

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(магістра)**

з теми:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ
САМООЦІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
Ірина КЬОЛЕР

Керівник:
Віталій СПІВАК
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальної
роботи

Рецензент:
Олександр ГУДИМА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Вивчення поняття самооцінки в психологічній літературі.....	7
1.2. Психологічні чинники формування самооцінки у підлітків.....	14
1.3. Засоби формування самооцінки у підлітка.....	25
Висновки до розділу 1.....	36
 РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	 38
2.1. Методика експерименту.....	38
2.2. Результати дослідження.....	41
Висновки до розділу 2.....	46
 РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ.....	 48
3.1. Розробка програми.....	48
Висновки до розділу.....	58
 ВИСНОВКИ.....	 60
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 66
 ДОДАТКИ.....	 73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема формування адекватної самооцінки в підлітковому віці є однією з ключових у сучасній психологічній науці й практиці, оскільки від рівня самооцінки залежить життєва активність особистості, продуктивність її діяльності, емоційне благополуччя та успішність соціальної взаємодії. Підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення самосвідомості, структури «Я», самоідентичності та самоставлення, тому саме в цей час закладаються ті психологічні механізми, які визначають подальший характер особистісного розвитку.

Сучасні соціальні умови, стрімкі зміни технологічного середовища, розширення інформаційного простору, зростання ролі соціальних мереж, а також нестабільність соціально-економічного життя ставлять перед підлітками нові виклики. Вони змушені адаптуватися до високої конкуренції, постійної оцінки з боку однолітків та дорослих, зовнішніх стандартів успішності й привабливості. Це значно підвищує ризики деформації самооцінки: формування заниженого почуття власної цінності, тривожності, невпевненості у собі, або ж – навпаки – завищених, неадекватних уявлень про власні можливості.

Актуальність дослідження також посилюється тим, що самооцінка підлітка безпосередньо пов'язана з поведінковими проявами, які є соціально значущими: агресивністю, девіантністю, ризикованою поведінкою, булінгом, навчальною мотивацією, комунікативними труднощами, здатністю до саморегуляції та стійкістю до стресу. Підлітки з неадекватною самооцінкою частіше демонструють дезадаптивні форми поведінки, у той час як сформована адекватна самооцінка виступає важливим чинником психологічного здоров'я, емоційної рівноваги та ефективної соціалізації.

Крім того, актуальність теми зумовлена зростанням у підлітковому середовищі поширеності таких проблем, як занижена самооцінність, відчуття самотності, підвищена залежність від думки однолітків і цифрових аудиторій,

труднощі з прийняттям власного тіла, а також зниження рівня психологічної стійкості. Особливо гостро проблема проявляється у сучасних умовах війни в Україні, що суттєво підсилює емоційні та соціальні навантаження на підлітків, впливає на їхню впевненість у майбутньому, відчуття безпеки та внутрішню стабільність.

Усе це підкреслює необхідність більш глибокого дослідження психологічних чинників, які визначають формування адекватної самооцінки, а також створення науково обґрунтованих рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у період становлення їхнього «Я». Вивчення цього питання є важливим не лише в теоретичній площині, а й у практичному аспекті, оскільки спрямоване на профілактику психологічних порушень, покращення міжособистісних стосунків, розвиток емоційної зрілості та формування здорової особистості майбутнього дорослого.

Проблема становлення самооцінки має давню традицію в психологічній науці. У зарубіжній психології значний внесок у вивчення природи самооцінки зробили класики: *В. Джеймс* (визначив самооцінку як співвідношення між успіхами та претензіями індивіда), *К. Роджерс* (розглядав самооцінку як частину «Я-концепції» та підкреслював її зв'язок із досвідом прийняття та безумовної позитивної підтримки), *Е. Еріксон* (акцентував увагу на ідентичності та кризах розвитку підліткового віку), *М. Розенберг* (автор найбільш поширеної шкали глобальної самооцінки), *С. Хартер* (дослідниця структури самооцінки у дітей і підлітків), *А. Бандура* (звертав увагу на роль самоефективності як когнітивного компонента позитивного самосприйняття).

