

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Роль самооцінки у формуванні міжособистісних відносин підлітків»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Михайло ЄЗІКОВ
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Юрій БРИТАН
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Вікторія КОВАЛЬСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

«___» _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ **ЄЗІКОВУ Михайлу Юрійовичу**

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Роль самооцінки у формуванні міжособистісних відносин підлітків»

керівник роботи БРИТАН Юрій Анатолійович, доц., к.пед.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити: 1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці. 2) Визначити основні фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків. 3) Дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки та особливостей міжособистісних стосунків підлітків. 4) Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки як умови гармонійних міжособистісних відносин у підлітковому середовищі.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.

3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

М.Ю. Єзіков
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Ю.А. Британ
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 76 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, список використаної літератури.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості впливу самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітків.

Об'єкт дослідження: міжособистісні відносини підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми впливу самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці.
2. Визначити основні фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків.
3. Дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки та особливостей міжособистісних стосунків підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки як умови гармонійних міжособистісних відносин у підлітковому середовищі.

Практична значущість дослідження: дозволяє розробити рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо формування адекватної самооцінки і підтримки конструктивних міжособистісних взаємодій у підлітковому середовищі.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, міжособистісні відносини, соціальна адаптація, психологічна компетентність.

ABSTRACT

The thesis contains: 76 pages, 5 tables, 3 figures, list of references.

Research objective: to determine the psychological characteristics of the influence of self-esteem on the formation of interpersonal relationships in adolescents.

Research object: interpersonal relationships of adolescents.

Research subject: psychological characteristics and mechanisms of the influence of self-esteem on the formation of interpersonal relationships in adolescents.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to the study of self-esteem and interpersonal relationships in adolescence.
2. To identify the main factors affecting the formation of adolescents' self-esteem.
3. To investigate the relationship between the level of self-esteem and the features of adolescents' interpersonal relationships.
4. To develop practical recommendations for forming adequate self-esteem as a condition for harmonious interpersonal relationships in the adolescent environment.

Practical significance of the study: allows for the development of recommendations for teachers, psychologists, and parents regarding the formation of adequate self-esteem and the support of constructive interpersonal interactions in the adolescent environment.

Keywords: self-esteem, adolescence, interpersonal relationships, social adaptation, psychological competence.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	10
1.1. Психологічна сутність самооцінки та її розвиток у підлітковому віці	10
1.2. Особливості міжособистісних відносин підлітків	24
1.3. Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	46
РОЗДІЛ 2	48
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	48
2.1. Організаційно-методологічна схема проведення дослідження	48
2.2. Обробка даних дослідження та їх наукова інтерпретація	51
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
РОЗДІЛ 3	63
РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ	63
3.1. Принципи та цілі тренінгової програми	63
3.2. Структура та зміст тренінгових занять «Гармонія в собі та з іншими: тренінг для підлітків»	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період підліткового віку є критично важливим етапом формування особистості, коли відбувається активний розвиток самосвідомості, ціннісних орієнтацій, соціальних навичок та міжособистісної комунікації. Самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом, який визначає не лише ставлення підлітка до самого себе, а й його поведінку та ефективність взаємодії з оточенням. Адекватний рівень самооцінки забезпечує формування здорових міжособистісних відносин, сприяє конструктивній взаємодії в колективі, розвитку емпатії та соціальної відповідальності. Низький рівень самооцінки підлітків пов'язаний із підвищеною тривожністю, соціальною замкнутістю, схильністю до конфліктів та труднощами у налагодженні контактів з однолітками та дорослими. Завищена самооцінка, у свою чергу, може призводити до проявів агресивності, конфліктності та несприйняття думки інших людей. У сучасних умовах соціальних трансформацій, активного впливу цифрових технологій та соціальних мереж роль адекватної самооцінки стає ще більш актуальною, адже саме вона визначає психологічну стійкість підлітків до стресових та соціально складних ситуацій.

Дослідження проблеми самооцінки особистості привертає увагу численних вітчизняних науковців. Питання формування та розвитку самооцінки розглядали такі дослідники, як Антонєць О. В., Береснева В. Т., Балинець К. С., Власова О. І., Гуцуляк Н. М., Дмитрієва С. М., Жукова Т. В., Івченко Т. В., Качинська А. В., Коломієць Л. І., Мацко Л. А., Михайлишин У. Б., Новікова В. П., Овчаренко О. Ю., Поліщук В. М., Попович І. С., Смольська Л. М., Шишин А., Грішин Е. та інші. Зокрема, самооцінку у молоді досліджували Антонєць О. В., Береснева В. Т., Балинець К. С., Гуцуляк Н. М., Івченко Т. В., Качинська А. В. та Михайлишин У. Б., які визначали її зв'язок із міжособистісними відносинами, психологічним благополуччям, соціальною адаптивністю та здатністю до конструктивної взаємодії у соціальному середовищі. Сучасні дослідження показують, що формування самооцінки в підлітковому віці прямо впливає на

якість міжособистісних відносин, соціальну адаптацію, успішність у навчанні та особистісний розвиток. Особливо важливо вивчати ці механізми у контексті колективної взаємодії, групової динаміки та родинного середовища, оскільки вони визначають подальший психосоціальний розвиток особистості та її здатність до саморегуляції у складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості впливу самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітків.

Об'єкт дослідження: міжособистісні відносини підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості та механізми впливу самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці.
2. Визначити основні фактори, що впливають на формування самооцінки підлітків.
3. Дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки та особливостей міжособистісних стосунків підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки як умови гармонійних міжособистісних відносин у підлітковому середовищі.

Методи дослідження: у дослідженні застосовувався комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів:

1. Теоретичні методи: включали аналіз наукової літератури, порівняльний аналіз та узагальнення для виявлення сучасних підходів до самооцінки та міжособистісних відносин підлітків.

2. Емпіричні методи:

Було використано три основні методики:

- Методика «Рівень самооцінки особистості» (РСА) Р. Купера та М. Сміта – визначення рівня самооцінки підлітків.

– Тест міжособистісних відносин (Т. Лірі) – оцінка особливостей взаємодії в колективі та комунікативних навичок.

– Опитувальник соціальної адаптації підлітків (В. Т. Береснева) – визначення рівня соціальної адаптації та здатності до конструктивної взаємодії.

3. Статистичні методи: застосовувалися описова статистика та кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між самооцінкою та міжособистісними відносинами.

Вибіркова група дослідження: 32 особи.

Гіпотеза дослідження: рівень самооцінки підлітків суттєво впливає на якість їхніх міжособистісних відносин: адекватна самооцінка сприяє гармонійній взаємодії, тоді як занижена або завищена – конфліктності та соціальній ізоляції.

Теоретична значущість дослідження: розкриває механізми взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами підлітків, доповнює сучасні психологічні концепції розвитку особистості.

Практична значущість дослідження: дозволяє розробити рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо формування адекватної самооцінки і підтримки конструктивних міжособистісних взаємодій у підлітковому середовищі.

Структура та обсяг роботи: вступ, три розділи, 5 таблиць, 3 рисунки, висновки, список використаної літератури. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 76 сторінок тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність самооцінки та її розвиток у підлітковому віці

Підлітковий вік є критично важливим етапом розвитку особистості, коли відбувається активне формування самосвідомості, соціальних навичок та емоційно-вольової сфери. Одним із ключових психологічних феноменів, що визначає якість психічного розвитку та міжособистісної взаємодії, є самооцінка. Самооцінка – це відносно стабільна оцінка людиною власних якостей, здібностей та цінності, що формується на основі власного досвіду, соціальних взаємодій і внутрішньої рефлексії. Вона виконує функції саморегуляції, мотивації, комунікації та психологічного захисту, безпосередньо впливаючи на поведінку підлітків у колективі та їхню здатність до соціальної адаптації.

Особливої уваги заслуговує дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціальною поведінкою підлітків, адже саме у цей період формується базова структура міжособистісних відносин, яка визначає подальший психосоціальний розвиток особистості. У підлітковому віці відбувається активна перебудова уявлень про себе та своє місце в соціальному середовищі, що робить самооцінку важливим фактором у формуванні міжособистісних відносин. Рівень самооцінки визначає, як підліток сприймає себе та інших, регулює свою поведінку в групі, реагує на оцінку однолітків і дорослих, а також впливає на здатність до конструктивної взаємодії та комунікації. Низький рівень самооцінки часто супроводжується соціальною тривожністю, замкнутістю та конфліктністю, тоді як завищена самооцінка може провокувати агресивність і неприйняття думки інших. Водночас адекватна самооцінка забезпечує гармонійні взаємини, розвиток емпатії та здатності до конструктивної комунікації.

Самооцінка розглядається як одна з фундаментальних характеристик особистості, що відображає її ставлення до себе, власних можливостей і соціальної значущості. Вона проявляється у способі, яким людина оцінює свої здібності, досягнення, зовнішність, емоційний стан та соціальну прийнятність. Самооцінка є багатокомпонентним феноменом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, забезпечуючи інтеграцію уявлень про себе з досвідом взаємодії з оточенням. У класичному розумінні самооцінка трактувалася як загальна оцінка власної цінності та значущості особистості, що визначає її поведінку і ставлення до інших людей. Вона виступає своєрідним регулятором поведінки, формуючи межі особистих очікувань, мотивації та прагнення до досягнень. Класичний підхід акцентує на стабільності самооцінки, її ролі у підтриманні психологічної рівноваги та відчуття внутрішньої цілісності [2].

Сучасні підходи до визначення самооцінки розглядають її як динамічну і багаторівневу систему. Згідно з цим підходом, самооцінка формується не лише як загальна оцінка власної значущості, а й як комплекс взаємопов'язаних оцінок у різних сферах життя, таких як навчання, спілкування, зовнішній вигляд або спортивні досягнення. Крім того, сучасні концепції підкреслюють важливість соціального контексту для формування самооцінки, оскільки оцінка себе часто пов'язана із сприйняттям та реакцією оточуючих, порівнянням з іншими та соціальними стандартами.

3. Фрейд підкреслював, що самооцінка формується через внутрішні конфлікти між «Я», «Воно» та «Над-Я», коли підліток оцінює свої бажання, моральні норми та соціальні вимоги. За його концепцією, здатність до самопізнання і внутрішньої рефлексії визначає рівень самоприйняття та психологічної рівноваги особистості. С. Купер відзначав, що самооцінка виникає як результат оцінки власних досягнень і невдач, а також порівняння себе з іншими, причому позитивна самооцінка формується при відчутті компетентності та значущості в соціальному середовищі. К. Сміт у своїх дослідженнях наголошував, що самооцінка виступає регулятором поведінки, оскільки підліток постійно зіставляє власні можливості з очікуваннями значущих для нього людей.

К. Коффка підкреслював, що соціальне оточення та групова динаміка безпосередньо впливають на формування самооцінки, адже підліток оцінює себе через реакцію однолітків і дорослих. М. Розенберг зазначав, що глобальне почуття власної гідності формується під впливом взаємодії з соціальним середовищем, а оцінка себе є своєрідним механізмом контролю за соціальною включеністю. А. Шмідт довів, що самооцінка виконує функцію соціального монітора, регулюючи чутливість підлітка до прийняття або відторгнення групою, і на основі цих сигналів відбувається корекція поведінки [8].

Серед українських дослідників І. Мостова підкреслює, що рівень самооцінки підлітків безпосередньо корелює з їхньою здатністю до адаптивної поведінки в колективі, а також із формуванням навичок комунікації. О. В. Барбуха зазначає, що адекватна самооцінка сприяє розвитку конструктивної взаємодії та зменшує прояви конфліктності у підлітків. О. В. Наконечна у своїх роботах досліджувала вікові та регіональні особливості самооцінки підлітків, виявивши, що завищена самооцінка може супроводжуватися агресивністю, тоді як низька самооцінка частіше проявляється замкнутістю та соціальною тривожністю. І. В. Ковальчук наголошує на впливі сімейного виховання та стилю спілкування батьків на формування самооцінки, а також на роль соціальних порівнянь у шкільному середовищі. М. П. Левченко досліджує взаємозв'язок самооцінки з успішністю та мотивацією підлітків, підкреслюючи, що адекватна самооцінка забезпечує стабільний розвиток особистості та соціальну адаптацію [1].

Самооцінка відіграє ключову роль у психічному розвитку підлітка, забезпечуючи комплексну інтеграцію внутрішніх та зовнішніх процесів, що визначають ставлення особистості до себе та взаємодію з оточенням. Однією з основних функцій самооцінки є регулятивна функція, яка проявляється у здатності підлітка коригувати власну поведінку, ставлення до навчальної діяльності, взаємодії з однолітками та дорослими залежно від оцінки власних можливостей і досягнень. Регулятивна функція забезпечує баланс між амбіціями та реальною спроможністю, допомагає визначати межі власної активності та

формує адекватні цілі у різних сферах життя. Науковці відзначають, що підлітки з високим рівнем регулятивної самооцінки здатні планувати дії, передбачати наслідки своїх вчинків та адекватно реагувати на зовнішні обставини, тоді як низька самооцінка часто супроводжується труднощами у прийнятті рішень, схильністю до імпульсивної поведінки та соціальною пасивністю.

Іншою важливою є захисна функція самооцінки, яка виконує роль психологічного бар'єру, що оберігає підлітка від надмірного стресу, тривоги, відчуття невпевненості та негативних емоцій, пов'язаних із критикою чи соціальним відторгненням. Самооцінка, як механізм самозахисту, дозволяє підтримувати відчуття власної цінності навіть у складних соціальних ситуаціях. Підлітки з адекватною захисною самооцінкою проявляють стійкість до невдач, здатність приймати конструктивну критику та навчатися на власних помилках. Натомість низький рівень самооцінки посилює тривожність, сором'язливість, схильність до соціальної ізоляції, що у свою чергу негативно впливає на формування здорових міжособистісних відносин. У психолого-педагогічній практиці відзначається, що підлітки, які володіють ефективними механізмами захисної функції, легше адаптуються до нових соціальних груп, демонструють підвищену мотивацію до навчання та соціальної активності. Мотиваційна функція самооцінки полягає у тому, що відчуття власної значущості та оцінка власних здібностей стимулюють прагнення до досягнень, активізують навчальну та соціальну діяльність, формують цілісну систему життєвих пріоритетів. Підлітки з високою мотиваційною самооцінкою частіше ставлять перед собою реалістичні цілі, самостійно визначають стратегії їх досягнення та демонструють стійкість у подоланні труднощів. Ця функція безпосередньо пов'язана з процесом саморозвитку, самовдосконалення та формування професійних і життєвих перспектив. Наукові дослідження свідчать, що мотиваційна самооцінка також впливає на формування ініціативності, творчого потенціалу та здатності до лідерства в соціальних групах, а її дефіцит може призводити до пасивності, невпевненості та схильності до уникнення відповідальності. Важливою є комунікативна функція самооцінки, яка проявляється у здатності

підлітка ефективно взаємодіяти з оточенням, встановлювати контакти, підтримувати міжособистісні стосунки та адекватно реагувати на оцінку інших. Вона забезпечує механізм адаптації до соціальних норм, дозволяє підлітку проявляти емпатію, коригувати поведінку у відповідь на реакції однолітків та дорослих. Підлітки з розвиненою комунікативною самооцінкою легше входять у колектив, демонструють здатність до конструктивного вирішення конфліктів і формування взаємоповаги. Натомість низька комунікативна самооцінка обмежує соціальні контакти, провокує замкнутість, страх оцінки та соціальне уникання.

Підлітковий вік характеризується активним формуванням уявлень про себе та власну соціальну значущість, що робить необхідним розгляд класифікації та рівнів самооцінки як одного з ключових аспектів розвитку особистості. Самооцінка підлітка виступає складною багатовимірною системою, що включає оцінку власних здібностей, зовнішності, соціальної прийнятності та емоційного стану, і саме її рівень визначає спосіб взаємодії особистості з оточенням, сприйняття себе та інших, а також мотиваційний потенціал у навчальній та соціальній діяльності. Загальна класифікація самооцінки може бути представлена наступним чином:

- занижена самооцінка;
- адекватна самооцінка;
- завищена самооцінка;
- динамічна або змінна самооцінка (варіативна у різних сферах);
- спеціалізовані види самооцінки (академічна, соціальна, емоційна, фізична) [6].

