

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

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «САМООЦІНКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄВОЇ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
Освітньо-професійної
програми Психологія
Спеціальності 053 Психологія
денної форми навчання
Бріткару Дар'я Теодорівна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Данчук Юлія Петрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Психологічний зміст поняття самооцінки в підлітковому віці.....	6
1.2. Життєва мотивація підлітків як психологічний феномен.....	13
1.3. Самооцінка як психологічна передумова формування життєвої мотивації.....	19
Висновки до першого розділу.....	26
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОЇ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та життєвої мотивації підлітків.....	40
Висновки до другого розділу.....	46
 ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є одним із найбільш чутливих етапів розвитку особистості, у межах якого відбувається активне становлення самосвідомості, системи цінностей та життєвих орієнтацій. У цей період самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом, що опосередковує ставлення підлітка до себе, власних можливостей і перспектив майбутнього. Нестійкість або неадекватність самооцінки може зумовлювати зниження життєвої активності, втрату інтересу до досягнень, невизначеність життєвих цілей та ослаблення мотивації до самореалізації (Дучимінська & Кушпетюк, 2026).

В умовах сучасних соціальних викликів, зокрема зростання рівня невизначеності, інформаційного тиску та емоційного навантаження на підлітків, проблема формування життєвої мотивації набуває особливої значущості. Саме самооцінка здатна виступати внутрішнім ресурсом, який підтримує активну життєву позицію, формування цілей та відповідальне ставлення до власного майбутнього. Водночас питання взаємозв'язку самооцінки та життєвої мотивації у підлітковому віці потребує подальшого емпіричного уточнення, що зумовлює актуальність обраної теми дослідження (Афонін & Гапич, 2025).

Додаткової актуальності означена проблема набуває у зв'язку з посиленням ролі освітнього середовища як простору не лише навчального, а й особистісного розвитку підлітків. Саме у закладах загальної середньої освіти формується значна частина уявлень учнів про власну успішність, соціальну значущість та можливості самореалізації. Порівняння себе з однолітками, оцінювання з боку педагогів і батьків, а також переживання навчальних успіхів або невдач істотно впливають на формування самооцінки, яка, у свою чергу, визначає спрямованість життєвих прагнень і рівень мотивації до досягнення поставлених цілей (Коляда & Тарасова, 2024).

Водночас сучасні підлітки дедалі частіше стикаються з труднощами у визначенні особистісно значущих життєвих орієнтирів, що проявляється у фрагментарності життєвих планів, короткочасності мотиваційних імпульсів та

зниженій відповідальності за власний вибір. За таких умов недостатньо сформована або суперечлива самооцінка може виступати чинником, який ускладнює процес самовизначення та перешкоджає формуванню стійкої життєвої мотивації. Це зумовлює необхідність більш глибокого психологічного аналізу внутрішніх передумов мотиваційної активності підлітків (Курова, 2019).

Окрім цього, актуальність дослідження визначається практичними запитами психологічної служби закладів освіти щодо розробки ефективних підходів до підтримки особистісного розвитку підлітків. Розуміння ролі самооцінки у формуванні життєвої мотивації створює підґрунтя для побудови профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення впевненості у собі, усвідомлення власних ресурсів і формування позитивної часової перспективи. Таким чином, дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвої мотивації у підлітковому віці є своєчасним і соціально значущим, що підтверджує актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення самооцінки як психологічної передумови формування життєвої мотивації у підлітків.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння самооцінки в підлітковому віці та розкрити психологічний зміст життєвої мотивації та її особливостей у підлітків.
2. Емпірично дослідити рівень і особливості самооцінки підлітків.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки як ресурсу життєвої мотивації підлітків.

Об'єктом дослідження є мотиваційна сфера особистості підлітків.

Предмет дослідження є самооцінка як психологічна передумова формування життєвої мотивації у підлітковому віці.

Гіпотези дослідження полягає в припущенні, що рівень та адекватність самооцінки підлітків суттєво пов'язані з особливостями їхньої життєвої мотивації.

Методи дослідження. Для досягнення мети було застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні: Методика дослідження самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн; Шкала самооцінки М. Розенберга; «Тест життєвих цінностей» (модифікований варіант), а також методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали 55 підлітків віком від 14 до 16 років, які навчаються у Кам'янець-Подільському ліцеї №5.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні уявлень про роль самооцінки у формуванні життєвої мотивації в підлітковому віці та поглибленні розуміння психологічних механізмів взаємозв'язку цих феноменів.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для розроблення профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку життєвої мотивації та формування адекватної самооцінки підлітків.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на IV International Scientific and Practical Conference «Current problems in education and scientific theories», 12 грудня 2025 року, Krakow, Poland.