Серед українських дослідників значний внесок у розуміння процесів становлення самооцінки зробили: *Г. Костюк*, *Л. Божович*, *О. Захаров*, *І. Кон*, *С. Максименко*, *Г. Остапенко*, *О. Музика*, *Л. Онуфрієва*, *І. Меднікова*, *О. Гуменюк*, *Т. Титаренко*, *О. Киричук*, *В. Барбуха* та інші. У їхніх працях висвітлено взаємозв'язок самооцінки з особистісним розвитком, емоційно-вольовою сферою, особливостями виховання, шкільною адаптацією та соціальними впливами.

Сучасні дослідники також акцентують увагу на ролі таких чинників, як: стиль сімейного виховання; емоційна підтримка та прийняття; шкільний мікроклімат; взаємини з однолітками; вплив цифрового середовища; рівень домагань та особливості самоусвідомлення; механізми психологічного захисту; темперамент та індивідуально-психологічні особливості.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні чинники формування адекватної самооцінки у підлітків.

Мета дослідження: дослідити психологічні чинники формування адекватної самооцінки у підлітків.

Завдання:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз проблематики самооцінки.
- 2) Реалізувати експериментальне вивчення психологічних чинників формування адекватної самооцінки у осіб підліткового віку.
- 3) Розробити програму формування адекватної самооцінки у підлітковому віці.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: тестування; констатувальний експеримент.

Апробація. Результати дослідження апробовані:

- на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І., 27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;
- XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», 17 листопада 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, з публікацією матеріалів: Співак В.І., Кьолер І.М. Психологічні

механізми розвитку самооцінки та самосприйняття в підлітковому віці. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців*: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. с. 180-182.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Аналіз значного масиву психолого-педагогічної літератури свідчить про відсутність однозначності в трактуванні поняття «самооцінка». Різні теоретико-методологічні підходи зумовлюють множинність його визначень, що залежать від наукових позицій та дослідницьких інтересів окремих авторів. Загалом узагальнення поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників дає підстави розглядати самооцінку як складову структури самосвідомості, яка формується в процесі саморефлексії й забезпечує суб'єктивне оцінювання людиною власної поведінки, ціннісних орієнтацій, індивідуально-психологічних характеристик, здібностей і потенційних можливостей.

У науковому дискурсі самооцінка здебільшого інтерпретується як елемент самосвідомості, що тісно пов'язаний із формуванням індивідуальної Я-концепції. Відповідно до концепції американського психолога В. Джеймса, у структурі Я-концепції виокремлюють три взаємопов'язані рівні: поведінковий, когнітивний та емоційно-афективний. Самооцінка належить до афективного рівня, оскільки ґрунтується на емоційних переживаннях людини щодо власних якостей, досягнень і труднощів. Водночас Я-концепція та самосвідомість є суміжними, але не тотожними категоріями: Я-концепція пов'язана з процесами самооцінювання й самоактуалізації, однак ці процеси не визначають одна одну прямо, а функціонують у межах ширшої системи самосвідомості.

У психологічному контексті самооцінка виконує функцію внутрішнього регулювання та координування поведінки, мислення і діяльності особистості. Вона слугує мотиваційно-спрямувальним чинником, що дає змогу співвідносити індивідуальні можливості з особистісними цілями, раціонально вибудовувати стратегії досягнення результату та підтримувати внутрішню узгодженість. Саморегулятивний потенціал самооцінки виявляється у прагненні до саморозвитку та самовдосконалення, що передбачає активне,

рефлексивне ставлення індивіда до власного «Я», критичне осмислення результатів власної діяльності та свідому корекцію поведінкових стратегій.

