певні дії людини означають набуття нею відповідних якостей, руйнування прямого зв'язку між ними та недостатнє усвідомлення нових і складних зв'язків між рисами особистості та поведінкою призводять до певного відриву між внутрішнім світом людини та її практичною поведінкою. Як наслідок, самооцінка має тенденцію до консервативності та недостатньої об'єктивності.

Четвертий рівень можна назвати якісно-динамічним. Його характерною рисою є усвідомлення складних зв'язків між рисами особистості та поведінкою. Долається розмежування між внутрішнім світом і поведінкою. Самооцінка має тенденцію бути об'єктивною і динамічною, реагуючи на зміни у внутрішньому світі людини, і водночас вона має тенденцію бути стабільною, відображаючи актуальний рівень розвитку якостей особистості. Самооцінка людини визначається її ставленням до самовиховання. Самовиховання може бути цілком свідомим, систематичним і активним процесом.

На думку вчених, самооцінка є результатом складного і тривалого процесу, у формуванні якого взаємодіють різні чинники, що розкривають риси особистості. Основними інструментами та методами самооцінки є самоспостереження, самоаналіз, самозвіт, самоконтроль та порівняння.

Самоспостереження – це спостереження за власною поведінкою, рухами, діяльністю та переживаннями. Існує два види самоспостереження: безпосереднє і ретроспективне. Потрібно бути обережним, щоб самоспостереження не перетворилося на безплідне самоспостереження або самозакоханість.

Психологи визначають самоаналіз як використання матеріалу, отриманого в результаті самоспостереження, і його застосування. Самоаналіз здійснюється більшою чи меншою мірою у контексті різноманітної повсякденної діяльності людини і думок про себе. Самоаналіз може мати різні ефекти залежно від навичок і здібностей людини. Важливо підкреслити небезпеку однобічності результатів самоаналізу та можливість суб'єктивізму в інтерпретації конкретної поведінки людини, її вчинків, успіхів і невдач.

Аналіз теоретичного матеріалу доводить, що самозвіти виникають і формуються на основі логічного процесу та на основі інтроспекції. Самозвіт – це звіт про процес і результати власної діяльності, власну поведінку та риси особистості, що проявляються у цій поведінці. Теоретичний аналіз показав, що самооцінка є частиною психологічної репрезентації особистості, узагальнює ступінь ставлення до себе, є інтегрованою емоційною оцінкою діяльності та поведінки людини, визначає рівень домагань і самооцінки.

Структура самооцінки представлена двома компонентами: когнітивним та емоційним. У діяльності самооцінки ці компоненти функціонують як нерозривне ціле. Самооцінка трактується як особистісне утворення, що бере безпосередню участь у регуляції поведінки та діяльності людини і є центральним компонентом, що відображає автономний характер особистості, унікальність її внутрішнього світу, формується за активної участі самої особистості.

На думку вчених, найефективніше впливати на формування самооцінки в будь-якому віці через відповідним чином ініційовану діяльність. Із переходом до нової вікової групи самооцінка збагачується іншим змістом, а її структура змінюється зі зміною видів провідної діяльності, які визначають особливості її розвитку. Розглянемо докладніше психологічні особливості самооцінки у підлітків.

За даними наукової літератури, підлітковий вік є одним із найскладніших і найкритичніших періодів у розвитку дитини: у віці від 10 до 16 років відбувається багаторівнева перебудова дитячого організму і завершується формування особистості. Цей період є відносно тривалим і практично визначає все подальше життя людини. Підлітковий вік посідає важливе місце

в загальному процесі онтогенетичного розвитку людини. У цей період значно розширюється сфера діяльності індивіда та якісно змінюється його особистість [2].

Головною особливістю підліткового віку є швидкі та якісні зміни, які впливають на весь процес розвитку. Психологічні кризи відбуваються на тлі анатомо-фізіологічних процесів перебудови. Фізіологічний і психологічний розвиток інтенсифікується активізацією та складною взаємодією гормонів росту і статевих гормонів. Тому підлітковий вік характеризується підвищеною втомлюваністю та перепадами настрою, які дестабілізуються гормональними бурями [6].

Емоційна нестабільність посилюється сексуальним збудженням, пов'язаним зі статевим дозріванням. Статеве дозрівання є центральним психофізіологічним процесом підліткового віку. На психічний стан підлітків значною мірою впливають відмінності у темпах фізичного росту та фізіологічного розвитку індивіда.