Публікації:

1. Логвіна О.А., Бріткару Д.Т. Самооцінка як психологічна передумова формування життєвої мотивації. *Abstracts of IV International Scientific and Practical Conference*. Krakow, Poland. Pp. 115–119.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 55 найменувань. Повний обсяг роботи – 56 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічний зміст поняття самооцінки в підлітковому віці

Самооцінка є одним із базових психологічних утворень особистості, що визначає ставлення людини до себе, власних можливостей, якостей та місця у соціальному середовищі. У психологічній науці самооцінка розглядається як складний, багатовимірний феномен, який формується у процесі соціальної взаємодії та індивідуального досвіду, відображаючи рівень самоприйняття, впевненості у власних силах і здатності до саморегуляції. Особливого значення самооцінка набуває у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості та переосмислення уявлень про себе.

Підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, що характеризується глибокими фізіологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Саме в цей період формується відносно цілісний образ «Я», який включає уявлення про власні здібності, риси характеру, соціальну привабливість та перспективи майбутнього. Самооцінка виступає центральним компонентом цього образу, оскільки забезпечує узагальнену оцінку підлітком самого себе та визначає характер його поведінки, міжособистісних стосунків і життєвих прагнень (Коляда & Тарасова, 2024).

У науковій літературі самооцінка трактується як система оцінних суджень особистості щодо власної значущості, цінності та ефективності. Вона не є статичним утворенням, а постійно змінюється під впливом внутрішніх переживань і зовнішніх оцінок. У підлітковому віці ця динамічність проявляється особливо яскраво, оскільки підліток активно порівнює себе з однолітками, реагує на соціальне схвалення чи відкидання, а також намагається знайти власне місце у системі міжособистісних відносин.

Психологічний зміст самооцінки у підлітковому віці тісно пов'язаний із

розвитком рефлексії. Здатність до самоаналізу, осмислення власних дій та переживань поступово ускладнюється, що дозволяє підліткові формувати більш узагальнені та абстрактні уявлення про себе. Водночас ця рефлексивність часто супроводжується підвищеною чутливістю до думки оточення, що робить самооцінку нестійкою та вразливою до зовнішніх впливів. Будь-яка критика або негативна оцінка може сприйматися як загроза цілісності «Я» та викликати емоційне напруження (Шматок, 2022).

Однією з важливих характеристик самооцінки є її рівень, який може коливатися від заниженого до завищеного. У підлітковому віці часто спостерігаються різкі коливання самооцінки, що зумовлено нерівномірністю психічного розвитку та суперечливістю соціальних вимог. Занижена самооцінка може проявлятися у невпевненості, страху помилки, униканні складних завдань і зниженій мотивації досягнення. Завищена самооцінка, своєю чергою, може супроводжуватися переоцінкою власних можливостей, труднощами у прийнятті критики та конфліктністю у спілкуванні. Водночас найбільш сприятливою для особистісного розвитку вважається адекватна самооцінка, яка поєднує усвідомлення власних сильних сторін із визнанням обмежень.

Не менш важливою характеристикою самооцінки є її адекватність, тобто відповідність уявлень про себе реальним можливостям та результатам діяльності. У підлітковому віці адекватність самооцінки ще не є повністю сформованою, оскільки досвід самопізнання є обмеженим, а оцінки з боку значущих інших часто суперечливі. Підлітки можуть одночасно мати високі очікування щодо себе та сумніви у власній спроможності, що створює внутрішні конфлікти та емоційну напругу (Серьогіна & Куліда, 2024).

Формування самооцінки у підлітковому віці відбувається під впливом багатьох чинників, серед яких провідну роль відіграють соціальні взаємини. Оцінки з боку батьків, педагогів та однолітків стають важливим джерелом інформації про себе. Особливо значущою є позиція однолітків, оскільки саме у підлітковому віці зростає потреба у прийнятті групою та визнанні соціального статусу. Позитивний досвід міжособистісної взаємодії сприяє формуванню

впевненості у собі, тоді як соціальне відкидання або булінг можуть істотно деформувати самооцінку.