Самооцінка охоплює різноманітні аспекти індивідуального буття, визначаючи особливості інтерпретації життєвих подій, характер самосприйняття, а також специфіку ставлення до інших людей і навколишнього світу загалом. Вона забезпечує людині можливість окреслити власні перспективи розвитку, усвідомити сильні та вразливі сторони, а також здійснювати корекцію поведінки відповідно до визначених цілей. У зв'язку з цим проблема походження й формування самооцінки посідає провідне місце серед питань, що стосуються розвитку особистості, передусім у дитячому та підлітковому віці.

Підлітковий період розвитку є складним і багатовимірним етапом онтогенезу, що охоплює істотні трансформації у фізіологічній, психічній та соціальній сферах. Основні труднощі цього вікового етапу зумовлені інтенсивними процесами соматичного, гормонального та статевого дозрівання, які супроводжуються глибокою перебудовою внутрішніх психічних механізмів. Важливим психологічним новоутворенням підліткового віку є формування почуття дорослості – усвідомлення підлітком нової соціальної ролі та прагнення до визнання його самостійності й зрілості з боку значущого оточення.

Особливе місце у цьому віковому періоді посідає емоційний розвиток, який у науковій літературі найчастіше розглядається в контексті соціальної адаптації або як прояв індивідуально-психологічних характеристик. Емоційна сфера підлітка зазнає істотних змін, що притаманні етапу активного формування самосвідомості, розширення соціальних взаємодій та розвитку здатності до рефлексії. Емоційні стани стають більш інтенсивними, нестійкими й нерідко суперечливими, що відображає внутрішню варіативність та пошук індивідом власної ідентичності.

Соціальне середовище, у межах якого функціонує підліток, відіграє визначальну роль у становленні його самосвідомості. Взаємодія з батьками,

ровесниками, педагогами та іншими значущими дорослими істотно впливає на динаміку формування самооцінки. У цей період самооцінка вирізняється підвищеною мінливістю та чутливістю до зовнішніх впливів, що зумовлено постійним впливом соціальних чинників, таких як оцінки, очікування та реакції оточення.

Особливої уваги заслуговує феномен надмірної рефлексії, який у підлітковому віці нерідко проявляється у формі «самокопання». Такий тип внутрішнього аналізу часто спричиняє формування негативного ставлення до себе, що виявляється у зниженні самооцінки та незадоволеності власною особистістю.

Характер самооцінки має безпосередній вплив на становлення особистісних рис підлітка. За умов адекватного рівня самооцінювання в нього розвиваються такі якості, як наполегливість, уміння критично оцінювати власні дії та впевненість у власних можливостях. Водночас надмірно підвищена самооцінка може виходити за межі нормативного рівня, що потребує своєчасної корекції. Наукові дані свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та активністю підлітка в навчальній сфері. Збалансована самооцінка сприяє успішності, ефективній соціальній адаптації та гармонійній інтеграції в учнівський колектив.

У процесі формування самооцінки провідну роль відіграють соціальні та сімейні фактори. Дослідники акцентують на важливості не лише самого факту взаємодії з батьками й однолітками, а й її якісних характеристик – рівня емоційної підтримки, задоволеності контактами, наявності конструктивного наставництва. Саме ці умови детермінують ефективність становлення самооцінки.

Сім'я є базовим соціалізаційним інститутом, значущим для дитини незалежно від її віку. У сімейному контексті формуються первинні моделі поведінки, засвоюються основи соціальної взаємодії та накопичується перший досвід комунікації з оточенням. Родина виступає першим середовищем, у якому дитина усвідомлює себе як суб'єкта соціальних стосунків. Відповідно

до наукових даних, період від народження до п'яти років є надзвичайно важливим для становлення структури особистості, і саме в цей час сімейний вплив відіграє ключову роль у розвитку самооцінки.

Отже, провідним завданням батьків є забезпечення умов, сприятливих для формування адекватної самооцінки з раннього дитинства. На цьому етапі дитина починає усвідомлювати особливості ставлення до неї з боку інших, оцінювати власну успішність, значущість та прийняття оточенням. На основі цих переживань формується гармонійна, занижена або завищена самооцінка, яка надалі визначає індивідуальну траєкторію особистісного розвитку.