Занижена самооцінка характеризується негативним ставленням підлітка до власних можливостей і досягнень, сумнівами у власній цінності, відчуттям невпевненості та частими порівняннями себе з іншими на користь оточуючих. Дослідження І. Мостової свідчать, що підлітки з низькою самооцінкою демонструють схильність до уникання соціальних контактів, підвищену тривожність та часті емоційні коливання. Внутрішньо така самооцінка проявляється у постійному відчутті власної неповноцінності та страху оцінки з

боку однолітків або дорослих. Занижена самооцінка може супроводжуватися пасивною поведінкою, недостатньою ініціативністю у навчанні та соціальній взаємодії, а також труднощами у прийнятті рішень, що часто зумовлює конфлікти або соціальну ізоляцію.

Адекватна самооцінка формується на основі реалістичної оцінки власних здібностей, досягнень та соціальної значущості. Підлітки з таким рівнем самооцінки сприймають себе об'єктивно, усвідомлюючи свої сильні і слабкі сторони. За даними О. В. Барбухи, адекватна самооцінка забезпечує стабільну поведінку, гнучкість у спілкуванні та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Вона регулює мотиваційний потенціал, дозволяючи підлітку ставити перед собою досяжні цілі та послідовно працювати над їх реалізацією. Адекватна самооцінка також сприяє розвитку емпатії, соціальної відповідальності та позитивних міжособистісних взаємин, що формує базу для ефективної соціальної адаптації.

Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних здібностей, відчутті переваги над іншими, знецінюванні думки оточуючих та схильності до демонстративної поведінки. Дослідження О. В. Наконечної показують, що підлітки з високою самооцінкою можуть демонструвати агресивність, неприйняття критики та недостатню здатність до самокритики. Такий рівень самооцінки часто поєднується з підвищеною ризиковою поведінкою, конфліктністю у соціальних групах та труднощами у підтримці стабільних міжособистісних стосунків. Водночас завищена самооцінка може стимулювати активність у певних сферах діяльності, проте без належного контролю вона часто веде до дисгармонії між суб'єктивним відчуттям власної значущості та реальними можливостями підлітка [10].

Вплив різних рівнів самооцінки на поведінку та психологічний стан підлітків проявляється у багатьох аспектах. Занижена самооцінка підсилює схильність до уникання нових завдань, страх соціальної оцінки та негативні емоційні реакції у складних ситуаціях. Адекватна самооцінка сприяє цілеспрямованій поведінці, розвитку самостійності та здатності до

конструктивної взаємодії, а завищена самооцінка, при недостатньому соціальному контролі, може провокувати конфлікти, емоційну нестійкість та знецінення інших. Психологи відзначають, що саме взаємодія цих рівнів із зовнішніми умовами (сім'я, школа, однолітки) визначає психосоціальну адаптацію підлітка та його здатність до навчання і соціальної інтеграції.

Структура самооцінки включає загальну та спеціалізовані складові, що характеризують домінуючі аспекти розвитку підлітка. Загальна самооцінка відображає цілісну оцінку власної особистості, її цінності та значущості у соціальному середовищі. Спеціалізовані аспекти самооцінки включають:

- академічна самооцінка, що визначає відчуття підлітка щодо власних навчальних можливостей та успішності;
- соціальна самооцінка, яка характеризує сприйняття себе в колективі, здатність до міжособистісних взаємодій та сприйняття реакції однолітків;
- емоційна самооцінка, що відображає оцінку власного емоційного стану, стабільності та здатності контролювати емоції у різних ситуаціях.

Аналіз наукових досліджень, зокрема І. В. Ковальчука та М. П. Левченка, показує, що структура самооцінки є динамічною, взаємопов'язаною та прямо впливає на навчальні досягнення, поведінкові прояви та соціальну адаптацію підлітків. Дослідження свідчать, що різні домінуючі аспекти самооцінки можуть формуватися з різною швидкістю та під впливом різних факторів: академічна — під впливом навчальної діяльності та підтримки вчителів, соціальна — під впливом взаємодії з однолітками та сім'єю, емоційна — під впливом внутрішніх психічних особливостей та стилю виховання. У підлітковому віці взаємодія загальної та спеціалізованих складових самооцінки визначає особливості поведінки у різних сферах життя. Підлітки з гармонійним співвідношенням рівнів самооцінки проявляють активність у навчанні та соціальних взаємодіях, виявляють здатність до адаптації у нових умовах, конструктивно реагують на критику та позитивно оцінюють власні досягнення. У свою чергу, дисбаланс між загальною та спеціалізованими аспектами самооцінки часто супроводжується проблемами у поведінці, навчанні та соціальній інтеграції.

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку особистості, що характеризується активним пошуком власної ідентичності та становленням системи цінностей, установок і соціальних ролей. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що підлітковий вік відзначається конфліктом «ідентичність – рольова плутанина», коли молодий індивід прагне визначити своє місце у соціальному середовищі та усвідомити власну унікальність. На цьому етапі формування самооцінки відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, що визначають відчуття значущості, компетентності та соціальної прийнятності. Серед внутрішніх детермінантів самооцінки підлітка важливе місце займають особистісні характеристики, темперамент, рівень самосвідомості та когнітивної зрілості. Дослідження І. Мостової свідчать, що рівень розвитку самосвідомості прямо корелює з адекватністю самооцінки: підлітки, які володіють високим рівнем рефлексії та здатністю об'єктивно оцінювати власні можливості, частіше демонструють стабільну, збалансовану самооцінку, що сприяє їх соціальній адаптації та активній участі у колективних процесах. У свою чергу, підлітки із низьким рівнем самосвідомості схильні до коливань самооцінки, залежності від думки оточення та емоційних перепадів, що підвищує ризик соціальної тривожності та конфліктності [2].

Вплив сім'ї на формування самооцінки підлітка є визначальним. І. В. Ковальчук зазначає, що стиль виховання, рівень підтримки та критики з боку батьків безпосередньо впливають на сприйняття підлітком власної значущості. Автор підкреслює, що демократичний стиль виховання, який поєднує увагу, підтримку та обґрунтовану критику, сприяє формуванню адекватної самооцінки та розвитку соціальних навичок. У той же час авторитарний або надмірно критичний стиль здатний провокувати занижену самооцінку, відчуття неповноцінності та страх помилок. О. В. Барбуха доповнює, що позитивна емоційна підтримка та увага до досягнень підлітка стимулюють мотиваційні аспекти самооцінки, формуючи у підлітка внутрішнє відчуття компетентності та соціальної значущості. Соціальне оточення, зокрема вплив однолітків і школи,

також має визначальний ефект на формування самооцінки. Підлітки активно використовують соціальне порівняння для оцінки власних досягнень, зовнішності та соціальної прийнятності. І. В. Левченко зазначає, що у процесі взаємодії з однолітками формується внутрішнє відчуття норм і правил групи, що визначає спосіб самопрезентації та поведінку підлітка. Групова динаміка, конкуренція за соціальні ролі, лідерство або відторгнення в колективі безпосередньо впливають на стабільність і адекватність самооцінки. Підлітки, які отримують позитивний зворотний зв'язок від однолітків і відчують себе інтегрованими у групу, демонструють більш високий рівень соціальної адаптації, тоді як відторгнення, насмішки або соціальна ізоляція спричиняють коливання самооцінки, емоційні труднощі та конфліктну поведінку.

Сучасний вплив медіа та соціальних мереж також стає значущим фактором формування самооцінки у підлітків. О. О. Ходанич у своїх дослідженнях показує, що регулярне порівняння себе з ідеалізованими образами у соціальних мережах часто призводить до заниженої самооцінки, невпевненості у власних можливостях та незадоволеності зовнішністю. Водночас соціальні платформи можуть слугувати джерелом позитивного підкріплення, якщо підліток отримує підтримку та визнання від групи однолітків. Психологи відзначають, що медіаформатовані образи і стандарти краси та успішності створюють додатковий тиск на підлітків і можуть провокувати порівняння, що впливає на емоційне самопочуття та соціальні взаємодії [11].

Інтеграція впливу сім'ї, школи, однолітків та медіа визначає складність процесу формування самооцінки у підлітковому віці. О. В. Наконечна відзначає, що підлітки, які отримують баланс між підтримкою, критикою та соціальним визнанням, формують більш стабільну та адекватну самооцінку, тоді як дисбаланс цих факторів веде до коливань самооцінки, невпевненості та проблем у соціальній адаптації. Важливим аспектом залишається здатність підлітка до рефлексії, самопізнання та інтеграції зовнішніх оцінок у власне сприйняття себе, що визначає подальший розвиток особистості, соціальної компетентності та міжособистісних відносин. Формування самооцінки у підлітковому віці є

процесом динамічним і багатокомпонентним, який залежить від одночасного впливу внутрішніх і зовнішніх чинників. Особистісні характеристики, стиль виховання, соціальне порівняння, групова динаміка та медіа-вплив створюють унікальний контекст, у якому підліток оцінює власні здібності, досягнення та соціальну значущість. Дослідження Г. В. Клименка та І. В. Ковальчука підкреслюють, що взаємодія цих чинників визначає не лише стабільність самооцінки, але й поведінкові прояви підлітка, здатність до навчання, адаптивність у соціальних групах та психоемоційне благополуччя.

Розвиток самооцінки у підлітковому віці є складним процесом, що визначається взаємодією численних внутрішніх, зовнішніх та культурно-соціальних факторів. Внутрішні чинники включають індивідуальні особливості підлітка, такі як темперамент, особистісні риси та рівень самосвідомості, які формують базис первинної оцінки власної значущості. Темперамент визначає емоційну реактивність, сприйнятливність до критики та здатність до самоконтролю, що безпосередньо впливає на коливання або стабільність самооцінки. І. В. Ковальчук у своїх дослідженнях показує, що підлітки з високою емоційною чутливістю більш схильні до інтроспекції і самокритики, що може створювати умови для формування як адекватної, так і заниженої самооцінки в залежності від зовнішніх умов. Особистісні характеристики, зокрема рівень відповідальності, самостійності, здатності до планування та рефлексії, визначають здатність підлітка адекватно оцінювати власні можливості та ефективно реагувати на виклики соціального середовища. Г. В. Клименко підкреслює, що інтеграція цих особистісних характеристик із процесами самопізнання створює основу для розвитку стабільної та багатовимірної самооцінки. Самосвідомість виступає ключовим внутрішнім механізмом, що забезпечує рефлексивне осмислення власного досвіду, оцінку досягнень і помилок, а також узгодження власних цінностей із соціальними очікуваннями. Дослідження М. П. Левченка демонструють, що підлітки з високим рівнем самосвідомості здатні об'єктивно аналізувати власні дії, інтегрувати позитивні та негативні оцінки оточення і підтримувати емоційну стабільність, що сприяє

розвитку збалансованої самооцінки. Низький рівень самосвідомості часто пов'язаний із коливаннями самооцінки, підвищеною тривожністю та емоційною нестійкістю, що відображається у соціальній поведінці та міжособистісних взаємодіях.

Зовнішні фактори охоплюють вплив сім'ї, школи, колективу однолітків та соціального оточення, проте в даному підрозділі фокус робиться на механізмах їх впливу, без повторення загальних тверджень. Стиль виховання визначає спосіб, у який підліток інтегрує зовнішню оцінку себе у власну систему самооцінки. Дослідження О. В. Барбухи показують, що систематична підтримка, конструктивна критика та наявність чітких очікувань від батьків формують у підлітка внутрішнє відчуття компетентності. У сім'ях, де домінує надмірна критика або порівняння з іншими, підлітки більш схильні до внутрішніх конфліктів та формування захисних стратегій, що впливають на емоційний компонент самооцінки та її динаміку у різних соціальних контекстах. Колектив однолітків і шкільне середовище визначають специфіку соціальної взаємодії та створюють умови для формування аспектів соціальної та академічної самооцінки. І. В. Левченко зазначає, що участь підлітка у групових активностях, сприйняття його внеску однолітками та наявність соціальної підтримки формують відчуття власної значущості і здатність до конструктивної взаємодії. Конфлікти, відторгнення або соціальна ізоляція провокують коливання самооцінки, підвищують тривожність і можуть стимулювати захисні механізми поведінки. Соціальна динаміка та взаємодія в колективі створюють контекст, у якому підліток вимірює свої можливості, оцінює соціальну компетентність та регулює поведінку відповідно до очікувань групи. Культурні та соціальні чинники формують ширший контекст оцінки себе підлітком. Стандарти успіху, естетичні норми, соціальні ролі та моделі поведінки, представлені у суспільстві та медіа, створюють систему орієнтирів, за якою підліток оцінює власну значущість. О. О. Ходанич підкреслює, що культурні очікування впливають на домінуючі аспекти самооцінки — академічний, соціальний і емоційний — через порівняння себе із соціальними моделями. Ці фактори можуть підсилювати

позитивні переживання і мотивувати досягнення або, навпаки, провокувати невпевненість та заниження самооцінки, залежно від того, наскільки реалістично підліток сприймає соціальні стандарти.

Серед соціальних факторів особливе значення мають рольові моделі, групові норми і суспільні очікування щодо поведінки, успіху та зовнішності. Г. В. Клименко зазначає, що підлітки, які мають доступ до різноманітних позитивних моделей поведінки та успіху, здатні більш гнучко формувати власну самооцінку, адаптуючи її до різних соціальних ситуацій. Водночас обмежена соціальна мобільність, суворі або жорстко закріплені ролі та обмеження у спілкуванні можуть призводити до формування стійких дефіцитарних моделей самооцінки та психологічних труднощів [1].

Взаємодія внутрішніх, зовнішніх і культурно-соціальних факторів є багатокомпонентною і визначає динаміку розвитку самооцінки у підлітка. Темперамент та особистісні риси створюють базовий потенціал для оцінки себе, зовнішнє середовище забезпечує зворотний зв'язок і соціальні сигнали, а культурні та соціальні чинники формують орієнтири, за якими підліток інтегрує власну систему оцінки себе. Дослідження М. П. Левченка та І. В. Ковальчука свідчать, що саме баланс і взаємодія цих факторів визначають стабільність самооцінки, її багатовимірність і здатність підлітка адаптуватися у різних соціальних середовищах.

Адекватна та неадекватна самооцінка мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя підлітка та його здатність до соціальної адаптації. Адекватна самооцінка забезпечує внутрішню стабільність, гнучкість поведінки та ефективну регуляцію емоцій, що дозволяє підліткові більш впевнено взаємодіяти з оточенням, приймати соціальні виклики та досягати поставлених цілей. І. В. Ковальчук зазначає, що підлітки з адекватною самооцінкою проявляють високу стійкість до стресових ситуацій, здатність до конструктивної критики та реалістичне сприйняття власних досягнень і невдач, що сприяє формуванню позитивного самовідчуття та внутрішньої гармонії. Така стабільна самооцінка виступає регулятором мотивації і визначає поведінкові стратегії

підлітка у навчальній, соціальній та позашкільній діяльності. Поведінкові прояви самооцінки тісно пов'язані з комунікативними навичками та рівнем конфліктності. Підлітки з адекватною самооцінкою демонструють здатність до емпатії, вміння підтримувати взаємовигідні взаємини, конструктивно вирішувати конфлікти та брати активну участь у колективних процесах. Дослідження О. В. Барбухи показують, що така категорія підлітків частіше встановлює позитивні контакти з однолітками, проявляє готовність до співпраці та приймає критичні зауваження як стимул для особистісного росту. Адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої мотивації, самостійності та відповідальності за власні вчинки, що підвищує успішність у навчанні та соціальній інтеграції. Низька самооцінка, навпаки, характеризується суб'єктивним відчуттям неповноцінності, страхом оцінки з боку оточення та підвищеною тривожністю, що обмежує активність підлітка та його соціальну адаптацію. І. Мостова підкреслює, що занижена самооцінка провокує уникання соціальних контактів, пасивність у навчальній діяльності та схильність до внутрішніх конфліктів. Підлітки з низькою самооцінкою часто виявляють підвищену емоційну реактивність, чутливість до критики, невпевненість у власних здібностях і труднощі у встановленні позитивних міжособистісних взаємин. Такі психологічні прояви підсилюють ризик виникнення тривожних та депресивних станів, а також обмежують можливості соціальної інтеграції та розвитку особистісної автономії. Завищена самооцінка, навпаки, супроводжується переоцінкою власних можливостей, демонстративною поведінкою та схильністю до знецінення інших. Дослідження Г. В. Клименка вказують, що підлітки з надмірно високою самооцінкою можуть проявляти агресивність у соціальних взаємодіях, неприйняття критики та конфліктність, що ускладнює формування стабільних міжособистісних стосунків. Завищена самооцінка створює ризик дисгармонії між суб'єктивним сприйняттям себе та реальними можливостями, що проявляється у поведінкових порушеннях, суперечливих реакціях на невдачі та труднощах у соціальній адаптації.