Водночас самооцінка не є простим відображенням зовнішніх оцінок. Вона опосередковується індивідуальними особливостями підлітка, його попереднім досвідом, рівнем домагань та особистісними цінностями. Один і той самий соціальний вплив може по-різному сприйматися різними підлітками залежно від їхньої чутливості, емоційної стабільності та рівня розвитку саморегуляції. Таким чином, самооцінка формується як результат складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників (Афонін & Гапич, 2025).

Психологічний зміст самооцінки також включає її функціональний аспект. У підлітковому віці самооцінка виконує регулятивну функцію, визначаючи вибір цілей, рівень домагань та готовність до подолання труднощів. Підлітки з більш позитивною та стійкою самооцінкою, як правило, демонструють вищу активність, ініціативність і наполегливість у досягненні значущих результатів. Натомість низька самооцінка може обмежувати особистісний розвиток, знижувати рівень життєвих прагнень і формувати пасивну життєву позицію.

Крім регулятивної, самооцінка виконує захисну функцію, допомагаючи підліткови зберігати цілісність «Я» в умовах емоційної нестабільності та соціального тиску. Однак у разі надмірної вразливості або жорсткої фіксації на зовнішніх оцінках захисні механізми можуть набувати дезадаптивного характеру, проявляючись у запереченні власних труднощів або, навпаки, у надмірній самокритиці (Мельничук & Рева, 2023).

Важливим аспектом психологічного змісту самооцінки у підлітковому віці є її зв'язок із формуванням ідентичності. Самооцінка виступає своєрідним інтегратором уявлень про себе в різних сферах життя, сприяючи усвідомленню власної унікальності та життєвої перспективи. Через оцінку себе підліток визначає, ким він є зараз і ким прагне стати в майбутньому, що безпосередньо пов'язує самооцінку з мотиваційною сферою особистості.

Таким чином, самооцінка у підлітковому віці є складним психологічним утворенням, яке відображає рівень самоприйняття, впевненості у власних

можливостях та готовності до активної життєвої позиції. Вона формується у процесі інтенсивної соціальної взаємодії, опосередковується розвитком самосвідомості та виконує важливі регулятивні й мотиваційні функції. Розуміння психологічного змісту самооцінки у підлітковому віці створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу її ролі у формуванні життєвої мотивації підлітків (Дучимінська & Кушпетюк, 2026).

Важливою складовою психологічного змісту самооцінки у підлітковому віці є її багатовимірність. Самооцінка не зводиться до загального уявлення про власну цінність, а включає оцінювання себе в окремих сферах життєдіяльності, таких як навчальна успішність, соціальна компетентність, зовнішня привабливість, моральні якості, комунікативні здібності та фізичний розвиток. У підлітків ці часткові самооцінки можуть бути нерівномірно сформованими, що призводить до внутрішньої суперечливості образу «Я». Наприклад, підліток може високо оцінювати свої інтелектуальні здібності, але водночас мати низьку соціальну самооцінку, що негативно впливає на його впевненість у міжособистісних стосунках (Мордовцева & Федоренко, 2022).

Самооцінка в підлітковому віці часто набуває емоційно насиченого характеру. Оцінювання себе супроводжується сильними переживаннями, такими як сором, гордість, тривога або почуття провини. Ці емоційні реакції посилюють значущість самооцінки для загального психічного благополуччя підлітка. Будь-які невдачі або критичні зауваження можуть сприйматися як загроза особистісній цілісності, що сприяє формуванню захисних реакцій або унікальної поведінки. Водночас позитивний досвід досягнень здатний істотно підвищувати рівень самоприйняття та стимулювати подальшу активність.

Особливу роль у становленні самооцінки відіграє співвідношення реального та ідеального образу «Я». У підлітковому віці ідеальний образ часто є завищеним і формується під впливом соціальних стандартів, медіаобразів та очікувань значущих дорослих. Розбіжність між уявленням про себе таким, яким підліток є насправді, і тим, яким він прагне бути, може ставати джерелом внутрішнього напруження та незадоволеності собою. Водночас помірна

дистанція між реальним та ідеальним «Я» виконує стимулювальну функцію, спонукаючи підлітка до саморозвитку та постановки життєвих цілей.

Психологічний зміст самооцінки тісно пов'язаний із рівнем домагань, який відображає очікування підлітка щодо власних досягнень. Самооцінка і рівень домагань перебувають у взаємозалежних відносинах: адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних цілей, тоді як неадекватна може призводити або до заниження прагнень, або до їх надмірного завищення. У підлітковому віці ця взаємодія є особливо нестабільною, оскільки досвід оцінювання власних можливостей ще недостатньо систематизований (Джежик, 2024).