Для реалізації поставлених дослідницьких завдань було підібрано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, застосовано методику Дембо–Рубінштейна (у модифікації Прихожан), методику «Визначення рівня своєї самооцінки» (Казанцевої) та методику «Стратегії сімейного виховання» С. Степанової.

Методика самооцінювання, розроблена Р. Дембо та М. Рубінштейн, ґрунтується на візуально-аналоговому принципі, що дає можливість обстежуваному незалежно від рівня сформованості вербальної рефлексії відобразити власні уявлення про себе у графічній формі. Аналіз отриманих результатів засвідчує, що серед підлітків виявлено низький, середній та високий рівні самооцінки. Так, занижена самооцінка характерна для 25% респондентів, адекватна – для 45%, тоді як завищена визначена у 30% учасників дослідження. Отже, можна констатувати наявність певних труднощів у формуванні адекватної самооцінки, оскільки як високі показники завищеної (30%), так і заниженої самооцінки (25%) свідчать про потребу в більш детальному опрацюванні даної проблематики.

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Казанцевої) є простим, але водночас достатньо інформативним психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення загального рівня самооцінки та особливостей ставлення особистості до себе. Вона належить до опитувальних методик, що дозволяють визначити ступінь сформованості позитивного або негативного Я-

образу, а також простежити тенденції щодо самоприйняття, впевненості у власних силах та емоційної врівноваженості. Як і попередня методика, вона дає змогу оцінити самооцінку підлітків за критеріями «занижена», «адекватна» та «завищена». Отримані результати свідчать про наявність певних проблем у становленні самооцінки: 20% підлітків мають занижену самооцінку, 50% – адекватну, а 30% – завищену.

Методика «Стратегії сімейного виховання» С. Степанової призначена для виявлення й оцінювання стилю батьківського виховання. Вона дає змогу класифікувати поведінкові моделі батьків за типовими виховними стратегіями та визначити, яка з них переважає у конкретній сімейній системі.

Аналіз результатів засвідчив, що серед підлітків із адекватною самооцінкою у 90% випадків домінує демократичний стиль виховання, тоді як авторитарний стиль притаманний лише 10%. Це свідчить про те, що батьки таких дітей найчастіше дотримуються збалансованої виховної тактики, яка поєднує високий рівень вимогливості з емоційною чуйністю. Вони підтримують дитину, виявляють турботу та водночас заохочують її до самостійності й відповідальності.

Серед батьків підлітків із заниженою самооцінкою виявлено інший розподіл стилів виховання: авторитарний стиль переважає у 75% випадків, індиферентний та ліберальний – по 12,5% відповідно. Отримані дані свідчать, що щодо таких підлітків батьки здебільшого застосовують модель виховання, яка характеризується високою вимогливістю та низьким рівнем емоційної підтримки. Батьки, орієнтовані на цей стиль, виступають як авторитетні фігури, їхня поведінка є директивною, ґрунтується на жорстких вказівках і контролі, а для дитини встановлюються суттєві обмеження.

Завершальним етапом аналізу стало вивчення стилів виховання, притаманних сім'ям підлітків із завищеною самооцінкою. Переважна більшість таких підлітків (84%) виховувалась у ліберальному стилі; демократичний та індиферентний стилі фіксувалися по 8% кожний. Ліберальний стиль характеризується низьким рівнем вимог і високою

чуйністю з боку батьків. Він передбачає мінімальний контроль, невелику кількість заборон і практично відсутність покарань за небажану поведінку.