На думку І. С. Булах, головною особливістю набуття особистісної ідентичності в підлітковому віці є самоаналіз, який відбувається через саморефлексію. Підлітки задовольняють свою потребу в самоідентифікації, вивчаючи власні характеристики, розмірковуючи про себе в минулому, теперішньому і майбутньому, аналізуючи свої претензії щодо стосунків і діяльності [4]. Таким чином, перехід від дитинства до дорослості є основним змістом і специфічною відмінністю всіх аспектів розвитку в підлітковому віці: фізичного, психічного, морального та соціального.

Теоретична самооцінка починає розвиватися у ранньому віці. Але реальна самооцінка починає формуватися у підлітковому віці, коли на перший план виходять еталони свого внутрішнього світу, що визначаються власним «Я».

Психолог А. А. Реан вважає, що на першому етапі підліткового віку, тобто у віці 12–13 років, окрім загального самоприйняття, виникає ситуативне негативне ставлення до себе, залежне від оцінки оточуючих, особливо дітей-однолітків. Водночас критичне ставлення до себе та почуття незадоволеності собою супроводжуються зростанням потреби у самоповазі та загалом позитивному ставленні до себе як до людини. У дітей цього віку формується таке ставлення до себе, коли самооцінка втра-

чає залежність від успіху чи невдачі і стає стабільною. Самооцінка у цьому віці являє собою ставлення, у якому образ «Я» асоціюється з ідеальним «Я» [2].

На другому етапі цього віку, у віці 14–15 років, виникає «перформативна самооцінка», яка визначає поточне ставлення підлітка до себе. Ця самооцінка ґрунтується на порівнянні підлітком своїх особистісних характеристик і моделей поведінки з певними нормами, які розглядаються як ідеальна форма його/її особистості [7].

Найбільш очевидні зміни відбуваються у змісті самооцінки в підлітковому віці. Адже у цей дуже короткий проміжок часу спостерігається швидкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого образу себе до відносно повної й усебічної Я-концепції. За даними дослідників, підлітки з низькою самооцінкою мають статистично достовірно нижчі показники ефективності в емоційно стресових ситуаціях і потребують більше часу для виконання цих дій порівняно з підлітками з високою самооцінкою. Психологи пояснюють цю тенденцію тим, що молоді люди з низькою самооцінкою найменше здатні адаптуватися до емоційно стресових ситуацій, що призводить до емоційного напруження та негативно впливає на якісні характеристики часу, витраченого на виконання діяльності [1].

Аналіз теоретичного матеріалу показує, що низька самооцінка має такі негативні наслідки: булінг у школі та дворі; низька успішність у школі; невміння сказати «ні», включаючи пропозиції на кшталт «хочу сигарету»; відсутність інтересу до будь-чого поза уроками через невпевненість у собі та своїх здібностях; соціопатія (не плутати з розумовою відсталістю); девіантна поведінка – нехтування молодими людьми соціальними нормами та здоровим глуздом; небажання спілкуватися з однолітками; відсутність друзів; загальна психічна нестабільність; критика своєї зовнішності та іміджу; різноманітні комплекси.

Незважаючи на те що з віком самооцінка стає менш залежною від зовнішніх чинників, результати дослідження показали, що в ранньому юнацькому віці самооцінка учасників була менш адекватною, ніж у підлітків. Оскільки соціальні умови розвитку є детермінантою розвитку особистості, розглянемо

детальніше соціальні умови розвитку сучасного підліткового віку, які безпосередньо впливають на особливості розвитку самооцінки. Якщо коротко, то особливість соціальних умов розвитку підліткового віку полягає у тому, що підлітки інтегруються у нову систему відносин, спілкуються з дорослими та однолітками, засвоюють нові соціальні функції [8].

Аналізуючи теоретичний матеріал, особливістю розвитку самооцінки в підлітковому віці є те, що у цьому віці спостерігається більш виражений темп розвитку емоційного компонента самооцінки. Сприйняття зовнішньої оцінки і самосприйняття стають гострішими, а оцінка власних якостей стає актуальним завданням у підлітковому віці. Коли ставлення до себе стає більш емоційним, розвиток когнітивного компонента самооцінки затримується. Важко відповісти на питання, чи є самооцінка високою або низькою, стабільною або динамічною, адекватною або критичною. Такі питання вирішуються у зв'язку із загальним контекстом розвитку особистості та конкретними ситуаціями оцінювання. Однією з основних рис, що характеризують самооцінку підлітків, є емансипація самооцінки, яка поглиблюється у цьому віці, тобто прагнення підлітка будувати самооцінку незалежно від оцінки оточуючих [3].