Не менш значущим є вплив навчальної діяльності на формування самооцінки. Успішність або неуспішність у навчанні часто стає одним із провідних критеріїв самооцінювання підлітків, особливо в умовах орієнтації освітнього середовища на результат і порівняння. Часті навчальні невдачі за відсутності підтримки з боку дорослих можуть формувати стійке уявлення про власну неспроможність, що негативно позначається не лише на самооцінці, а й на загальній мотивації до діяльності. Натомість конструктивний зворотний зв'язок і визнання зусиль, а не лише результатів, сприяють формуванню більш стабільної та позитивної самооцінки.

У контексті міжособистісних відносин самооцінка виконує функцію соціального орієнтира. Вона визначає, наскільки підліток відчуває себе прийнятим, значущим і цінним у групі однолітків. Соціальна самооцінка безпосередньо впливає на комунікативну активність, здатність відстоювати власну позицію та встановлювати емоційно близькі стосунки. Низька соціальна самооцінка може призводити до ізоляції, підвищеної тривожності у спілкуванні та залежності від зовнішнього схвалення (Зуєва, 2016).

Окремої уваги заслуговує гендерний аспект формування самооцінки у підлітковому віці. Хлопці та дівчата можуть по-різному оцінювати себе залежно від соціальних очікувань і культурних стереотипів. Наприклад, для хлопців часто більш значущими є показники фізичної сили, автономності та досягнень, тоді як дівчата можуть бути більш чутливими до оцінок зовнішності та міжособистісних

стосунків. Ці відмінності не є універсальними, однак вони впливають на зміст самооцінки та сфери, у яких підлітки найбільш уразливі до зовнішніх впливів.

Самооцінка у підлітковому віці також тісно пов'язана з розвитком емоційної саморегуляції. Здатність адекватно оцінювати власні переживання, приймати емоційні стани та справлятися з фрустрацією значною мірою залежить від рівня самоприйняття. Підлітки з більш стабільною самооцінкою легше адаптуються до змін, демонструють вищу стресостійкість та менш схильні до деструктивних форм поведінки. Натомість нестійка або занижена самооцінка може підвищувати ризик емоційних розладів, імпульсивних реакцій та поведінкових труднощів (Мелен, 2020).

У психологічному змісті самооцінки важливе місце займає її часовий вимір. Підлітки поступово починають оцінювати себе не лише в актуальному моменті, а й у перспективі майбутнього. Уявлення про власні можливості в майбутньому, очікування успіху або невдачі формують основу для життєвого планування та вибору життєвих стратегій. Самооцінка, зорієнтована на майбутнє, може виконувати мотиваційну функцію, стимулюючи прагнення до самореалізації або, навпаки, обмежуючи активність через страх невідповідності очікуванням (Меліков, Шумлянський & Кравченко, 2022).

Часова перспектива самооцінки визначає характер життєвих очікувань підлітків і рівень їхньої готовності до постановки віддалених цілей. За умови позитивного бачення власного майбутнього формується установка на розвиток, що супроводжується вірою у можливість змін і особистісного зростання. Такі підлітки частіше пов'язують поточні зусилля з майбутніми результатами, що посилює мотивацію до навчальної та соціальної активності.

Натомість негативні або невизначені уявлення про себе в майбутньому можуть зумовлювати мотиваційну пасивність і труднощі життєвого самовизначення. Очікування неуспіху або сумніви у власній спроможності реалізувати життєві плани знижують цінність довгострокових цілей і сприяють орієнтації на короточасні задоволення. У таких випадках життєва мотивація втрачає спрямованість і стає ситуативною (Гайдук, Гніда & Веренич, 2024).

Взаємозв'язок часової перспективи самооцінки з життєвою мотивацією проявляється також у здатності підлітків приймати відповідальність за майбутні наслідки власних рішень. Усвідомлення себе як суб'єкта майбутніх подій сприяє розвитку цілеспрямованості та внутрішньої готовності до змін. Самооцінка, зорієнтована на перспективу, виконує регулятивну функцію, допомагаючи узгоджувати теперішню поведінку з довгостроковими життєвими цілями.

Отже, часовий вимір самооцінки є важливим психологічним механізмом формування життєвої мотивації у підлітковому віці. Саме через усвідомлення власного майбутнього підліток набуває здатності активно конструювати життєві стратегії, що підкреслює значущість розвитку позитивної та реалістичної перспективної самооцінки у процесі психологічного супроводу.