Психологічне благополуччя підлітка безпосередньо корелює зі здатністю інтегрувати власну самооцінку у соціальний контекст. О.О.Ходанич підкреслює, що стабільна і адекватна самооцінка забезпечує розвиток здатності до емоційної регуляції, конструктивної комунікації та ефективної взаємодії з оточенням, тоді як дисбаланс у самооцінці провокує емоційну нестійкість, конфліктність та соціальну тривожність. У підлітковому віці взаємодія з сім'єю, школою, колективом і медіа стає вирішальним чинником, який формує способи поведінки, самооцінку успіхів та оцінку власної значущості в соціальному середовищі [9].

Поведінкові прояви самооцінки відображаються у навчальній діяльності, соціальній взаємодії та особистісній активності. Адекватна самооцінка стимулює ініціативність, здатність до командної роботи, відповідальність і готовність до вирішення складних завдань. Занижена самооцінка обмежує участь у навчальних і соціальних процесах, формує уникання ризику та страх помилок, тоді як завищена самооцінка може провокувати суперечливі поведінкові реакції, прагнення до домінування та конфліктність. Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та поведінковими проявами підлітка вказує на те, що формування здорової, адекватної самооцінки є ключовим фактором розвитку соціальної компетентності та адаптивної поведінки. Крім психологічного і поведінкового аспектів, самооцінка впливає на соціальну адаптацію підлітка. Підлітки з адекватною самооцінкою здатні більш ефективно інтегруватися у колектив, формувати позитивні міжособистісні взаємодії та реалізовувати свої потенціали у навчанні і позашкільній діяльності. Занижена або завищена самооцінка створює ризики соціальної маргіналізації, ізоляції або конфліктності, що обмежує здатність підлітка адаптуватися у різних соціальних середовищах. І.В.Ковальчук і О.В.Барбуха наголошують, що саме баланс між внутрішнім відчуттям власної значущості та соціальною оцінкою визначає успішність соціальної адаптації та психоемоційного благополуччя. Роль самооцінки у розвитку підлітка виходить за межі індивідуального сприйняття себе і безпосередньо впливає на міжособистісні відносини. Формування стабільної,

реалістичної та багатовимірної самооцінки є підґрунтям для розвитку навичок конструктивної комунікації, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Здатність інтегрувати внутрішні оцінки власних можливостей із зовнішньою соціальною оцінкою визначає, наскільки підліток здатний адаптуватися до різних соціальних контекстів і підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, що підводить до наступного розділу про взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин.

1.2. Особливості міжособистісних відносин підлітків

Міжособистісні відносини підлітків є фундаментальним компонентом їхнього соціального розвитку та психологічного благополуччя. Вони визначають здатність підлітка встановлювати контакт з оточенням, будувати дружні та романтичні стосунки, а також адаптуватися до різних соціальних умов. Психологічна природа таких відносин полягає у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що формують здатність особистості до сприйняття іншого, регуляції власних емоцій і формування стратегій поведінки у соціальному середовищі. Г. В. Клименко підкреслює, що міжособистісні зв'язки виступають основним механізмом соціалізації підлітка, оскільки через них формується уявлення про власну значущість, можливості та межі соціальної взаємодії.

Емоційна складова відіграє вирішальну роль у розвитку стосунків. І. В. Левченко зазначає, що здатність до емпатії, самоконтролю та адекватного реагування на емоції інших визначає якість комунікації та стабільність взаємин. Підлітки, які вміють розпізнавати емоційний стан оточення та коригувати власну поведінку, частіше встановлюють стійкі дружні зв'язки, демонструють високий рівень соціальної компетентності та формують позитивні моделі взаємодії. На противагу, недосконале емоційне регулювання призводить до конфліктів, нерозуміння та соціальної ізоляції, що підтверджується дослідженнями О. О. Ходанич, яка акцентує увагу на взаємозалежності емоційних навичок та

соціальної адаптації підлітків. Когнітивні аспекти міжособистісних відносин включають здатність підлітка до аналізу соціальних ситуацій, прогнозування поведінки інших та планування власних дій у груповому середовищі. І. Мостова у своїх роботах підкреслює, що рівень соціального сприйняття та аналітичних навичок безпосередньо впливає на ефективність взаємодії, здатність до співпраці та конструктивне вирішення конфліктів. Підлітки, які володіють високим рівнем соціальної когнітивної компетентності, легше інтегруються у групу, відчують підтримку однолітків і демонструють більш гнучкі стратегії поведінки, що сприяє формуванню стабільної та позитивної самооцінки. Поведінковий компонент відносин проявляється у конкретних діях підлітка: спілкуванні, участі в колективних заходах, реагуванні на конфлікти та підтримці соціальних контактів. М. П. Левченко зазначає, що поведінкові моделі, які формуються у підлітковому віці, закладають основу для подальшого розвитку соціальних навичок та конструктивної взаємодії у дорослому житті. Ефективна поведінкова стратегія дозволяє підлітку демонструвати активність у соціальному середовищі, підтримувати довірливі стосунки та уникати соціальної ізоляції.

Динаміка міжособистісних відносин підлітків характеризується високою мінливістю та коливанням соціальних ролей у залежності від внутрішніх і зовнішніх чинників. Підлітковий вік відзначається інтенсивним процесом пошуку власної соціальної ідентичності, що впливає на вибір кола спілкування, пріоритетів у дружніх і романтичних взаєминах, а також на способи взаємодії у групі. І. Мостова підкреслює, що підвищена чутливість до оцінки однолітків та соціального схвалення стимулює формування різноманітних стратегій поведінки, включаючи адаптивні та захисні моделі взаємодії. Варіативність соціальних зв'язків проявляється у швидкій зміні колективів, групових ролей та пріоритетів підлітка. Г. В. Клименко зазначає, що періодичні зміни в колі спілкування дозволяють підлітку перевіряти власні соціальні навички, адаптувати поведінку до очікувань групи та оцінювати реакції оточення. Така мобільність взаємин дає можливість експериментувати з різними моделями комунікації, оцінювати рівень довіри та підтримки від однолітків, а також

формувати внутрішні стандарти соціальної поведінки. Зміни у соціальному оточенні підлітка безпосередньо впливають на емоційний стан і самооцінку. І. В. Левченко у своїх роботах наголошує, що підлітки з високою чутливістю до соціального схвалення відчують сильні емоційні коливання у зв'язку з позитивними або негативними оцінками своїх дій. Емоційні реакції у цьому випадку можуть варіюватися від радості і захоплення у разі схвалення до тривожності і невпевненості при негативній оцінці. Таким чином, динаміка взаємин тісно пов'язана з регуляцією емоцій, а її ефективність визначає рівень соціальної адаптації та здатність до конструктивної взаємодії.

Підлітки в процесі формування соціальної ідентичності використовують різні стратегії взаємодії, що залежать від конкретних соціальних груп та контексту. П. Д. Бьорк підкреслює, що адаптивні стратегії включають вміння враховувати очікування однолітків, підтримувати довіру та демонструвати емпатію, тоді як захисні стратегії проявляються у униканні контактів, закритості або агресивній поведінці. Соціальна мобільність підлітка дозволяє йому оцінити ефективність цих стратегій та поступово формувати більш стабільні і конструктивні моделі взаємодії [17].

Соціальні коливання також пов'язані з внутрішніми процесами розвитку самосвідомості та автономії. І. Мостова зазначає, що зміни у взаєминах часто відображають прагнення підлітка до самостійності від батьківського контролю та пошук рівноправних відносин з однолітками. У результаті підлітки активно тестують межі дозволеного, оцінюють рівень прийнятності своїх дій у групі та формують власні критерії соціальної оцінки. Підліткові взаємини можуть демонструвати циклічність, коли періоди інтенсивного спілкування чергуються з фазами ізоляції або обмеженої соціальної активності. Г. В. Клименко у своїх дослідженнях відзначає, що такі цикли є нормальним проявом розвитку автономії та соціальної компетентності. Вони дозволяють підлітку аналізувати власні дії, оцінювати соціальні наслідки і коригувати поведінку відповідно до досвіду, що здобувається у різних соціальних контекстах.

Внутрішні чинники, такі як рівень самосвідомості, емоційна зрілість і особистісні характеристики, взаємодіють із зовнішніми впливами, формуючи індивідуальні траєкторії розвитку соціальних взаємозв'язків. І. В. Ковальчук підкреслює, що підлітки з високим рівнем самосвідомості здатні більш усвідомлено підходити до вибору соціальних контактів, прогнозувати наслідки своїх дій та адаптуватися до різних групових норм, що визначає більш стабільний і конструктивний характер взаємин [3].

Соціальні групи підлітків виступають основним середовищем для розвитку соціальних навичок та навчання взаємодії з оточенням. Г. В. Клименко наголошує, що одноліткові колективи формують простір для тестування соціальних ролей і перевірки меж допустимої поведінки. Підлітки взаємодіють у групових проектах, оцінюють реакції інших та моделюють конфліктні ситуації, що сприяє формуванню ефективних моделей поведінки. І. Мостова підкреслює, що групова динаміка безпосередньо впливає на самооцінку підлітка, оскільки соціальні порівняння та оцінка однолітків визначають відчуття власної значущості. Участь у позитивних взаємодіях сприяє розвитку соціальної гнучкості, здатності до компромісу та самоконтролю, а негативні взаємодії можуть провокувати тривожність і конфліктність. М. П. Левченко зазначає, що підлітки оцінюють власну соціальну позицію через порівняння з іншими членами групи, що стимулює розвиток навичок адаптації до вимог колективу та прогнозування поведінки оточення. І. В. Ковальчук відзначає, що групова взаємодія формує моральні й етичні стандарти поведінки, сприяє освоєнню принципів співпраці та взаємоповаги. О. О. Ходанич наголошує на значенні командної діяльності, спільних навчальних, спортивних і творчих проектів для формування взаємної відповідальності, лідерських навичок та здатності до спільного досягнення цілей. Участь у групових процесах допомагає підліткам координувати власну поведінку з іншими членами колективу та підтримувати партнерські стосунки. Г. В. Клименко відзначає роль соціальної підтримки однолітків: відчуття прийняття, довіри та підтримки підвищує психологічну стійкість і стимулює активну участь у соціальних процесах. Відсутність

підтримки або переживання соціального відторгнення призводить до замкнутості, уникання контактів або агресивної поведінки [16].

Сім'я виступає первинним середовищем соціалізації підлітка, де формується базова модель міжособистісних відносин і початкові навички взаємодії. Стиль виховання визначає, наскільки підліток відчуває підтримку, розуміння та прийняття, що впливає на його здатність до відкритого спілкування і формування довірливих стосунків із зовнішнім соціальним середовищем. Емоційна підтримка, надана батьками, створює основу для розвитку впевненості в собі та соціальної компетентності. Діти, які отримують стабільне і тепле ставлення у сім'ї, здатні більш ефективно встановлювати контакти з однолітками, демонструють високий рівень емпатії та навички регуляції власних емоцій у міжособистісних ситуаціях. Критика або надмірна суворість, навпаки, може призводити до замкнутості, уникання контактів та невпевненості у власних соціальних здібностях [2].

Шкільне середовище та позашкільна діяльність розширюють коло соціальних взаємодій і стимулюють розвиток навичок групової роботи. Командні проєкти, участь у позакласних заходах і спортивних змаганнях надають підліткам можливість відчути свою значущість у колективі, навчитися співпрацювати, погоджувати дії з іншими членами групи та ділитися відповідальністю за досягнення спільних цілей. Конкуренція у навчальному та позашкільному середовищі формує у підлітків розуміння принципів соціальної взаємодії, дозволяє оцінювати власні можливості, а також навчитися приймати успіхи та невдачі як частину соціального досвіду. Взаємодія у школі часто стимулює розвиток соціальної гнучкості: підлітки вчаться адаптуватися до різних характерів однокласників, керівників та наставників, координувати власні дії відповідно до очікувань колективу та підтримувати конструктивну комунікацію. Дружні та романтичні стосунки відіграють важливу роль у формуванні емоційної стабільності підлітка та розвитку навичок соціальної взаємодії. Перші дружні зв'язки дозволяють підлітку навчитися співпереживати, вирішувати конфлікти та встановлювати довірливі контакти. Романтичні

відносини надають досвід більш глибокого емоційного зв'язку, допомагають зрозуміти власні почуття та потреби іншої людини, а також формують навички конструктивного реагування на успіхи та невдачі у взаємодії. Успішні емоційні контакти сприяють розвитку стабільної самооцінки і соціальної компетентності, тоді як труднощі у цих взаєминах можуть провокувати емоційні коливання та навчати адаптивним способам подолання конфліктів.

Інтеграція сімейного досвіду, шкільного та позашкільного соціального впливу, а також дружніх і романтичних взаємодій створює багаторівневу систему взаємозв'язків, що визначає здатність підлітка адаптуватися до соціальних норм, підтримувати конструктивні контакти та формувати власну соціальну ідентичність. Підлітки поступово навчаться балансувати між потребами особистості та очікуваннями оточення, а також оцінювати ефективність власної поведінки у різних соціальних ситуаціях. Процеси взаємодії у цих трьох сферах стимулюють розвиток комунікативної компетентності, здатності до співпраці, самоконтролю та емоційної регуляції, що є критично важливим для соціальної адаптації та успішної інтеграції у більш широкі колективи [12].

Особливість впливу сім'ї полягає у створенні базових моделей взаємодії, які підліток переносить у зовнішнє середовище. Позитивні моделі взаємодії у сім'ї формують стандарти довіри, підтримки і взаємоповаги, що дозволяє підлітку ефективно включатися у шкільні групи, організовувати спільні дії з однолітками та встановлювати дружні контакти. Водночас взаємодія у школі та позашкільних заходах надає підлітку можливість застосовувати і коригувати ці моделі у нових умовах, реагуючи на змінні соціальні контексти і оцінюючи власні здібності до адаптації та співпраці. Романтичні взаємозв'язки додають ще один рівень емоційного досвіду, формуючи здатність до співпереживання, побудови близьких контактів та управління інтимними емоційними станами. Дружні зв'язки забезпечують підтримку у складних соціальних ситуаціях і сприяють розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів, тоді як романтичні стосунки стають джерелом досвіду глибшого емоційного залучення

та формування більш складних соціальних ролей. Узгодженість впливу сім'ї, школи та однолітків забезпечує підліткові можливість стабільно розвивати соціальні навички та емоційний інтелект, експериментувати з соціальними ролями і формувати власні стратегії взаємодії у різних контекстах. Цей комплексний процес взаємозв'язку соціальних сфер стимулює розвиток здатності підлітка прогнозувати наслідки своїх дій, оцінювати реакції оточення та адаптувати поведінку відповідно до вимог соціального середовища.