Головною особливістю розвитку самооцінки підлітків є те, що саме спілкування з однолітками має значний вплив на рівень самооцінки. Сьогодні новою проблемою, яка негативно впливає на підлітків, є COVID-19, тобто замкнутість та ізоляція від однолітків. Хелен Вестерман із благодійної організації Childline повідомила про значне збільшення кількості дзвінків на гарячу лінію від дітей, які відчувають тривогу та депресію під час пандемії [7].

У дослідженні психологічного впливу хвороби на підлітків вчені зазначили, що формується ціле покоління, психічне здоров'я якого опинилося під загрозою через пандемію. Підлітки виявилися особливо уразливими під час пандемії. Подальші дослідження показали, що психологічні проблеми не закінчилися із завершенням пандемії.

Ситуація вдома мала значний вплив на самооцінку молодих людей і була особливо згубною для дітей, чиї батьки втратили роботу через пандемію, а також для дітей із малозабезпечених сімей. Відсутність доступу до комп'ютера

вдома призвела до того, що багато дітей відчували себе неповноцінними, знеохотилися до навчання і мали низьку самооцінку.

Ще одним деструктивним чинником, що впливає на розвиток самооцінки серед молоді сьогодні, є дистанційне навчання унаслідок війни в Україні. Така тривала ситуація викликає напругу та стрес. Під час війни у підлітків посилюється внутрішнє відчуття незахищеності та страху. Епідемії та карантин похитнули їхнє базове відчуття безпеки, змушуючи справлятися з новими ситуаціями, які вони не можуть контролювати. Підлітки також розгублені цією ситуацією і можуть стати агресивними.

За словами вчених, коли діти приєднуються до живої школи чи клубу, вони відчувають, що адаптуються до навчального процесу, що існують рамки і правила, які допомагають їм самоорганізуватися. Однак в умовах онлайн-навчання молоді люди втрачають цілісне сприйняття ситуації і стають фрагментарними. Адже діти не лише сприймають, запам'ятовують і відтворюють інформацію, вони живуть та відчувають її. Онлайн-формати цього не дозволяють, і інформація не зберігається цілісно [11].

Дистанційне навчання не може забезпечити відчуття спільноти, а відчуття приналежності до групи є важливим для дітей та підлітків. Водночас, оскільки молодим людям бракує навичок самоорганізації, у школах учителі здійснюють допоміжний контроль. В онлайн-навчанні важко здійснювати такий контроль, і підлітки у цій ситуації залишаються наодинці із собою. Їм доводиться контролювати й організувати себе, порівнювати та оцінювати те, що роблять інші.

Підлітки ходять до школи не лише для того, щоб вчитися, а й для того, щоб спілкуватися, взаємодіяти з іншими та долати труднощі. Вони розвивають соціальну компетентність разом з іншими дітьми. Це важливий досвід, який відбувається у перервах між уроками [6].

Дослідження психологічної підтримки в Україні показують, що підлітки та молодь частіше повідомляють про збільшення кількості панічних атак, депресії та самотності. Це є наслідком колективної травми, яку пережили діти, і трансформації відбуваються не лише на індивідуальному рівні, а й у глобальному масштабі. Ця колективна травма передається майбутнім поколінням. Наслідки пандемії та війни

будуть довготривалими. Одним із найважливіших ресурсів для подолання колективної травми є стосунки в суспільстві, яких не мають діти, що опинилися в нинішній ситуації. На думку вчених, у дітей, які зараз проводять більшу частину свого часу в Інтернеті, виробляються інші компенсаторні механізми для зцілення цієї травми. Іншими словами, структура особистості сучасних молодих людей зміниться.

Теоретичні дослідження підкреслюють, що питання впливу національних умов на самооцінку молодих людей є проблемою, яка впливає на рівень їхнього розвитку. Оскільки вчені класифікують самооцінку не лише за рівнем та обґрунтованістю, а й за ступенем конфліктності, можна припустити, що виникнення неадекватної самооцінки пов'язане з конфліктом між оцінкою себе та оцінкою оточуючих. Хоча самооцінку в підлітковому віці можна визначити як важливий чинник психічного розвитку підлітків, як регулятор і мотиватор поведінки, конфлікт між самооцінкою і власними бажаннями підлітка в підлітковому віці виникає тоді, коли бажання не можуть бути досягнуті. У такому разі виникають злість, невпевненість у собі, агресія та непорозуміння з однолітками.