Суттєвим є і вплив сімейного середовища на психологічний зміст самооцінки підлітка. Стиль виховання, характер емоційного контакту з батьками, рівень підтримки та вимогливості формують базові уявлення про власну цінність. Підлітки, які зростають у середовищі прийняття та поваги, зазвичай демонструють більш позитивну і стійку самооцінку. Водночас надмірна критичність, порівняння з іншими або емоційна холодність можуть сприяти формуванню внутрішньої невпевненості та заниженого самосприйняття (Множинська, Лісцин & Сук, 2024).

Таким чином, психологічний зміст самооцінки у підлітковому віці охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які перебувають у тісній взаємодії. Самооцінка відображає не лише уявлення підлітка про себе, а й його емоційне ставлення до власної особистості та готовність діяти відповідно до цих уявлень. Вона є динамічним утворенням, що формується під впливом соціального контексту, індивідуального досвіду та внутрішніх особистісних ресурсів.

Узагальнюючи, можна зазначити, що самооцінка в підлітковому віці виступає важливим психологічним регулятором особистісного розвитку, визначаючи рівень активності, спрямованість життєвих прагнень і здатність до самореалізації. Її особливості значною мірою зумовлюють формування життєвої

мотивації, що обґрунтовує необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку цих феноменів у межах наступних підрозділів дослідження.

1.2. Життєва мотивація підлітків як психологічний феномен

Життєва мотивація є одним із ключових психологічних утворень, що визначає спрямованість, активність та смислове наповнення життєдіяльності особистості. У підлітковому віці вона набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається поступовий перехід від ситуативно зумовлених спонукань до більш усвідомлених, перспективно орієнтованих мотивів. Життєва мотивація у підлітків пов'язана з формуванням уявлень про майбутнє, усвідомленням власних можливостей і обмежень, а також з пошуком особистісного сенсу діяльності та життя загалом (Бондаревич & Суслік, 2022).

У психологічному контексті життєва мотивація розглядається як інтегративне утворення, що охоплює систему потреб, мотивів, цінностей, цілей і життєвих орієнтацій. Вона не зводиться лише до прагнення досягати окремих результатів, а відображає загальну спрямованість особистості на самореалізацію, розвиток і побудову власного життєвого шляху. У підлітковому віці життєва мотивація формується в умовах активного становлення самосвідомості, що зумовлює її суперечливий, нестійкий та водночас інтенсивний характер.

Психологічний феномен життєвої мотивації у підлітків тісно пов'язаний із віковими особливостями розвитку. Підлітковий період характеризується зростанням автономності, прагненням до самостійності та переосмисленням значущості зовнішніх вимог. Мотиви, які раніше мали переважно зовнішній характер, поступово трансформуються у внутрішні спонукання, що ґрунтуються на власних інтересах, переконаннях і цінностях. Однак цей процес не є лінійним і часто супроводжується коливаннями мотиваційної активності, втратою інтересу до раніше значущих цілей та пошуком нових орієнтирів (Гозак, 2018).

Життєва мотивація підлітків має складну структуру, до якої входять когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент

пов'язаний з усвідомленням життєвих цілей, уявленням про бажане майбутнє та розумінням шляхів його досягнення. У підлітковому віці ці уявлення часто є фрагментарними, ідеалізованими або недостатньо реалістичними, що зумовлено обмеженим життєвим досвідом та впливом соціальних стереотипів. Водночас саме на цьому етапі закладаються основи довгострокового життєвого планування (Афонін & Гапич, 2025).

Емоційний компонент життєвої мотивації відображає ставлення підлітка до власного життя, майбутніх перспектив і себе як суб'єкта життєдіяльності. Позитивне емоційне забарвлення життєвих цілей сприяє зростанню мотиваційної активності, тоді як домінування тривоги, страху або невпевненості може істотно знижувати прагнення до досягнень. У підлітковому віці емоційна сфера є особливо лабільною, що робить життєву мотивацію чутливою до зовнішніх подій і міжособистісних взаємин.

Поведінковий компонент життєвої мотивації проявляється у реальній активності підлітка, його готовності докладати зусиль для досягнення поставлених цілей, долати труднощі та брати відповідальність за власні рішення. Саме через поведінкові прояви життєва мотивація стає спостережуваною та доступною для емпіричного вивчення. Однак у підлітків часто спостерігається розбіжність між декларованими цілями та реальною поведінкою, що може бути наслідком недостатньої сформованості вольової регуляції або низької впевненості у власних можливостях (Полякова, 2022).