Сучасне середовище підлітка значною мірою визначається медіа та соціальними мережами, які виступають активними каналами соціалізації та взаємодії з однолітками. Цифрові платформи дозволяють підліткам постійно підтримувати контакти, обмінюватися інформацією, демонструвати власні досягнення та оцінювати поведінку інших. Постійна доступність соціальних мереж стимулює інтенсивну соціальну активність і водночас створює високий рівень емоційного навантаження через очікування схвалення або негативної оцінки. Вплив медіа проявляється у формуванні уявлень про соціальні норми та стандарти поведінки. Підлітки порівнюють себе з образами, представленими у мережах, та коригують власну поведінку і самопрезентацію відповідно до цих стандартів. Психологічні ефекти такого порівняння можуть бути двоякими: з одного боку, вони стимулюють мотивацію до самовдосконалення та підвищення соціальної компетентності; з іншого боку, постійне зіставлення себе з іншими може призводити до формування невпевненості, тривожності або заниженої самооцінки [2].

Соціальні мережі забезпечують підліткам широкі можливості для комунікації, зокрема у створенні та підтримці дружніх контактів. Підлітки активно взаємодіють у групових чатах, обговорюють спільні інтереси, організовують заходи та координують спільні дії. Такі взаємодії сприяють розвитку комунікативних навичок, умінню співпрацювати, ефективно ділитися інформацією та узгоджувати спільні рішення. Водночас надмірна цифрова активність може створювати ситуації інформаційного перевантаження, що призводить до швидкої зміни емоційних станів, конфліктів та труднощів у

безпосередніх соціальних контактах. Взаємодія у соціальних мережах стимулює розвиток навичок самопрезентації та регуляції власного образу у віртуальному середовищі. Підлітки вчаться обирати способи комунікації, формат повідомлень і тон взаємодії залежно від очікувань аудиторії. Цей досвід формує здатність аналізувати соціальні сигнали, оцінювати реакції оточення та коригувати власну поведінку у реальному житті. Разом із тим, цифрове середовище є платформою для отримання негайного зворотного зв'язку, що підсилює емоційну чутливість підлітків і може впливати на їх психологічну стабільність. Соціальні мережі також сприяють розвитку групової ідентичності та належності до певних спільнот. Підлітки об'єднуються за інтересами, формують віртуальні групи, які стають додатковим соціальним середовищем для взаємодії та підтримки. В таких спільнотах вони навчаються координувати дії, встановлювати правила взаємодії, ділитися відповідальністю та підтримувати взаємні зв'язки. Досвід взаємодії у віртуальному просторі формує у підлітків здатність до соціальної адаптації, прогнозування поведінки інших та побудови конструктивних стратегій взаємодії.

Поряд із позитивними ефектами цифрове середовище створює ризики соціальної вразливості. Підлітки можуть зіткнутися з кібербулінгом, агресивними коментарями, порівнянням із «ідеальними» образами однолітків та впливом нереалістичних стандартів успіху. Такі ситуації вимагають від підлітка додаткових навичок емоційної регуляції, критичного мислення та відбору інформації. Регулярна практика комунікації у мережах стимулює розвиток цих навичок, але одночасно підвищує емоційне навантаження та вразливість до стресових ситуацій. Інтеграція досвіду взаємодії у медіа з реальним соціальним середовищем забезпечує підліткові можливість формувати більш гнучкі моделі поведінки, відпрацьовувати навички комунікації, співпраці та регуляції емоцій. Постійний контакт із соціальними мережами стає додатковим чинником розвитку соціальної компетентності та соціальної активності, одночасно вимагаючи уміння балансувати між віртуальним і реальним простором взаємодії.

Міжособистісні взаємодії підлітків характеризуються різноманіттям форм, що відображають особливості соціальної адаптації, комунікації та емоційного розвитку. До основних типів взаємодії належать співпраця, конкуренція, конфлікт і підтримка. Співпраця проявляється у спільній діяльності, взаємному плануванні дій і досягненні спільних цілей. Підлітки, які активно взаємодіють у цьому форматі, розвивають комунікативні навички, здатність до узгодження дій та ефективного обміну інформацією. Співпраця також сприяє формуванню довіри та емпатії, оскільки учасники взаємодії вчаться враховувати потреби та очікування інших. Конкуренція є невід'ємним елементом підліткових взаємодій, особливо у навчальному та позашкільному середовищі. Вона стимулює підлітків до підвищення власної ефективності, розвитку лідерських навичок та самостійного прийняття рішень. Водночас конкуренція може провокувати негативні емоції, такі як заздрість або розчарування, якщо очікуваний результат не досягається. Підлітки вчаться оцінювати власні сильні та слабкі сторони, порівнювати себе з однолітками та формувати стратегії, що дозволяють досягати успіху у групових і індивідуальних завданнях. Конфліктні взаємодії виникають у випадках суперечностей інтересів, різних соціальних очікувань або емоційного напруження. Підлітки стикаються з конфліктами як у дружніх стосунках, так і у взаємодії з колективом або родиною. У процесі конфліктів вони вчаться регулювати емоції, обирати способи вирішення проблем і оцінювати наслідки власної поведінки. Досвід конфліктних взаємодій сприяє розвитку критичного мислення, уміння враховувати різні точки зору та формує навички конструктивного вирішення суперечок. Підтримка у взаємодіях виступає ключовим механізмом формування соціальної стабільності та емоційного благополуччя підлітка. Вона проявляється у взаємному прийнятті, допомозі та готовності реагувати на потреби іншого. Підлітки, які отримують підтримку від однолітків, відчують себе більш впевнено у соціальному середовищі, легше долають труднощі та формують стабільні моделі соціальної поведінки.

Типи взаємодій часто поєднуються між собою, утворюючи складні соціальні ситуації. Підлітки можуть одночасно проявляти елементи співпраці та

конкуренції, підтримки і конфлікту, що формує багатогранний досвід соціальної взаємодії. Взаємодії у різних контекстах — у школі, у позашкільних групах, у родині чи в соціальних мережах — відрізняються специфікою, вимогами та соціальними правилами, що стимулює підлітків до адаптації, оцінки власної поведінки та розвитку стратегій взаємодії, які дозволяють ефективно діяти у різних соціальних ситуаціях. Типи міжособистісних взаємодій впливають на формування соціальної компетентності підлітка, його здатності до прогнозування реакцій оточення, управління власними емоціями та встановлення стабільних контактів із оточенням. Досвід різних типів взаємодії стимулює розвиток навичок самоконтролю, уміння співпрацювати, вирішувати конфлікти і підтримувати дружні зв'язки, що є складовою соціальної адаптації та подальшого розвитку особистості.

Особистісні характеристики підлітка відіграють визначальну роль у формуванні міжособистісних відносин, оскільки визначають схильність до певних типів взаємодії, спосіб реагування на соціальні стимули та здатність до емоційної регуляції. Рівень емоційної зрілості, чутливість до оцінки оточення, впевненість у власних здібностях і ступінь самосвідомості безпосередньо впливають на якість контактів з однолітками та дорослими. Підлітки з високим рівнем самосвідомості більш обережно обирають коло спілкування, прогнозують наслідки власних дій та здатні підтримувати стабільні взаємини, тоді як підлітки з низькою самосвідомістю або високою емоційною імпульсивністю частіше стикаються з конфліктами, непорозуміннями та труднощами у соціальній адаптації. Темперамент також визначає специфіку міжособистісної взаємодії. Підлітки з активним і товариським типом поведінки схильні ініціювати контакти, брати участь у групових заходах та демонструвати соціальну активність, що стимулює розвиток комунікативних навичок і гнучкості у взаємодії. Напроти, підлітки з більш спокійним, інтровертивним або тривожним темпераментом часто уникають активних соціальних контактів, обмежують коло спілкування та шукають безпечні моделі взаємодії, що впливає на характер і темпи формування соціальної компетентності. Особистісні інтереси та мотиви

також впливають на структуру соціальних зв'язків. Підлітки, які орієнтовані на спільну діяльність і взаємну підтримку, формують більш стабільні та довірливі взаємини, тоді як ті, для кого важливіші індивідуальні досягнення та визнання, частіше вступають у конкуренційні відносини та демонструють прагнення домінування у колективі. Вибір кола спілкування, активність у групових проектах та спосіб реагування на конфліктні ситуації визначають типові моделі поведінки, що стають основою для подальших соціальних контактів.

Рівень емпатії та здатність до співпереживання формують здатність підлітка підтримувати дружні та романтичні стосунки. Підлітки, які розвивають ці якості, легше встановлюють довірливі контакти, конструктивно вирішують конфлікти та активно підтримують однолітків у різних ситуаціях. Недостатній розвиток емпатії або високий ступінь егоцентризму можуть ускладнювати взаємодію, провокувати конфлікти та обмежувати соціальні можливості підлітка [8, 12].

Особистісні характеристики взаємодіють із зовнішніми умовами — сім'єю, школою, однолітками та медіа — формуючи індивідуальні моделі взаємодії. Ці моделі постійно уточнюються і змінюються залежно від нового досвіду та соціальних вимог. Підліток оцінює ефективність власної поведінки, адаптує її до очікувань оточення та формує власну стратегію взаємодії у різних соціальних ситуаціях.

У підсумку вплив особистісних характеристик забезпечує внутрішню основу для соціальної адаптації підлітка, визначаючи типи взаємодій, вибір кола спілкування та здатність підтримувати стабільні, конструктивні взаємини. Взаємодія внутрішніх особистісних факторів із соціальними умовами формує цілісну систему міжособистісних зв'язків, що складає основу для подальшого розвитку соціальної компетентності, емоційної регуляції та здатності підлітка функціонувати у різноманітних соціальних контекстах.

1.3. Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці

Психологічні механізми взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами у підлітковому віці проявляються через взаємне формування внутрішнього сприйняття себе та оцінки соціального оточення. Самооцінка визначає, як підліток сприймає власні можливості, цінність своїх вчинків та ступінь значущості у групі, що безпосередньо впливає на його поведінкові стратегії у взаємодії з іншими. Підлітки з високою самооцінкою більш упевнено вступають у контакти, ініціюють спільні дії та демонструють відкритість до нових соціальних ситуацій. Водночас, вони здатні коректно оцінювати реакції оточення, прогнозувати наслідки власних дій і регулювати емоції у складних взаємодіях.

Низька самооцінка підлітка проявляється у підвищеній чутливості до оцінки однолітків, страху відкидання та униканні контактів, що обмежує його можливості для конструктивної взаємодії. Внутрішнє невдоволення власною поведінкою або зовнішніми характеристиками провокує емоційну нестійкість, тривожність та підвищену конфліктність. Такі підлітки часто демонструють підвищену залежність від соціального схвалення та реагують на негативну оцінку дискомфортом або униканням взаємодії, що впливає на структуру їхніх соціальних зв'язків і якість дружніх контактів. Емоційна сфера виступає ключовим механізмом у цьому взаємозв'язку. Підлітки з адекватною самооцінкою демонструють здатність до співпереживання, прийняття чужої точки зору та підтримки однолітків у різних ситуаціях. Вони більш стійкі до стресових ситуацій у групі та здатні вирішувати конфлікти конструктивно. У підлітків з нестійкою або завищеною самооцінкою можуть спостерігатися емоційні коливання, імпульсивна реакція на критику, конфліктність або агресивність, що ускладнює розвиток стабільних міжособистісних зв'язків.

Когнітивні процеси взаємодіють із емоційними станами, формуючи сприйняття соціального середовища та власної ролі у ньому. Підлітки оцінюють

соціальні сигнали, порівнюють себе з однолітками та коригують власну поведінку відповідно до очікувань групи. Вони формують уявлення про власну соціальну ефективність, визначають межі прийнятної поведінки та навчаються прогнозувати наслідки своїх дій. У цьому контексті самооцінка виступає регулятором міжособистісної поведінки, спрямовуючи стратегії взаємодії, оцінку ризиків та вибір оптимальної моделі поведінки.

Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин відображає також процеси соціальної перевірки та підтвердження власної цінності. Підліток постійно оцінює реакцію оточення на власні вчинки, адаптує поведінку до соціальних норм та очікувань і отримує зворотний зв'язок, що формує динаміку самооцінки. Успішні взаємодії та позитивна оцінка сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативний досвід або відторгнення може її знижувати. Цей циклічний механізм взаємного впливу визначає як стабільність, так і динаміку соціальної активності підлітка, його здатність до співпраці та розвитку дружніх і романтичних зв'язків. Механізми впливу самооцінки на міжособистісні відносини проявляються не лише у прямих соціальних контактах, а й у виборі соціальних ситуацій, участі у колективних заходах, ініціативності та здатності до підтримки інших. Підлітки з високою самооцінкою більш активно включаються у групову діяльність, організовують спільні проекти, беруть на себе частину відповідальності за результати колективної роботи, тоді як підлітки з низькою самооцінкою обмежують свою участь, уникають проявів лідерства і прагнуть залишатися у тіні, що обмежує їх соціальні можливості та розвиток комунікативних навичок [4, 15].

Рівень самооцінки підлітка виступає важливим чинником, який визначає якість і характер його міжособистісних взаємодій у різних соціальних середовищах. Завищена самооцінка підлітка проявляється у впевненості у власній правоті, прагненні домінувати у групі та демонстративному самопідкресленні досягнень. Такий тип поведінки часто супроводжується невмінням приймати критику, нетерпимістю до думки інших та схильністю до суперечок. Підлітки з завищеною самооцінкою активно ініціюють контакти та

групові дії, але їх взаємодія часто характеризується конкуренцією та прагненням підкреслити власну значущість, що може створювати напруження у групі і призводити до конфліктів. У таких випадках позитивна оцінка соціального оточення зміцнює самооцінку, тоді як негативний зворотний зв'язок може викликати агресивну або оборонну поведінку. Низька самооцінка підлітка має протилежні прояви у соціальній взаємодії. Підлітки з низьким рівнем самооцінки схильні уникати соціальної активності, обмежують коло спілкування та демонструють підвищену чутливість до негативних оцінок. Вони частіше відчують страх відторгнення або неприйняття і прагнуть залишатися у тіні групових процесів, що зменшує їхні можливості для розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності. Низька самооцінка також впливає на здатність підлітка підтримувати дружні та романтичні взаємини: вони можуть уникати емоційної близькості, проявляти залежність від інших або демонструвати надмірну тривожність у спілкуванні.

Адекватна самооцінка забезпечує стабільність міжособистісних взаємодій і сприяє гармонійному розвитку соціальних зв'язків. Підлітки з адекватною оцінкою власної значущості здатні до конструктивної комунікації, відкритої співпраці, підтримки та прийняття чужих поглядів. Вони ефективно регулюють власні емоції, прогнозують реакції оточення та здійснюють соціальні дії відповідно до потреб групи, що сприяє формуванню довірливих і стабільних взаємозв'язків. Така самооцінка виступає ресурсом для розвитку лідерських якостей, емоційної гнучкості та здатності до співпраці у різних соціальних контекстах.

Рівень самооцінки впливає не лише на стратегії соціальної взаємодії, а й на особливості комунікації. Підлітки із завищеною самооцінкою часто домінують у дискусіях, ініціюють соціальні дії та прагнуть відстояти власну позицію, тоді як підлітки з низькою самооцінкою обмежують власну активність, надаючи перевагу пасивній участі або уникненню контактів. Адекватна самооцінка сприяє балансованій взаємодії, коли підліток здатний відстоювати власну позицію, одночасно враховуючи потреби і права інших учасників групи.