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми психологічних особливостей розвитку самооцінки в юнацькому віці дав змогу виокремити такі особливості: системність (кожен психологічний процес, явище чи стан людини розглядаються як єдина система), інтегративність (передбачає інтеграцію різних сфер особистості, таких як пізнання, емоції та поведінка), діяльнісна зумовленість (залежить від виду провідної діяльності на кожному віковому етапі), детермінованість (відбувається під впливом біологічних, макро– та мікросоціальних і педагогічних чинників) та вікова зумовленість (старший вік сприяє розвитку самооцінки).

Зазначено, що самооцінка як інтегративна система залучена і зумовлена низкою зв'язків і відношень з іншими компонентами Я-концепції, а також є необхідною детермінантою їхнього подальшого розвитку. Система самооцінки відображає знання суб'єкта про себе та ставлення до себе і представлена двома елементами – когнітивним й афективним, які функціонують у нерозривній єдності.

Самооцінка функціонує у двох взаємопов'язаних формах: загальній та конкретній.

Перша відображає узагальнене знання суб'єкта про себе та його загальне ставлення до себе, що ґрунтується на цьому знанні, а друга є оцінкою конкретних соціально-психологічних і фізичних якостей. Розвиток позитивної самооцінки у структурі Я-концепції, її елементів, форм, видів та рівневих проявів є безперервним процесом, що проходить певну вікову та індивідуальну динаміку, засоби забезпечення якої визначають структурно-матеріальні характеристики Я-концепції та інтегрують елементи самооцінки у цілісну функціонально-динамічну систему.

Психологічні особливості розвитку самооцінки проявляються на рівні її розвитку: процесуально-ситуативному, якісно-ситуативному, якісно-консервативному та якісно-динамічному. Основними засобами та методами самооцінки є самоспостереження, самоаналіз, самозвіт, саморегуляція та порівняння. У підлітковому віці особистість перебуває на межі між дорослістю і дитинством, а прагнення до самовираження стикається з обмеженими можливостями.

Однією з найважливіших психологічних умов, що впливають на розвиток особистості підлітка, є стосунки з однолітками, які впливають на самооцінку. Для того щоб розвинути самооцінку, підлітку необхідно самовизначитися серед однолітків і реконструювати свої особистісні характеристики, з якими він взаємодіє.

Аналіз теоретичних джерел дав змогу визначити особливості розвитку самооцінки підлітків: особливості розвитку структури самоставлення; залежність розвитку самооцінки від провідної діяльності на даному віковому етапі (ефективність міжособистісного спілкування); формування самооцінки зумовлене типовими реакціями, властивими даному віку (реакція емансипації; реакція групування; реакція захоплення; реакції, що зумовлені сексуальним потягом; реакції, що зумовлені особливостями формування свідомості; реакції гіперкомпенсації); залежність особливостей розвитку самооцінки підлітка від рівня батьківського ставлення (конструктивного чи деструктивного); залежність розвитку самооцінки від дефектів розвитку емоційної сфери підлітка (індивідуально-психологічна зумовленість).

Основними механізмами розвитку адекватної самооцінки є стимулювання процесів само-

розвитку, самовдосконалення та самореалізації особистості, вироблення необхідних навичок та апробація їх у спеціально створених ситуаціях психологічної взаємодії. Основними компонентами є діагностичні, корекційні, розвивальні та психопрофілактичні втручання, підкріплення успішних поведінкових моделей і стратегій та конструктивних рис особистості.

Неадекватна самооцінка в підлітковому віці призводить до порушення системи взаємодії