Отже, узагальнення результатів психодіагностики свідчить про виразну залежність формування самооцінки підлітка від стилю батьківського виховання. З огляду на це, для забезпечення умов становлення адекватної самооцінки батькам, за підтримки психологів та педагогів, доцільно застосовувати найбільш оптимальні виховні стратегії, що відповідають потребам особистісного розвитку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барбуха В.В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2025. С. 45–52.
2. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
3. Беженар Г. Булінг : підліткове насильство в школі – [Електронний ресурс] / Беженар Г. // Школа. – 2012. – №2 (74). – С. 75–79. – Режим доступу : www.osvita.ua/attach/2319/SHj12021s.pdf
4. Бех І.Д. Виховання особистості : навч.-метод. посіб. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
5. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Випуск 8. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», 2010. С.66-75.
6. Блинова О.Є., Бабатіна С.І., Дудка Т.М. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колектив. моногр. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
7. Бойко І. М. Соціальна психологія особистості. Київ : Либідь, 2018. 304 с.
8. Боришполь С.В. Посібник практичного психолога : психодіагностика, тестування, розробка уроків психічного розвитку. Херсон : Основа, 2009. 267 с.
9. Бочаріна Н.О. Психологія особистості : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький : ЦУЛ, 2008. 256 с.
10. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків : моногр. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 312 с.
11. Варій М.Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. [З-

те вид.]. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

12. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

13. Висоцька Л.О. Психологія самосвідомості. Київ : Наук. думка, 2016. 248 с.

14. Вітенко І.С. Основи психології. / І.С. Вітенко, Т.І. Вітенко Вид. друге, перероб. і доп. Вінниця : Нова книга, 2008. С.256.

15. Гончарук М.І. Основи психології самосприйняття. Київ : Академія, 2020. 224 с.

16. Дослідження особливостей самоставлення підлітків. *Науковий вісник УДУ*. 2025. С. 50–59.

17. Дуткевич Т.В. Загальна психологія : (Конспект лекцій) : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 388 с.

18. Заброцький М.М. Вікова психологія : Навч. посібник. Київ : МАУП, 1998. 92 с.

19. Зинченко Н.П. Основи психології самосприйняття : навч. посіб. Київ : Наук. думка, 2018. 224 с.

20. Кацавець Р.С. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : Алерта, 2024. 152 с.

21. Квашук О.П. Психологія розвитку і становлення особистості : навч. посіб. Київ : Юніверс, 2019. 304 с.

22. Кирпенко Т.М. Вплив механізмів психологічного захисту на міжособистісну взаємодію підлітків. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*, 2011. Вип.14. С. 343-351.

23. Кіріяк О.В. Психологічні особливості самооцінки дівчат молодшого підліткового віку : бакалавр. робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 79 с.

24. Коваленко А.Б. Психологія розвитку толерантності підлітка : монографія. Переяслав-Хмельницький: СКД, 2014. 329 с.

25. Коваленко А.Б. Соціальна психологія : підручник / А.Б. Коваленко, М.Н. Корнєв. Київ : Геопринт, 2006. 400 с.
26. Козак І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа», 2020. 384 с.
27. Кондратюк К.Р. Соціально-психологічні детермінанти формування самооцінки підлітків : бакалавр. робота. Хмельницький : ХНУ, 2025. 72 с.
28. Кузікова, С.Б. Вікова психокорекція. Главник. Київ, 2008. 144 с.
29. Левченко В.С. Психологія вікового розвитку : навч. посіб. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2017. 368 с.
30. Левченко В.С. Психологія вікового розвитку : підруч. Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2017. 368 с.
31. Максименко С.Д. Актуальні проблеми психології : теорія і практика. Київ : Вища школа, 2017. 376 с.
32. Максименко С.Д. Загальна психологія : Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 160 с.
33. Механенко С.Д. Психолого-педагогічні аспекти формування особистості. Київ; Львів : ІЗМН, 2021. 288 с.
34. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків : навч. посіб. / колектив. праця. Київ : НАОУ, 2022. 96 с.
35. Онищенко С.Г. Психологія розвитку підлітків. Харків : Ранок, 2019. 256 с.
36. Павелків В. Р. Психологічний аналіз змісту та типології проблеми агресивності у психологічній науці // Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 2. 139-143 с.
37. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 320 с.
38. Петрина Х.Р. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки підлітків : магіст. робота. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 90 с.
39. Поліщук В.М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові

симптомокомплекси : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 478 с.