Соціальні навички підлітка безпосередньо залежать від взаємодії рівня самооцінки та реакцій оточення. Підлітки із завищеною самооцінкою отримують соціальні стимули через схвалення чи конкуренцію, що формує у них досвід активної взаємодії та розвитку стратегій лідерства. Підлітки з низькою самооцінкою отримують негативний або суперечливий зворотний зв'язок, що може провокувати соціальну тривожність, замкнутість або пасивність. У підлітків з адекватною самооцінкою взаємодія будується на взаємній підтримці, конструктивному обміні інформацією та оцінці власного впливу у групі, що сприяє формуванню довгострокових дружніх і колективних контактів. Крім того, рівень самооцінки визначає стратегічну поведінку підлітка у соціальних групах. Завищена самооцінка сприяє прагненню брати на себе керівні функції або активно проявляти домінантність, тоді як низька самооцінка змушує підлітка відмовлятися від ініціативи і шукати безпечні ролі у колективі. Адекватна самооцінка дозволяє гнучко обирати ролі залежно від ситуації, сприяє розвитку взаємоповаги та підтримки у групі, а також формує здатність адаптуватися до змінних соціальних вимог.

Динаміка взаємозв'язку між самооцінкою підлітка та його міжособистісними відносинами значною мірою залежить від конкретного соціального середовища. Сім'я виступає первинним контекстом соціалізації, у якому формується початковий рівень самооцінки та моделі поведінки у взаємодії з іншими. Емоційна підтримка, стиль виховання, характер спілкування з батьками та близькими визначають, наскільки підліток здатний адекватно оцінювати власні можливості, відстоювати позицію у колективі та будувати довірливі стосунки. Підтримка та заохочення сприяють розвитку впевненості та готовності до ініціативи у соціальних контактах, тоді як критика або надмірний контроль може призводити до зниження самооцінки, соціальної пасивності та уникання контактів [13].

Шкільне середовище впливає на взаємозв'язок через оцінку навчальних досягнень, участь у групових заходах та взаємодію з однолітками. Підлітки, які отримують позитивний зворотний зв'язок у навчальному процесі, демонструють

більш активну соціальну поведінку, легше включаються у колективну діяльність і проявляють конструктивні моделі взаємодії. Низька оцінка успішності або відчуття нерівності у класі може стимулювати соціальну тривожність, замкнутість і конфліктність, що безпосередньо впливає на структуру дружніх зв'язків та участь у групових процесах. Вплив однолітків особливо помітний у підлітковому віці, коли група стає основним джерелом соціальної підтримки та оцінки власних дій. Підлітки адаптують поведінку відповідно до очікувань колективу, коригують способи комунікації та визначають межі допустимих дій. Взаємодія у групі формує навички співпраці, уміння підтримувати дружні стосунки, приймати чужу точку зору та регулювати емоції у соціальних конфліктах. Позитивний досвід взаємодії підвищує рівень самооцінки, тоді як відторгнення або негативна оцінка з боку однолітків може його знижувати і формувати моделі уникання контактів.

Позашкільна діяльність та участь у колективних проєктах додають нові аспекти динаміки взаємозв'язку. Підлітки, які активно залучаються до командних завдань, спортивних секцій чи творчих гуртків, отримують додаткові можливості для розвитку соціальних навичок та самовпевненості. Спільна діяльність у різних групах стимулює формування стратегій співпраці, допомагає вчитися конструктивно вирішувати конфлікти, оцінювати власний внесок та значущість ролі у колективі. Водночас участь у різних соціальних групах може виставляти підлітка перед різними оцінками та вимогами, що провокує коливання самооцінки та змушує адаптувати моделі поведінки до конкретного середовища [4].

Соціальні мережі та медіа додають новий рівень динаміки, оскільки підліток отримує постійний доступ до оцінки з боку широкого кола осіб. Віртуальні взаємодії можуть підсилювати або знижувати самооцінку, впливати на рівень емоційної стабільності та готовність до контактів у реальному житті. Підлітки відчують необхідність підтримувати певний образ, демонструвати успіхи та соціальні досягнення, що стимулює розвиток навичок самопрезентації

та соціальної регуляції, але одночасно підвищує чутливість до критики та соціальної порівняльної оцінки [5].

Динаміка взаємозв'язку у різних соціальних середовищах проявляється у постійному балансуванні між власними внутрішніми оцінками та зовнішніми очікуваннями. Підліток коригує поведінку залежно від реакцій сім'ї, школи, однолітків та віртуальних спільнот, відпрацьовує навички співпраці та регуляції емоцій і формує більш комплексні стратегії взаємодії. Цей процес забезпечує інтеграцію внутрішніх і зовнішніх факторів у систему соціальної компетентності та стабільності міжособистісних зв'язків підлітка.

Взаємозв'язок самооцінки та міжособистісних відносин підлітків у контексті групової та індивідуальної діяльності проявляється у численних аспектах соціальної поведінки та психологічної адаптації. Групова діяльність надає підлітку можливість оцінити власну соціальну значущість, перевірити ефективність стратегій взаємодії та виробити навички конструктивної співпраці. Підлітки з високою самооцінкою відчують впевненість у своїй здатності досягати цілей у командній діяльності, демонструють ініціативу, беруть на себе частину відповідальності за результати групи та активно підтримують однолітків. Такі підлітки здатні до лідерства без надмірного домінування, вони оцінюють потреби групи і коригують власну поведінку відповідно до ситуації.

Підлітки із завищеною самооцінкою можуть проявляти активність у групі, але часто з акцентом на демонстрацію власної значущості, що може провокувати суперечності та конкуренцію. Вони прагнуть підкреслити свої досягнення та виділитися серед однолітків, інколи ігноруючи потреби інших учасників. Така поведінка може впливати на динаміку групових взаємодій, створюючи потенційні конфлікти та напруженість. Низька самооцінка підлітка часто призводить до обмеження соціальної активності у групі. Такі підлітки схильні уникати відповідальних ролей, відмовлятися від ініціативи та брати на себе мінімальну участь у колективних завданнях. Вони можуть залишатися пасивними спостерігачами, обмежуючи власну соціальну активність та взаємодію з однолітками. Часто спостерігається підвищена чутливість до оцінки

інших, що формує стратегії уникання або компенсаційної поведінки, наприклад, демонстративного підкорення або надмірного прагнення догодити групі.

Індивідуальна діяльність виступає додатковим чинником формування взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами. Досягнення у навчанні, творчості, спорті чи особистих проєктах дозволяють підлітку оцінювати власні можливості та порівнювати їх із досягненнями однолітків. Позитивні результати підвищують впевненість у собі та мотивують до активної участі у соціальних контактах, тоді як негативний досвід або постійна критика може призводити до зниження самооцінки, соціальної пасивності та уникання взаємодії. Підлітки з адекватною самооцінкою здатні враховувати оцінку інших, співвідносити власні успіхи із контекстом групової діяльності та коригувати стратегії взаємодії без втрати впевненості.

Ключові аспекти взаємозв'язку можна виділити у вигляді структурованого списку:

- Групова діяльність: сприяє розвитку навичок співпраці, підтримки однолітків, вирішенню конфліктів та оцінці власної значущості у колективі; підліток відчуває результативність власної участі та її вплив на спільний успіх.
- Індивідуальна діяльність: формує внутрішню самосвідомість, здатність до самооцінки та самоконтролю; підліток оцінює власні досягнення і порівнює їх із результатами однолітків, що впливає на стратегії взаємодії.
- Взаємодія з колективом: визначає рівень соціальної активності, готовність брати на себе відповідальність та проявляти лідерські якості; забезпечує розвиток навичок конструктивної комунікації.
- Соціальна адаптація: забезпечується балансом між індивідуальними досягненнями та груповими ролями; стабільна взаємодія сприяє розвитку довгострокових дружніх та колективних контактів.
- Психологічна регуляція: підліток адаптує власну поведінку, емоційні реакції та комунікативні стратегії залежно від оцінки групи та особистих успіхів, що формує комплексну модель взаємодії [14].

У процесі групової діяльності підлітки розвивають здатність до кооперації, навички вирішення конфліктів і взаємної підтримки. Досвід успішної співпраці підвищує соціальну впевненість, зміцнює довіру до однолітків і формує стабільні дружні відносини. Індивідуальна діяльність допомагає підлітку оцінювати власні сили, формувати почуття компетентності та контролювати емоційні реакції у соціальних ситуаціях. Поєднання обох видів діяльності створює умови для розвитку цілісної соціальної компетентності, яка включає здатність до конструктивної взаємодії, прийняття відповідальності та підтримку стабільних соціальних контактів.

Соціальний контекст підлітка визначає специфіку взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами, виступаючи ключовим фактором, який формує поведінкові стратегії та соціальні моделі. Сімейне оточення, стиль виховання, тип взаємодії з батьками та близькими впливають на формування базового рівня самооцінки, внутрішньої впевненості та емоційної стійкості. Підлітки, які отримують стабільну підтримку та конструктивну зворотну реакцію у сім'ї, здатні більш ефективно інтегруватися у соціальні групи, демонструвати ініціативу, брати на себе відповідальність і підтримувати стабільні дружні контакти. Шкільне середовище впливає на соціальну поведінку через оцінку досягнень, вимоги викладачів, взаємодію з однолітками та участь у колективних заходах. Підлітки з високою самооцінкою ефективно використовують шкільні можливості для соціальної реалізації, беручи участь у групових проектах, обговореннях і командній діяльності. Низька самооцінка, навпаки, обмежує соціальну активність у навчальному колективі, провокує пасивність, уникання участі у групових завданнях та підвищену залежність від оцінки оточення. Вплив однолітків у соціальному контексті проявляється через процеси соціальної перевірки, порівняння та прийняття у групі. Підлітки оцінюють власні дії, порівнюють їх з успіхами однолітків і коригують поведінку відповідно до отриманого зворотного зв'язку. Позитивне сприйняття у групі зміцнює самооцінку та стимулює подальшу активну соціальну участь. Негативна

оцінка або відторгнення формує тривожність, соціальну пасивність, замкнутість або конфліктну поведінку.

Медіа та соціальні мережі створюють додатковий шар соціального контексту, впливаючи на сприйняття власної значущості та соціального статусу. Підлітки порівнюють власні досягнення та образ із представленими у мережах, що може підвищувати або знижувати самооцінку. Інтенсивна взаємодія у віртуальному середовищі формує нові моделі поведінки: підлітки адаптують стратегії комунікації, навчаються самопрезентації, відпрацьовують навички емоційної регуляції і соціальної адаптації, але одночасно можуть стати більш чутливими до критики та соціального порівняння.

Соціальний контекст визначає як прямий, так і зворотний вплив між самооцінкою та міжособистісними відносинами:

- Прямий вплив проявляється у формуванні базового рівня самооцінки підлітка через взаємодію з сім'єю, школою та колективом однолітків.
- Зворотний вплив полягає у корекції самооцінки підлітка через оцінку власних соціальних дій, реакції оточення та результати взаємодії у різних соціальних середовищах.
- Медіа- та онлайн-середовище доповнює соціальний контекст, створюючи постійну зворотну інформацію щодо соціальної значущості та соціальних ролей підлітка.

Вплив соціального контексту проявляється через інтеграцію внутрішніх психологічних ресурсів підлітка з зовнішніми соціальними умовами. Підліток навчається адаптувати поведінку до конкретних ситуацій, відпрацьовує навички комунікації, співпраці та самоконтролю, формує стабільні моделі взаємодії та соціальної компетентності. Різні компоненти соціального контексту взаємодіють між собою, впливаючи на динаміку самооцінки та соціальної активності підлітка, створюючи комплексну систему взаємозв'язків, яка забезпечує психологічну та соціальну адаптацію.

Емоційна регуляція є ключовим механізмом, що визначає ефективність взаємозв'язку між самооцінкою підлітка та його міжособистісними відносинами.

Вона забезпечує здатність контролювати емоційні реакції у соціальних взаємодіях, підтримувати стабільні контакти та реагувати на зовнішні оцінки без втрати впевненості у власних здібностях. Підлітки з високим рівнем емоційної регуляції здатні відстежувати власні переживання, аналізувати їх причини та коригувати поведінку, що сприяє стабільним і конструктивним взаємостосункам у колективі та дружніх групах.

Рівень самооцінки тісно пов'язаний із розвитком навичок емоційної регуляції. Підлітки з адекватною самооцінкою легше справляються з негативними емоційними станами, такими як роздратування, розчарування або страх відторгнення, і здатні підтримувати соціальні контакти навіть у ситуаціях критики або невдач. Завищена самооцінка може провокувати надмірну впевненість у власній правоті, нетерпимість до критики та схильність до конфліктної поведінки, що негативно впливає на якість міжособистісних відносин. Низька самооцінка супроводжується емоційною нестійкістю, тривожністю та соціальною пасивністю, що обмежує можливості підлітка у підтриманні стабільних контактів та активної участі у групових заходах.

Емоційна регуляція проявляється у контролі реакцій під час конфліктів, здатності адекватно реагувати на оцінку оточення, підтримці дружніх та романтичних стосунків, а також у самоконтролі під час навчальної та позашкільної діяльності. У конфліктних ситуаціях ефективна регуляція дозволяє підлітку стримувати негативні прояви, зберігати конструктивну поведінку і шукати шляхи вирішення суперечок без ескалації. Адекватна реакція на оцінку оточення дозволяє підтримувати стабільні соціальні контакти, навіть якщо критика або негативна оцінка є частиною взаємодії. Підтримка дружніх стосунків та першого досвіду романтичних взаємодій залежить від здатності підлітка проявляти співпереживання, адаптувати поведінку до емоційного стану інших і ефективно співпрацювати у спільних завданнях. У навчальному та позашкільному середовищі навички емоційної регуляції допомагають підлітку оцінювати власні результати об'єктивно, підтримувати мотивацію та зберігати активну соціальну позицію. Навички емоційної регуляції формуються у тісному

взаємозв'язку із соціальним досвідом. Позитивні взаємодії у сім'ї, школі та групі однолітків сприяють розвитку усвідомлення власних емоцій, контролю емоційних проявів та корекції поведінки відповідно до соціальних вимог. Підлітки, які отримують стабільний та підтримуючий зворотний зв'язок, ефективніше адаптуються до соціальних змін, демонструють високу емпатію та здатність до конструктивної співпраці. Негативний досвід взаємодії або відсутність підтримки підвищує ризик емоційної нестійкості, що, у свою чергу, може поглиблювати труднощі у спілкуванні та впливати на самооцінку.

Рівень емоційної регуляції також визначає здатність підлітка адаптуватися до різних соціальних ролей та середовищ. У груповій діяльності ефективна регуляція емоцій дозволяє підлітку займати активну роль, підтримувати конструктивний обмін думками і уникати конфліктних ескалацій. У індивідуальній діяльності вона допомагає адекватно оцінювати власні досягнення, підтримувати мотивацію та приймати результати взаємодії без втрати впевненості [6, 9].

Емоційна регуляція виступає інтегруючим механізмом, який поєднує внутрішній рівень самооцінки з поведінкою у соціальному середовищі. Вона дозволяє підлітку підтримувати стабільні міжособистісні контакти, ефективно комунікувати, співпрацювати та адаптуватися до різноманітних соціальних вимог. Розвиток емоційної регуляції створює основу для формування соціальної компетентності, стабільності соціальних зв'язків та конструктивної взаємодії у різних соціальних контекстах.

Інтеграція самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці проявляється як складний і багаторівневий процес, у якому взаємодіють психологічні, соціальні та емоційні чинники. Самооцінка виступає внутрішнім регулятором поведінки, визначаючи ступінь активності, здатність до співпраці та ефективність комунікації з оточенням. У свою чергу, якість міжособистісних відносин формує зворотний вплив, підсилюючи або коригуючи сприйняття себе та рівень впевненості у власних можливостях. Взаємозв'язок цих двох явищ забезпечує формування соціальної компетентності підлітка, здатності до

конструктивної взаємодії та адаптації до різних соціальних контекстів. Підлітки, які мають стабільну та адекватну самооцінку і підтримують позитивні контакти з однолітками та дорослими, демонструють більшу емоційну стійкість, соціальну активність і здатність до вирішення конфліктів. Негативні або суперечливі взаємодії можуть призводити до коливань самооцінки, підвищеної тривожності та соціальної пасивності.