підлітка з оточуючими, у результаті чого відбувається затримка або відсутність ідентифікації з тими, хто його оточує. Наслідки невирішення проблем підліткового віку впливають на всі рівні людської організації протягом усього подальшого життя людини, тому дуже важливо допомогти підліткам сформуванню правильну самооцінку найбільш природним шляхом, тобто через поліпшення їхніх стосунків з іншими, особливо з однолітками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батаршев А.В. Психодіагностика здібностей до спілкування, або Як визначити організаторські та комунікативні якості особистості. Дніпро : ВЛАДОС, 2019. 234 с.
2. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1(36.1). September. С. 21–26.
3. Гельбак А.М. Комунікативні навички підлітків та їх розвиток у директивних та недирективних умовах навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2018. Т. X. Ч. 2. С. 105–114.
4. Гельбак А.М. Особливості психодіагностики комунікативних навичок підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*. 2019. № 26(50). Ч. 2. С. 216–222.
5. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи* : зб. матер. VI Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 15–16 травня 2019 р. Дрогобич : ДДПУ ім. Івана Франка, 2019. С. 272–276.
6. Горбатих В.В. Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 235 с.
7. Мартинюк Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. *Габітус*. 2020. № 15. С. 168–173.
8. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей упевненості в собі у ранньому юнацькому віці. Київ, 2020. С. 15–22.
9. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ, 2018. 273 с.
10. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2019. Вип. 74. Т. 2. С. 51–54.
11. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 396–412.

REFERENCES:

1. Batarshhev, A.V. (2019). *Psychodiagnostics of communication skills or how to determine the organizational and communicative qualities of an individual*. Dnipro: VLADOS [in Ukrainian].
2. Vydolob, N.O. (2016). Problema samoostinky osobystosti u konteksti humanistychnoi psykholohii. [The problem of self-esteem of the individual in the context of humanistic psychology]. «*Young Scientist*» – «*Young Scientist*», 9.1 (36.1), 21–26 [in Ukrainian].
3. Helbak, A.M. (2018). Komunikatyvni navychky pidlitkiv ta yikh rozvytok v dyrektyvnykh ta nedyrektyvnykh umovakh navchannia [Communicative skills of adolescents and their development in directive and non-directive learning conditions]. *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii – Problems of general and pedagogical psychology*: zb. nauk. pr. (Vols. X), 2. (pp 105–114). Kyiv: In-tu psykholohii imeni H.S. Kostiuks APN Ukrainy [in Ukrainian].
4. Helbak, A.M. (2019). Osoblyvosti psykhdiahnostyky komunikatyvnykh navychok pidlitkiv [Peculiarities of psychodiagnostics of communication skills of teenagers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova – Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Seriya № 12. Psykholohichni nauky* : [zb. nauk. prats]. 26 (50). Ch. 2. (pp. 216–222). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
5. Hrynechko, A.Ya. (2019). Spivvidnoshennia rivniv tryvozhnosti ta samoostinky suchasnoi molodi [Correlation of levels of anxiety and self-esteem of modern youth]. *Molodizhna polityka: problemy ta perspektyvy – Youth policy: problems and prospects* : zb. mater. VI mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 272–276). Drohobych : Redaktsiino-vydavnychi viddil DDPU im. Ivana Franka [in Ukrainian].

6. Horbalykh, V.V. (2019). Individualni osoblyvosti samostavlennia starshoho doshkilnyka v strukturі zhyttievykh oriientatsii [Individual features of senior preschooler's self-identification in the structure of life orientations]. *PhD thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
7. Martyniuk, Yu. (2020). Osoblyvosti vplyvu rinvia samoostinky na obrannia zhanru zhyvopysu [Peculiarities of the influence of the level of self-esteem on the choice of painting genre]. *Naukovyi zhurnal «Habitus» – Scientific magazine «Habitus»*, 15, 168–173 [in Ukrainian].
8. Melnychuk, S.K. (2020). Eksperementalne doslidzhennia psykholohichnykh osoblyvostei vpevnenosti v sobi u ranomu yunatskomu vitsi. [Experimental study of psychological features of self-confidence in early youth]. *Institut sotsiologii, psykholohii ta upravlinnia NPU imeni M. Drahomanova – Institute of Sociology, Psychology and Management of the NPU named after M. Drahomanov*, 15–22. Kyiv [in Ukrainian].
9. Maksymenko, S.D. (2018). *Teoretychni osnovy psykholohii osobystosti [Theoretical foundations of personality psychology]*. Kyiv [in Ukrainian].
10. Netrebko, I.V. (2019). Samoostinka yak kryterii adaptovanosti studentiv molodshykh kursiv [Self-esteem as a criterion of adaptability of junior year students]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu – Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University*. 74, (2), 51–54 [in Ukrainian].
11. Onufriieva, L. (2013). Samoostinka yak skladova Ya-kontseptsii maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Self-esteem as a component of the self-concept of future specialists in socionomic professions]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 22, 396–412 [in Ukrainian].