40. Приходько Ю.О. Дитяча психологія : нариси становлення та розвитку : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2004. 192 с.

41. Прошапас Є. Теоретичний аналіз впливу сім'ї на формування самооцінки дітей підліткового віку. *Perspectives and Innovations in Science*. 2023. С. 34–42.

42. Прокопенко О.А. Я-концепція молоді : моногр. Київ : НАПН України, 2017. 240 с.

43. Психолого-педагогічні умови формування адекватної самооцінки підлітків : збірник наук. праць. Львів : ЛНУ, 2021. 112 с.

44. Романенкова О.Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82–91.

45. Савчин М. В. Соціальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

46. Савчин М.В. Вікова психологія : підруч. Хмельницький : ХНПУ, 2015. 408 с.

47. Самооцінка підлітка як фактор особистісного розвитку. *Соціально-політичні студії : зб. наук. пр.* 2018.

48. Сахно П.І., Теслік Н.М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : СумДУ, 2024. 215 с.

49. Скрипченко О.В. Загальна психологія. Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Каравела, 2014. 464 с.

50. Скрипченко О.В. Особливості розвитку особистості у ранньому юнацькому віці : навч. матеріали. Київ : Знання, 2016. 216 с.

51. Соціально-психологічні аспекти формування самооцінки у підлітків : матеріали конференції. Харків, 2023. 58 с.

52. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : збірник наук. праць / за ред. колективу авторів. Харків : ХНУ, 2023. 368 с.

53. Спіріна І. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2023. 328 с.

54. Стремецька В.О. Булінг у підліткових шкільних колективах / В.О. Стремецька, Г.О. Алексеєнко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 177-179.

55. Сухомлинський В.А. Психологія підлітка : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2012. 272 с.

56. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

57. Теоретичний аналіз впливу сім'ї на формування самооцінки дітей підліткового віку. *ResearchGate Publ.* 2024. С. 10–18.

58. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : психолог. посіб. Київ : Либідь, 2003. 287 с.

59. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н.М. Токарева, А.В. Шамне, Н.М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

60. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2010.

61. Чайкіна Н.Н. Психологія розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці : навч.-кафедр. посіб. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2018. 342 с.

62. Шувалова М.О. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітків : бакалавр. робота. Дніпро : Університет ім. А. Нобеля, 2025. 68 с.

63. Danyliuk I., Predko V., Kyslynska A. Psychological features of the relationship between hardiness and self-esteem in difficult life situations. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology.* 2023. № 2(18). С. 63–69.

64. Dmytriuk N., Kordunova N. Самоствавлення як компонент особистісного розвитку підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Т. 4. С. 77–85.

65. Stetsenko A. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. Вип. 5. С. 158–166.

66. Veldbrekht O., Zinchenko N., Tavrovetska N. Rosenberg Self-Esteem Scale : Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. С. 28–36.

67. Yanovska T. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2. С. 149–158.

68. Zinchenko N., Bulakh I. Особливості психологічного аналізу самооцінювання образу «Я» підлітками в сучасних умовах. *Науковий часопис УДУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2025. № 26 (71). С. 33–41.

69. Baumeister R.F. (ed.). Self-Esteem : The Puzzle of Low Self-Regard. New York, NY : Plenum Press, 1993. 286 p.

70. Branden N. The Six Pillars of Self-Esteem. New York, NY : Bantam Books, 1994. 346 p.

71. Burns D.D. Ten Days to Self-Esteem. New York, NY : Plume, 1993. 336 p.

72. Dweck C.S. Mindset: The New Psychology of Success. New York, NY : Random House, 2006. 320 p.

73. McKay M., Fanning P. Self-Esteem (4th Edition): A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2021. 376 p.

74. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ : Princeton University Press, 1965. 326 p.

75. Schab L.M. Self-Esteem for Teens: Six Principles for Creating the Life You Want. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2014. 176 p.