Комплексний підхід до інтеграції самооцінки та міжособистісних відносин передбачає одночасний аналіз внутрішніх психологічних характеристик підлітка, соціального контексту, емоційної регуляції та досвіду взаємодії у групі. У цьому процесі важливо враховувати вплив сім'ї, школи, однолітків, позашкільної діяльності та медіа-середовища. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє визначати закономірності формування стабільних, гармонійних і конструктивних соціальних контактів, а також підвищувати ефективність психологічної підтримки підлітків у процесі їхнього розвитку. У результаті інтегрованого підходу підліток здатен усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, коригувати поведінкові стратегії відповідно до соціальних вимог і підтримувати стабільні, якісні міжособистісні взаємодії, що сприяє гармонійному психосоціальному розвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений аналіз теоретичних підходів до самооцінки та міжособистісних відносин підлітків дозволяє окреслити ключові закономірності їхнього розвитку та взаємозв'язку. Самооцінка підлітка виступає важливим регулятором поведінки, здатності до соціальної взаємодії та ефективної комунікації, формуючи стратегії адаптації у різних соціальних контекстах. Встановлено, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на якість міжособистісних контактів, визначаючи активність підлітка, здатність до співпраці, емоційну стійкість та готовність до вирішення конфліктів. Водночас міжособистісні відносини виступають чинником, який формує зворотний вплив

на самооцінку, забезпечуючи постійне коригування уявлень підлітка про власну значущість. Особлива роль належить соціальному середовищу, включно з сім'єю, школою, групою однолітків і медіа-середовищем, яке визначає структуру соціальних взаємодій та створює умови для розвитку емпатії, емоційної регуляції та соціальної компетентності.

Підсумовуючи, можна зазначити, що самооцінка та міжособистісні відносини утворюють інтегровану систему, взаємопов'язану і взаємозалежну. Комплексний підхід до їхнього дослідження дозволяє виділити основні механізми впливу на психосоціальний розвиток підлітка, закладаючи основу для практичних рекомендацій та подальшого аналізу в наступному розділі щодо специфіки взаємозв'язку цих явищ у реальному соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організаційно-методологічна схема проведення дослідження

Проведене дослідження мало на меті визначити психологічні особливості впливу самооцінки на формування міжособистісних відносин підлітків. Для досягнення цієї мети було визначено об'єкт та предмет дослідження, розроблено комплекс завдань, підібрано адекватні методи збору та обробки даних, а також сформульовано гіпотезу, що стала орієнтиром для проведення емпіричної роботи.

Об'єктом дослідження були міжособистісні відносини підлітків, які визначаються структурою взаємодії з однолітками, здатністю до співпраці, рівнем емпатії та вмінням ефективно комунікувати у соціальних групах. Предмет дослідження охоплював психологічні особливості та механізми впливу самооцінки на формування таких відносин. Розуміння предмета дозволило зосередити увагу на внутрішніх ресурсах підлітків, їхньому емоційному стані, рівні самопізнання та соціальної адаптації.

В процесі підготовки до дослідження було визначено ключові завдання, які забезпечували систематичне та послідовне дослідження проблеми. Серед них першочерговим було теоретичне узагальнення наявних підходів до вивчення самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці, що дозволило окреслити основні фактори, вплив яких на психологічний розвиток підлітка є найбільш значущим. Наступним завданням було виявлення факторів, які сприяють формуванню адекватної самооцінки, включаючи соціальні умови, стиль виховання у сім'ї, вплив однолітків та навчального середовища. Значну увагу приділено практичній частині, що полягала у дослідженні взаємозв'язку рівня самооцінки та особливостей міжособистісних стосунків, що дало змогу

виокремити психологічні закономірності взаємодії підлітків у різних соціальних контекстах. Нарешті, важливим завданням дослідження було розроблення практичних рекомендацій для педагогів і психологів щодо корекції самооцінки та формування гармонійних соціальних відносин у підлітковому середовищі.

Гіпотеза дослідження передбачала, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає на якість їхніх міжособистісних відносин. Вона формулювалася так: адекватна самооцінка забезпечує гармонійну взаємодію з однолітками, сприяє розвитку конструктивних навичок комунікації та підтримці стабільних соціальних контактів, тоді як низька або завищена самооцінка здатна провокувати конфліктність, соціальну пасивність та ізоляцію. Гіпотеза визначила орієнтири для вибору методів, організації дослідження та обробки результатів, а також дозволила сформулювати критерії оцінки ефективності взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами.

Для збору емпіричних даних використовувався комплекс методів, що поєднував теоретичні, емпіричні та статистичні підходи. Теоретичний етап включав аналіз наукової літератури, систематизацію підходів до вивчення самооцінки та соціальної взаємодії підлітків, а також узагальнення існуючих методик дослідження психологічних характеристик особистості та її соціальної поведінки.

Емпіричний етап передбачав застосування трьох основних методик.

Методика «Рівень самооцінки особистості» (Р. Купер, П. Сміт) призначена для оцінки загального рівня самооцінки та окремих її компонентів у підлітків. Вона дозволяє визначити ступінь впевненості особистості у власних здібностях, соціальній значущості та емоційній стабільності. Методика включає серію питань, що охоплюють різні сфери життя підлітка: навчання, спілкування, зовнішній вигляд, емоційний стан та саморегуляцію. Відповіді підлітків оцінюються за бальною системою, що дозволяє визначити загальний рівень самооцінки, а також виокремити домінуючі аспекти, які можуть впливати на соціальну поведінку. Використання цієї методики дає змогу не лише кількісно оцінити самооцінку, а й порівняти її з психологічними особливостями взаємодії

у колективі, що є ключовим для аналізу взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин.

Тест міжособистісних відносин (Т. Лірі) використовується для оцінки особливостей взаємодії підлітків у групі та визначення рівня розвитку комунікативних навичок. Методика передбачає аналіз структур соціальних зв'язків, характеру взаємодії з однолітками та здатності до співпраці. У процесі тестування підлітки виконують завдання, які відображають їхню схильність до співробітництва, участь у групових процесах, а також спосіб вирішення конфліктів. Результати дозволяють визначити рівень соціальної адаптації в колективі, виявити проблемні зони у міжособистісних контактах і зрозуміти, як особистісні характеристики впливають на якість взаємодії. Тест Лірі дає можливість встановити закономірності соціальної поведінки та прогнозувати можливі труднощі у спілкуванні підлітків.

Опитувальник соціальної адаптації підлітків (В. Т. Береснев) призначений для визначення рівня соціальної адаптації, здатності до конструктивної взаємодії та оцінки психологічного благополуччя у соціальному середовищі. Методика включає питання, що охоплюють різні аспекти соціальної поведінки, включно з готовністю до співпраці, адаптацією до групових норм та реакцією на соціальну оцінку. Вона дозволяє визначити, наскільки підліток здатний підтримувати стабільні соціальні контакти, ефективно взаємодіяти у колективі та проявляти ініціативу у соціальних ситуаціях. Використання цього опитувальника забезпечує комплексну оцінку соціальної адаптації та дозволяє співставити рівень адаптації з характеристиками самооцінки та особливостями міжособистісних відносин.

Поєднання цих методик забезпечило комплексний аналіз психологічних характеристик підлітків та їхнього соціального функціонування.

Вибіркова група дослідження складалася з 32 підлітків. Вибірка формувалася за принципом доступності та репрезентативності для конкретного соціального контексту, що дозволяло зберегти достовірність та об'єктивність отриманих даних. Особливу увагу приділяли психоемоційному стану учасників,

їхній готовності до участі у дослідженні та добровільності участі, що відповідало етичним стандартам психологічної науки. Обробка отриманих даних проводилася із застосуванням сучасних статистичних методів, що дозволяло визначити кореляційні та причинно-наслідкові взаємозв'язки між рівнем самооцінки та особливостями міжособистісних відносин. Використання комплексного підходу дозволило оцінити вплив різних компонентів самооцінки на соціальну поведінку, визначити специфіку адаптації підлітків у колективі та окреслити фактори, що сприяють гармонізації соціальних контактів.

Таким чином, організаційно-методологічна схема дослідження забезпечувала систематичне, послідовне та науково обґрунтоване вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та міжособистісними відносинами підлітків. Вона включала чітке визначення об'єкта і предмета дослідження, формулювання завдань та гіпотези, використання комплексу методів збору та аналізу даних, а також забезпечення репрезентативності та етичності дослідження. Такий підхід дозволив отримати достовірні результати та сформувані науково обґрунтовані рекомендації для практичного застосування у роботі з підлітками.

2.2. Обробка даних дослідження та їх наукова інтерпретація

Після проведення емпіричного етапу дослідження виникає необхідність систематичної обробки отриманих даних, що дозволяє перевірити висунуту гіпотезу та визначити закономірності взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та якістю їхніх міжособистісних відносин. Наукова інтерпретація результатів базується на застосуванні статистичних методів аналізу, які забезпечують об'єктивну оцінку кореляційних залежностей, виявлення трендів та структурних взаємозв'язків між психологічними характеристиками досліджуваних.

Обробка даних включала кількісну оцінку результатів методик, систематизацію показників за окремими компонентами самооцінки, міжособистісних відносин та соціальної адаптації, а також зіставлення

отриманих результатів із теоретичними положеннями попередніх досліджень. Такий підхід дозволяє не лише визначити статистично значущі взаємозв'язки, а й розкрити психологічні механізми впливу самооцінки на соціальну поведінку підлітків, що є ключовим для практичних рекомендацій та подальшого наукового аналізу.

Першим етапом аналізу було визначення загального рівня самооцінки підлітків та виділення домінуючих її компонентів за методикою «Рівень самооцінки особистості» Р. Купера та П. Сміт. Досліджувані показники дозволяють оцінити, наскільки підлітки відчують власну соціальну значущість, впевненість у своїх здібностях та емоційну стабільність. Результати були зведені у Табл. 2.1., що відображає розподіл підлітків за рівнем самооцінки.

Таблиця 2.1.

Розподіл підлітків за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	% від вибірки
Занижена	10	31,3
Адекватна	15	46,9
Завищена	7	21,8

Аналіз отриманих даних у Табл. 2.1. показав, що найбільша частина досліджуваних підлітків має адекватний рівень самооцінки, що свідчить про достатню впевненість у власних можливостях та позитивне сприйняття себе у соціальному середовищі. При цьому майже третина підлітків характеризується заниженою самооцінкою, що може проявлятися у пасивності, соціальній тривожності та зниженій здатності до конструктивної взаємодії. Завищена самооцінка у невеликої частини учасників дослідження супроводжується схильністю до надмірної самовпевненості, нетерпимості до критики та потенційно конфліктною поведінкою у колективі. Важливо відзначити, що структура самооцінки у підлітків має багатокomпонентний характер. Адекватна самооцінка поєднує позитивне сприйняття власних досягнень у навчальній, соціальній та емоційній сферах. Низька самооцінка переважно пов'язана з

невпевненістю у соціальних ситуаціях та тривожністю, що обмежує активність у груповій взаємодії. Завищена самооцінка проявляється у високій самооцінці власних здібностей, проте не завжди поєднується з адекватною оцінкою соціальної реакції, що може провокувати конфліктні ситуації. Наочно різницю у самооцінці респондентів з вибірки представлено на Рис. 2.1.

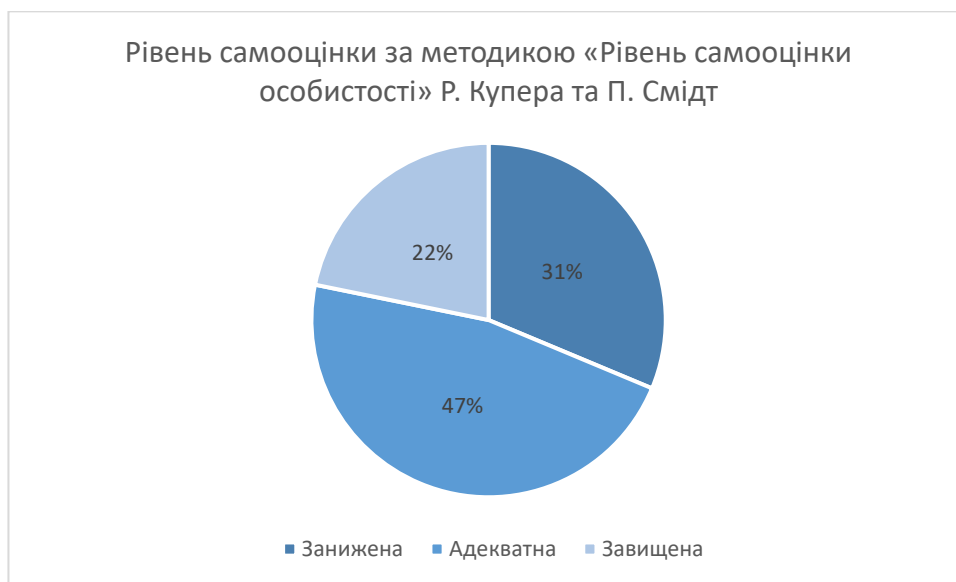


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за рівнем самооцінки, методика «Рівень самооцінки особистості», автори Р. Купер та П. Смідт.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що рівень самооцінки є важливим фактором, що впливає на якість міжособистісних відносин підлітків. Підлітки з адекватною самооцінкою мають більшу ймовірність гармонійної соціальної взаємодії, тоді як занижена та завищена самооцінка можуть виступати ризиковими чинниками для соціальної адаптації та конструктивного спілкування у колективі.

Наступним етапом дослідження було вивчення особливостей міжособистісних відносин підлітків за допомогою тесту Т. Лірі, що дозволяє оцінити соціальну позицію, стиль взаємодії у колективі та здатність до конструктивної комунікації. Методика включає аналіз типів взаємодії, схильності до співпраці, кооперативності та участі у групових процесах. Результати були систематизовані для визначення поширеності різних типів міжособистісних взаємодій у вибірці та представлені у Табл. 2.2.

Розподіл підлітків за типами міжособистісних відносин

Тип міжособистісних відносин	Кількість осіб	Відсоток (%)
Співпраця	14	43,8
Незалежність	9	28,1
Конфліктність	5	15,6
Підпорядкування	4	12,5

Як видно з Табл. 2.2., найбільша частка підлітків демонструє схильність до співпраці, що свідчить про їхню здатність до ефективної взаємодії в колективі, підтримки партнерських стосунків та конструктивного вирішення конфліктів. Підлітки з переважанням незалежності проявляють самостійність у поведінці, проте інколи їхні соціальні контакти можуть бути обмеженими, що впливає на інтеграцію в групу. Невелика частка підлітків характеризується конфліктною поведінкою, що може проявлятися у непорозуміннях з однолітками та труднощах у колективній взаємодії. Схильність до підпорядкування спостерігається у мінорної частини респондентів і часто пов'язана із низькою впевненістю у власних можливостях та недостатньою самостійністю у прийнятті рішень.

На Рис. 2.2. наочно відображено розподіл підлітків за типами міжособистісних відносин, що дозволяє порівняти частку різних груп та оцінити загальний соціальний клімат у досліджуваній вибірці.

Аналітична інтерпретація отриманих даних дозволяє зробити низку висновків. По-перше, домінування схильності до співпраці у більшості підлітків підтверджує, що адекватна самооцінка сприяє конструктивній соціальній взаємодії та розвитку комунікативних навичок. По-друге, наявність підлітків із конфліктною та підпорядкованою поведінкою вказує на вплив низької або завищеної самооцінки на якість соціальних контактів. По-третє, результати демонструють, що підлітки з різними рівнями самооцінки по-різному

інтегруються у колектив, що підтверджує необхідність індивідуального підходу у психологічному супроводі та соціальній адаптації.

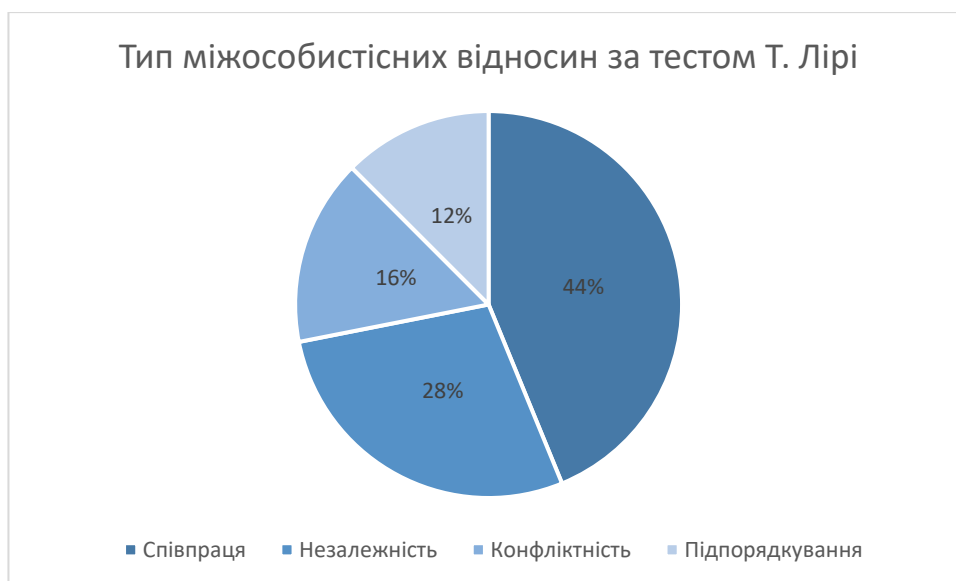


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за типами міжособистісних відносин, за тестом міжособистісних відносин, автор Т. Лірі.

Таким чином, отримані дані тесту Т. Лірі підтверджують взаємозв'язок між рівнем самооцінки та типом міжособистісних відносин підлітків, що відповідає висунутій гіпотезі дослідження. Підлітки з адекватною самооцінкою найчастіше демонструють здатність до співпраці та гармонійної взаємодії, тоді як крайні рівні самооцінки пов'язані з підвищеним ризиком конфліктності або соціальної пасивності.

Для завершення емпіричного аналізу було використано опитувальник соціальної адаптації підлітків В. Т. Береснева, що дозволяє оцінити здатність підлітків ефективно функціонувати у соціальному середовищі, підтримувати стабільні соціальні контакти та долати труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими. Методика включає шкали, які вимірюють рівень соціальної адаптації, здатність до конструктивної взаємодії, самостійність, комунікативну активність та емоційну стабільність. Результати тестування узагальнені в Табл. 2.3.

Отримані дані показують, що найбільша частка підлітків має середній рівень соціальної адаптації, що свідчить про загальну здатність до інтеграції у

колектив, проте з наявними труднощами у вирішенні конфліктів або у соціальній активності.

Таблиця 2.3.

Розподіл підлітків за рівнем соціальної адаптації

Рівень соціальної адаптації	Кількість осіб	Відсоток (%)
Високий	12	37,5
Середній	14	43,8
Низький	6	18,7

Високий рівень адаптації демонструє понад третину респондентів і відображає їхню здатність до ефективної взаємодії, гнучкості у соціальних ситуаціях та стабільності емоційного стану. Низький рівень соціальної адаптації спостерігається у невеликої частини підлітків і може проявлятися у соціальній пасивності, небажанні комунікувати, тривожності та схильності до ізоляції.

На Рис. 2.3. наочно представлено розподіл підлітків за рівнем соціальної адаптації, що дозволяє оцінити співвідношення між різними групами та виявити тенденції соціальної інтеграції у вибірці.



Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем соціальної адаптації, опитувальник В. Т. Береснева.

Аналітичний огляд результатів дозволяє зробити кілька висновків. Підлітки з високим рівнем соціальної адаптації зазвичай демонструють

адекватну самооцінку та позитивний стиль міжособистісних відносин, що підтверджує гіпотезу дослідження. Середній рівень адаптації свідчить про наявність певних труднощів у соціальних взаємодіях, які можуть бути пов'язані з коливаннями самооцінки або впливом зовнішніх факторів (сім'я, школа, колектив). Низький рівень соціальної адаптації відображає потенційні ризики для формування гармонійних міжособистісних відносин, включаючи конфлікти, соціальну ізоляцію або труднощі у сприйнятті соціальних норм.

Таким чином, результати опитувальника соціальної адаптації підтверджують значущість рівня самооцінки у формуванні соціальної компетентності та ефективності взаємодії підлітків у колективі. Вони дозволяють виявити групи ризику та спрямувати практичні рекомендації на підвищення соціальної адаптації та розвитку конструктивних навичок комунікації.

Для перевірки висунутого припущення про вплив рівня самооцінки на якість міжособистісних відносин підлітків був проведений кореляційний аналіз основних показників, отриманих за трьома методиками: «Рівень самооцінки особистості» (Р. Купер, П. Сміт), тестом міжособистісних відносин (Т. Лірі) та опитувальником соціальної адаптації (В. Т. Береснєв). Метою аналізу було визначення сили та напрямку взаємозв'язків між рівнем самооцінки, типами міжособистісних відносин та рівнем соціальної адаптації підлітків.

Кореляційна матриця була складена за використанням коефіцієнта Пірсона, що дозволяє оцінити лінійні зв'язки між досліджуваними змінними. Дані зведені у Табл. 2.4.

Аналіз кореляційної матриці, що відображає взаємозв'язки між показниками загальної та компонентної самооцінки, типами міжособистісних відносин та рівнем соціальної адаптації підлітків, дає змогу зробити низку важливих висновків щодо структурних і функціональних взаємозалежностей психологічних характеристик вибірки.

**Кореляційна матриця взаємозв'язку показників самооцінки,
міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків**

Показник	Загальний рівень самооцінки	Академічна самооцінка	Соціальна самооцінка	Емоційна самооцінка	Тип міжособистісних відносин (Т. Лірі)	Соціальна адаптація (В. Т. Береснєв)
Загальний рівень самооцінки	1	0,82*	0,78*	0,74*	0,61*	0,57*
Академічна самооцінка	0,82*	1	0,65*	0,69*	0,53*	0,50*
Соціальна самооцінка	0,78*	0,65*	1	0,71*	0,58*	0,55*
Емоційна самооцінка	0,74*	0,69*	0,71*	1	0,56*	0,52*
Тип міжособистісних відносин (Т. Лірі)	0,61*	0,53*	0,58*	0,56*	1	0,64*
Соціальна адаптація (В. Т. Береснєв)	0,57*	0,50*	0,55*	0,52*	0,64*	1

* $p < 0,05$ — статистично значуща кореляція

Найпершим аспектом, що привертає увагу, є високий рівень кореляцій між загальною самооцінкою та її компонентами: академічною ($r = 0,82$), соціальною ($r = 0,78$) та емоційною ($r = 0,74$).

Це свідчить про інтегровану природу самооцінки, коли всі її аспекти взаємопов'язані і формують цілісну оцінку власної значущості. Така взаємозалежність підкреслює, що будь-які зміни у сфері навчальних досягнень, соціальних взаємодій або емоційного стану підлітка відображаються на

загальному рівні самооцінки, що має безпосередній вплив на міжособистісні відносини та соціальну адаптацію.

Далі слід звернути увагу на помірно сильні позитивні кореляції між компонентами самооцінки та типом міжособистісних відносин, що варіюються від $r = 0,53$ до $r = 0,61$. Такий рівень зв'язку демонструє, що підлітки з високою або адекватною самооцінкою частіше проявляють конструктивну поведінку у колективі, включаючи готовність до співпраці, підтримку однолітків та здатність до вирішення конфліктних ситуацій. У свою чергу, занижена або завищена самооцінка асоціюється з підвищеною конфліктністю, соціальною пасивністю або нетерпимістю до чужих оцінок. Це підтверджує, що самооцінка є фундаментальним регулятором міжособистісних взаємодій, що впливає на рівень психологічного комфорту та соціальної ефективності підлітка у групі.

Кореляції між типом міжособистісних відносин та соціальною адаптацією підлітків ($r = 0,64$) є найсильнішими серед усіх взаємозв'язків. Це вказує на те, що здатність до конструктивної взаємодії та оптимального соціального функціонування у колективі безпосередньо корелює із рівнем інтеграції підлітка у соціальне середовище. Підлітки, які вміють будувати гармонійні стосунки, демонструють високий рівень соціальної адаптації, що проявляється у стабільності контактів, ефективній комунікації та здатності долати труднощі в групі. Навпаки, проблеми у взаємодії з однолітками часто супроводжуються зниженим рівнем соціальної адаптації, проявом соціальної тривожності або пасивності, що створює ризик соціальної ізоляції.

Варто підкреслити, що соціальна адаптація також позитивно корелює з усіма компонентами самооцінки ($r = 0,50-0,57$). Це свідчить про тісний взаємозв'язок між внутрішньою впевненістю підлітка у власних здібностях та ефективністю його соціальної інтеграції. Висока емоційна самооцінка, яка включає стабільність емоцій та контроль за внутрішнім станом, забезпечує гнучкість у соціальних ситуаціях, дозволяючи підлітку адаптуватися до різних соціальних контекстів та підтримувати позитивні міжособистісні взаємини. Аналогічно, соціальна самооцінка, яка відображає власне відчуття прийнятності

у колективі, є критично важливою для розвитку соціальних навичок, комунікативної активності та здатності ефективно долати конфлікти.

Загальний рівень самооцінки демонструє найсильніші кореляції з академічною та соціальною самооцінкою, що підтверджує її багатокомпонентний характер і роль у формуванні загальної психоемоційної стабільності підлітка. Високі показники академічної самооцінки свідчать про впевненість підлітків у власних навчальних можливостях та готовність до самостійної діяльності, що створює фундамент для позитивної взаємодії у колективі та підвищує рівень соціальної адаптації. Соціальна та емоційна самооцінка відіграють ключову роль у налагодженні міжособистісних стосунків і дозволяють ефективно реагувати на оцінку оточення, підтримувати стабільність контактів та уникати конфліктів.

Таким чином, кореляційна матриця демонструє системну взаємозалежність між рівнем самооцінки, типом міжособистісних відносин і соціальною адаптацією. Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу дослідження: адекватна самооцінка підлітків сприяє гармонійній соціальній взаємодії, високому рівню конструктивності в колективі та ефективній адаптації, тоді як її завищені або занижені показники можуть бути чинниками ризику для розвитку конфліктності, соціальної пасивності або труднощів у інтеграції в групу. Ці результати мають практичне значення, оскільки дозволяють ідентифікувати підлітків, які потребують психологічної підтримки, і розробляти програми корекції самооцінки та тренінги соціальних навичок для підвищення рівня соціальної адаптації та формування гармонійних міжособистісних взаємодій у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене дослідження дозволило встановити особливості впливу рівня самооцінки на формування міжособистісних відносин та соціальної адаптації підлітків. Аналіз організаційно-методологічної схеми показав, що застосування

комплексного підходу, який поєднує теоретичні, емпіричні та статистичні методи, забезпечує цілісне оцінювання психологічних характеристик досліджуваних.

Результати, отримані за методикою «Рівень самооцінки особистості» Р. Купера та П. Смітта, свідчать про те, що більшість підлітків має адекватний рівень самооцінки, що сприяє впевненості у власних можливостях та конструктивній взаємодії у колективі. Водночас у значної частини вибірки виявлено занижену або завищену самооцінку, що потенційно може провокувати соціальну тривожність, пасивність або конфліктну поведінку. Аналіз результатів за методикою Т. Лірі підтвердив, що підлітки з адекватною самооцінкою демонструють більш ефективні та гармонійні міжособистісні стосунки. Вони легше адаптуються до колективних вимог, активно беруть участь у групових активностях та проявляють конструктивну поведінку в умовах конфліктних ситуацій. Підлітки з низькою або завищеною самооцінкою схильні до соціальної пасивності, замкнутості або агресивних реакцій, що обмежує їхню інтеграцію у соціальне середовище. Результати опитувальника соціальної адаптації (В. Т. Береснєв) показали, що рівень самооцінки безпосередньо корелює із здатністю підлітків адаптуватися до соціальних умов та ефективно функціонувати в колективі. Повноцінна кореляційна матриця продемонструвала тісні взаємозв'язки між загальною самооцінкою, її компонентами (академічною, соціальною, емоційною), типом міжособистісних відносин та соціальною адаптацією. Найсильніші кореляції спостерігаються між загальною самооцінкою та її компонентами, а також між типом взаємодії та соціальною адаптацією, що підтверджує багатокomпонентний та інтегрований характер впливу самооцінки на соціальні взаємодії підлітків.

Отримані дані підтверджують гіпотезу дослідження: адекватна самооцінка підлітків сприяє гармонійній соціальній взаємодії, підвищує рівень конструктивності міжособистісних відносин і соціальної адаптації, тоді як занижена або завищена самооцінка виступає фактором ризику для розвитку конфліктності, соціальної пасивності та труднощів у інтеграції в колектив.

Таким чином, результати дослідження надають науково обґрунтовану основу для практичної роботи з підлітками, спрямованої на корекцію самооцінки та розвиток соціальних навичок, що є ключовими для формування гармонійних міжособистісних відносин і успішної соціальної адаптації у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ

3.1. Принципи та цілі тренінгової програми

Тренінгова програма, розроблена на основі результатів проведеного дослідження, має на меті формування адекватної самооцінки та гармонізацію міжособистісних відносин підлітків. Центральною задачею програми є створення умов, за яких підлітки можуть усвідомлено оцінювати власні можливості, досягнення та емоційний стан, навчитися конструктивно взаємодіяти з однолітками та підвищити рівень соціальної адаптації. Програма спрямована на вирішення проблем, виявлених у ході емпіричного дослідження, серед яких занижена або завищена самооцінка, конфліктність у колективі, соціальна пасивність, невпевненість у своїх здібностях та труднощі у взаємодії з однолітками.

Розробка тренінгової програми базується на ряді науково-обґрунтованих принципів, які забезпечують ефективність психологічної роботи з підлітками.

1. Першим із них є принцип індивідуалізації, який передбачає врахування особистісних особливостей, рівня розвитку самооцінки та психологічних потреб кожного учасника. Цей принцип дозволяє адаптувати завдання та вправи під конкретний рівень готовності підлітків до саморефлексії та соціальної взаємодії, зменшуючи ризик виникнення негативних емоцій та опору. Індивідуалізація реалізується через попереднє діагностування самооцінки та міжособистісних навичок, а також підбір завдань із різним рівнем складності.

2. Другим важливим принципом є принцип поступовості та системності. Формування адекватної самооцінки та розвиток соціальних навичок потребує систематичного підходу, який передбачає плавне ускладнення завдань, чергування теоретичних пояснень із практичними вправами та поступове

нарощування складності комунікативних ситуацій. Цей принцип дозволяє уникнути перевантаження учасників, формує стабільні навички саморегуляції та забезпечує поступове засвоєння нових моделей поведінки у соціальному середовищі.

3. Принцип активного включення та залучення учасників є наступним ключовим положенням. Підлітки засвоюють навички самооцінки та конструктивної взаємодії не пасивно, а через безпосереднє переживання соціальних ситуацій, участь у рольових іграх, групових дискусіях, практичних вправах та спільних проектах. Активна участь сприяє більш глибокому осмисленню власної поведінки, підвищенню мотивації до змін та розвитку емпатії.

4. Принцип позитивного підкріплення та ресурсного підходу передбачає орієнтацію на зміцнення сильних сторін підлітка, розвиток внутрішніх ресурсів та підвищення впевненості у власних можливостях. Під час тренінгу увага приділяється досягненням учасників, їх успіхам у вирішенні завдань та конструктивній взаємодії з однолітками. Такий підхід дозволяє мінімізувати негативні емоції, пов'язані з невдачами, і стимулює подальший розвиток соціальних і комунікативних навичок.

5. Принцип групової взаємодії та підтримки акцентує важливість колективного середовища для розвитку самооцінки та міжособистісних навичок. Підлітки набувають досвіду конструктивного спілкування, співпраці та вирішення конфліктів у групі, що формує у них почуття приналежності та підвищує соціальну компетентність. Важливою складовою цього принципу є створення психологічно безпечного середовища, де учасники можуть відкрито висловлювати свої думки та емоції, отримувати підтримку та корекцію від тренера.

6. Принцип рефлексії та самоаналізу передбачає систематичне обговорення власного досвіду, почуттів та реакцій під час тренінгу. Підлітки навчаються усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, аналізувати свої помилки та досягнення, що сприяє формуванню адекватної самооцінки та

здатності конструктивно взаємодіяти з оточенням. Рефлексивні вправи включають ведення щоденників, обговорення групових ситуацій, аналіз поведінки у рольових іграх та обговорення моделей ефективної взаємодії.

Цілі тренінгової програми можна визначити таким чином:

- Підвищення загального рівня самооцінки підлітків через роботу над усвідомленням власних досягнень і можливостей.
- Формування адекватної оцінки власних сильних і слабких сторін, що дозволяє уникати заниженої або завищеної самооцінки.
- Розвиток навичок конструктивної взаємодії з однолітками, здатності до співпраці та вирішення конфліктів.
- Підвищення соціальної адаптації та інтеграції у колектив через формування емоційної стабільності, впевненості у собі та здатності до саморегуляції.
- Стимулювання внутрішньої мотивації до саморозвитку та активної участі у груповій діяльності.

Завдання тренінгової програми включають оцінку рівня самооцінки підлітків, роботу над розвитком академічної, соціальної та емоційної самооцінки, формування конструктивних моделей поведінки у колективі та підвищення рівня соціальної адаптації. Використання комплексного підходу забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів психологічного розвитку підлітків, що відповідає принципам сучасної психології розвитку та соціальної адаптації.

Таким чином, принципи та цілі тренінгової програми визначають її науково обґрунтовану основу та забезпечують комплексний підхід до вирішення виявлених проблем. Програма спрямована на розвиток психологічних ресурсів підлітків, формування адекватної самооцінки та розвиток міжособистісних навичок, що є критично важливим для успішної соціальної адаптації у підлітковому віці.

3.2. Структура та зміст тренінгових занять «Гармонія в собі та з іншими: тренінг для підлітків»

Тренінгова програма розрахована на комплексну роботу з підлітками, спрямовану на формування адекватної самооцінки та розвиток гармонійних міжособистісних відносин. Програма побудована у вигляді модулів, кожен з яких має певну тематику, цілі, зміст та очікуваний результат. Загальна тривалість тренінгу — 8–10 занять по 60–90 хвилин, що забезпечує поступове освоєння навичок саморегуляції, самопізнання та соціальної взаємодії.

Основними критеріями побудови програми є системність, поступовість, активне включення учасників, баланс теоретичного та практичного матеріалу, а також застосування рефлексивних вправ, що сприяють усвідомленню власних емоцій та поведінки. Кожне заняття передбачає поєднання групової роботи, індивідуальних вправ, рольових ігор та обговорень.

Для наочного представлення структури програма наведена у Табл. 3.1., де відображені ключові характеристики кожного заняття.

Таблиця 3.1.

Характеристика занять тренінгової програми «Гармонія в собі та з іншими: тренінг для підлітків»

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи та методи	Очікувані результати
1	Вступне заняття: знайомство та створення безпечного середовища	Формування довіри, ознайомлення з правилами групи	Ігри на знайомство, «правила групи», коротка рефлексія	Підлітки відчують безпеку, формуються групові норми
2	Усвідомлення власних сильних і слабких сторін	Розвиток самопізнання та початкової самооцінки	Вправи «Моя скарбничка досягнень», «Мої сильні сторони», обговорення	Усвідомлення особистісних ресурсів і потенційних зон розвитку

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи та методи	Очікувані результати
3	Емоційна саморегуляція та стрес-менеджмент	Формування навичок контролю емоцій	Дихальні техніки, вправи на релаксацію, обговорення складних ситуацій	Підвищення емоційної стабільності, здатності керувати реакціями
4	Розвиток комунікативних навичок	Поліпшення взаємодії з однолітками	Рольові ігри, «Я-повідомлення», вправи на активне слухання	Покращення комунікації, розвиток емпатії
5	Конфліктологія та конструктивне вирішення конфліктів	Навчання безпечних способів вирішення конфліктів	Рольові ігри на конфліктні ситуації, аналіз моделей поведінки	Зниження агресивності, розвиток навичок компромісу
6	Соціальна взаємодія та командна робота	Підвищення ефективності групової взаємодії	Командні завдання, спільні проекти, вправи на кооперацію	Підлітки набувають досвіду конструктивної взаємодії та співпраці
7	Розвиток адекватної самооцінки	Формування цілісного сприйняття себе	Вправи «Позитивна самооцінка», «Моє відображення у групі», рефлексія	Усвідомлення власної значущості та адекватної оцінки своїх можливостей
8	Підведення підсумків та рефлексія	Закріплення навичок, оцінка прогресу	Групові обговорення, індивідуальні рефлексивні щоденники, фідбек	Консолідація навичок, підвищення впевненості, готовність до самостійного застосування

Кожне заняття програми передбачає логічний перехід від простого до складного, поступове збільшення соціальної та емоційної складності вправ, поєднання індивідуальної та групової роботи, а також систематичну рефлексію результатів. Це забезпечує поступове формування адекватної самооцінки, розвиток комунікативних та соціальних навичок, здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії.

Заняття 1. Вступне заняття: знайомство та створення безпечного середовища.

Мета: сформувати довіру в групі, створити психологічно безпечне середовище, ознайомити учасників із структурою та цілями тренінгу.

Тривалість: 60–70 хв.

План заняття:

Вітальне слово тренера – 5 хв.

Знайомство учасників («Мій образ у групі») – 15 хв.

Встановлення правил групи – 10 хв.

Ігрова взаємодія («Ланцюг компліментів») – 20 хв.

Рефлексія – 10–15 хв.

Очікувані результати: учасники відчують безпеку, встановлюються первинні позитивні контакти, готовність до активної участі.

Заняття 2. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін.

Мета: розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки.

Тривалість: 70–80 хв.

План заняття:

Вступна частина – 5–10 хв.

Індивідуальна робота («Моя скарбничка досягнень») – 20 хв.

Групова дискусія – 15 хв.

Індивідуальна рефлексія («Мої зони розвитку») – 15 хв.

Підсумкова частина – 10–15 хв.

Очікувані результати: підлітки усвідомлюють власні ресурси та сфери розвитку, зростає позитивна самооцінка, готовність до конструктивної взаємодії.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція та стрес-менеджмент.

Мета: навчити підлітків контролювати емоції, підвищити емоційну стабільність.

Тривалість: 70 хв.

План заняття:

Обговорення важких емоцій – 10 хв.

Дихальні техніки та вправи на релаксацію – 20 хв.

Рольова гра «Ситуація конфлікту та мій вибір» – 20 хв.

Групова рефлексія: обговорення пережитих емоцій – 10 хв.

Завдання на самостійне відпрацювання технік протягом тижня – 10 хв.

Очікувані результати: підлітки розвивають здатність керувати емоціями, зменшують рівень тривожності та агресивності, підвищують контроль над поведінкою у соціальних ситуаціях.

Заняття 4. Розвиток комунікативних навичок.

Мета: покращення ефективності спілкування та взаємодії з однолітками.

Тривалість: 80 хв.

План заняття:

Вступне обговорення попереднього досвіду спілкування – 10 хв.

Рольові ігри «Я-повідомлення» – 25 хв.

Вправи на активне слухання – 20 хв.

Групова дискусія: аналіз помилок у комунікації – 15 хв.

Рефлексія – 10 хв.

Очікувані результати: підлітки навчаться виражати свої потреби та почуття, підвищать емпатію та здатність слухати інших.

Заняття 5. Конфліктологія та конструктивне вирішення конфліктів.

Мета: навчити підлітків безпечних стратегій розв'язання конфліктів.

Тривалість: 70–80 хв.

План заняття:

Обговорення конфліктів у повсякденному житті – 10 хв.

Рольові ігри «Розв'язання конфлікту» – 30 хв.

Аналіз моделей поведінки у конфліктних ситуаціях – 20 хв.

Рефлексія та висновки – 10–15 хв.

Очікувані результати: підлітки знижують схильність до агресії, набувають навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвивають самоконтроль.

Заняття 6. Соціальна взаємодія та командна робота.

Мета: розвиток навичок співпраці, кооперації та командного мислення.

Тривалість: 70 хв.

План заняття:

Обговорення попереднього досвіду командної роботи – 10 хв.

Командні завдання на спільне досягнення мети – 30 хв.

Вправи на кооперацію та взаємопідтримку – 20 хв.

Рефлексія: обговорення досвіду командної взаємодії – 10 хв.

Очікувані результати: підлітки отримують досвід конструктивної командної взаємодії, розвивають соціальну компетентність та емпатію.

Заняття 7. Формування адекватної самооцінки.

Мета: розвиток цілісного та адекватного сприйняття себе.

Тривалість: 80 хв.

План заняття:

Індивідуальна вправа «Позитивна самооцінка» – 20 хв.

Групова вправа «Моє відображення у групі» – 25 хв.

Обговорення моделей поведінки та реакцій у соціальних ситуаціях – 20 хв.

Рефлексія, висновки та обговорення змін у власному сприйнятті – 15 хв.

Очікувані результати: підлітки формують адекватну самооцінку, підвищують впевненість у власних можливостях, усвідомлюють свій вплив на соціальне середовище.

Заняття 8. Підведення підсумків та закріплення навичок.

Мета: узагальнення результатів тренінгу, закріплення навичок самооцінки та соціальної взаємодії.

Тривалість: 60–70 хв.

План заняття:

Обговорення змін у самооцінці та соціальних навичках – 15 хв.

Вправа «Мій прогрес за тренінг» – 20 хв.

Групова дискусія: планування подальшого розвитку – 15 хв.

Рефлексія та заключне слово тренера – 10–15 хв.

Очікувані результати: підлітки усвідомлюють досягнуті зміни, закріплюють навички самооцінки та конструктивної взаємодії, формують план подальшого розвитку.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведена розробка тренінгової програми «Шлях до гармонії: розвиток самооцінки та міжособистісної компетентності підлітків» дозволила систематизувати та структуровано представити заходи, спрямовані на корекцію виявлених у ході дослідження проблем низької та завищеної самооцінки, а також формування гармонійних міжособистісних відносин. Програма включає комплексні заняття, що поєднують індивідуальні та групові вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексивні практики, що забезпечує інтеграцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів розвитку підлітка.

Структура тренінгу передбачає поступовий перехід від створення безпечного психологічного середовища до розвитку усвідомлення власних сильних і слабких сторін, формування навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Особлива увага приділяється розвитку командної взаємодії та закріпленню навичок адекватної самооцінки, що сприяє підвищенню соціальної компетентності та адаптивності підлітків. Упровадження запропонованого сценарію занять дозволяє комплексно впливати на психологічні механізми самооцінки та соціальної взаємодії, створюючи умови для формування стабільної позитивної самооцінки, здатності до конструктивної взаємодії з однолітками та гармонійного включення в соціальне середовище. Таким чином, розроблена програма є ефективним інструментом практичної психологічної роботи з

підлітками і може використовуватися як у навчальних закладах, так і в позашкільних та соціальних центрах для розвитку особистісної компетентності та соціальної адаптації.

Отримані результати та методичні підходи, закладені в тренінговій програмі, створюють основу для подальших досліджень щодо ефективності психокорекційних заходів у сфері формування самооцінки та міжособистісних відносин у підлітковому віці, а також для розробки рекомендацій для педагогів і психологів щодо профілактики соціальної дезадаптації та конфліктності у підлітковому середовищі.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження підтвердило, що самооцінка підлітка є ключовим чинником, який визначає якість його міжособистісних відносин та рівень соціальної адаптації. Теоретичний аналіз показав, що самооцінка виступає регулятором поведінки, емоційної стабільності та комунікативних навичок, формуючи стратегії адаптації у різних соціальних контекстах. Водночас міжособистісні відносини виконують зворотну функцію, впливаючи на динаміку формування самооцінки і створюючи умови для розвитку емпатії, соціальної компетентності та конструктивної взаємодії з оточенням.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою комплексного застосування методик «Рівень самооцінки особистості» (Р. Купер, П. Сміт), тесту міжособистісних відносин (Т. Лірі) та опитувальника соціальної адаптації (В. Т. Береснєв), дозволило встановити закономірності взаємозв'язку рівня самооцінки та соціальної поведінки підлітків. Отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних характеризується адекватною самооцінкою, яка сприяє гармонійній соціальній взаємодії, активній участі у групових активностях та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Занижена або завищена самооцінка виявляється фактором ризику, що провокує соціальну пасивність, тривожність, замкнутість або конфліктність. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між загальною самооцінкою, її компонентами (академічною, соціальною, емоційною) та показниками міжособистісних відносин і соціальної адаптації, що відображає багатокomпонентний і інтегрований характер цього впливу.

Розроблена тренінгова програма «Гармонія в собі та з іншими: тренінг для підлітків» забезпечила практичне втілення отриманих результатів. Програма охоплює комплексні заняття, що поєднують індивідуальні та групові вправи, рольові ігри, дискусії та рефлексивні практики, поступово формуючи безпечне психологічне середовище, усвідомлення власних сильних і слабких сторін, навички емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та конструктивного

вирішення конфліктів. Її впровадження сприяє розвитку стабільної позитивної самооцінки, підвищенню соціальної компетентності та гармонійної інтеграції підлітків у колектив.

Таким чином, робота підтверджує гіпотезу дослідження про те, що адекватна самооцінка є фактором, який забезпечує гармонійні міжособистісні відносини та ефективну соціальну адаптацію підлітків, тоді як занижена або завищена самооцінка виступає ризиковим чинником. Отримані теоретичні та практичні результати створюють науково обґрунтовану основу для подальших досліджень та практичної психологічної роботи з підлітками у сфері розвитку самооцінки та міжособистісних компетентностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ, 2000. – 20 с.
2. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології // Науковий простір студента : пошуки і знахідки (ч. 1) : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. студент. інтернет-конф. : зб. тез. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. – 317 с. – URL: https://pf.edu.ua/images/2021_277 (дата звернення: 10.06.2023).
3. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці // Редакційна колегія. – 2020. – № 6. – С. 5–11.
4. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки // Питання психології. – 2001. – № 4. – С. 31–38.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 340 с.
6. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. – 2-ге вид. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 288 с.
7. Власова О. І. Педагогічна психологія : навчальний посібник / О. І. Власова. – Київ : Либідь, 2005. – 400 с.
8. Гуцуляк Н. М., Матейчук Н. Г. Загальна психологія : навч. посіб. / уклад. Н. М. Гуцуляк, Н. Г. Матейчук. – Чернівці : Технодрук, 2015. – 360 с.
9. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – № 35. – С. 330.
10. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності // Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали наук.-практ. конф. – Житомир, 2015. – С. 35–37.

11. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. – 2-ге вид., випр. і доп. – Київ : МАУП, 2002. – 104 с.
12. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2013. – № 8-9 (15-16). – С. –.
13. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. для студентів заочної форми навчання. – Вінниця : ВНТУ, 2009. – 163 с.
14. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». – 2023. – № 3. – С. 24–27.
15. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : зб. доп. Всеукр. студент. наук.-практ. конф., присвяч. 125-річчю з дня народж. Ж. Піаже. – Кропивницький, 2021. – С. 137–139.
16. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. – 4-те вид. – Суми : Університетська книга, 2019. – 352 с.
17. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості // Актуальні питання сучасної педагогіки та психології: наукові дискусії : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. – С. 55–58.