Важливим аспектом життєвої мотивації підлітків є її ціннісна основа. У цей віковий період відбувається активне формування системи цінностей, яка визначає, що саме підліток вважає значущим у житті. Ціннісні орієнтації виступають своєрідним фільтром, через який відбираються життєві цілі та мотиви. Нестабільність ціннісної системи, характерна для підліткового віку, зумовлює мінливість життєвих прагнень і може призводити до внутрішніх конфліктів та мотиваційної дезорієнтації.

Життєва мотивація тісно пов'язана з формуванням життєвих смислів. Підліток поступово починає замислюватися над питаннями власного

призначення, значущості життя та особистої відповідальності за майбутнє. Однак ці смислові пошуки часто мають фрагментарний характер і можуть супроводжуватися відчуттям невизначеності або екзистенційної тривоги. У разі відсутності підтримки з боку дорослих або значущих інших підліток може втрачати мотивацію до довгострокових цілей, орієнтуючись лише на короткострокові задоволення (Третьяченко, 2022).

Суттєвим чинником формування життєвої мотивації є соціальне середовище. Родина, школа, група однолітків та ширший соціальний контекст створюють умови, у межах яких підліток формує уявлення про можливості самореалізації. Соціальне схвалення, підтримка та визнання сприяють зміцненню життєвої мотивації, тоді як досвід відкидання, порівняння або знецінення може призводити до її зниження. Особливо вагомим у підлітковому віці є вплив однолітків, оскільки належність до групи та соціальний статус набувають високої суб'єктивної значущості (Дучимінська & Кушпетюк, 2026).

Соціальне середовище опосередковує взаємозв'язок між самооцінкою та життєвою мотивацією, виступаючи як джерело зворотного зв'язку, на основі якого підліток коригує уявлення про себе та власні перспективи. Позитивний соціальний досвід сприяє формуванню відчуття компетентності й значущості, що, своєю чергою, підсилює мотивацію до досягнень і особистісного зростання. Наявність підтримувальних міжособистісних відносин створює умови для розвитку ініціативності та впевненості у виборі життєвого шляху.

Негативні соціальні впливи можуть зумовлювати формування нестійкої або заниженої самооцінки, що обмежує мотиваційний потенціал підлітка. Постійна критика, ігнорування або надмірний контроль з боку значущих дорослих і однолітків здатні спричиняти внутрішню дезорієнтацію та зниження віри у власні можливості. У таких умовах життєва мотивація набуває захисного характеру або зводиться до уникання ситуацій оцінювання.

Вплив групи однолітків у підлітковому віці часто виступає каталізатором мотиваційних процесів. Прийняття в групі, можливість ідентифікації з референтними особами та участь у спільній діяльності стимулюють розвиток

соціально значущих мотивів і формування життєвих цілей. Водночас негативний груповий тиск може спрямовувати мотивацію у деструктивному напрямі або знижувати прагнення до особистісного розвитку (Kondratska, 2025).

Таким чином, соціальне середовище є важливим чинником, який визначає напрям і стійкість життєвої мотивації підлітків, опосередковуючи її зв'язок із самооцінкою. Підтримувальний соціальний контекст сприяє формуванню позитивного самосприйняття та активної життєвої позиції, що підтверджує необхідність комплексного підходу до психологічної роботи з підлітками.

У психологічному вимірі життєва мотивація підлітків також пов'язана з рівнем суб'єктивного контролю над життєвими подіями. Підлітки, які сприймають себе як активних суб'єктів власного життя, зазвичай демонструють вищу мотивацію досягнення та готовність планувати майбутнє. Натомість домінування відчуття безпорадності або залежності від зовнішніх обставин може знижувати життєву активність і формувати пасивну життєву позицію.

Високий рівень суб'єктивного контролю сприяє формуванню відповідального ставлення підлітків до власних рішень і результатів діяльності. Усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між власними зусиллями та досягненнями підсилює внутрішню мотивацію та стимулює активний пошук можливостей для самореалізації. Такі підлітки частіше виявляють ініціативу, наполегливість і здатність до довгострокового цілепокладання (Васюк, 2005).

За умов зниженого відчуття контролю над подіями власного життя підлітки схильні приписувати успіхи або невдачі зовнішнім чинникам, що послаблює мотиваційну регуляцію поведінки. У цьому випадку життєва мотивація має нестійкий характер і значною мірою залежить від ситуативних обставин або впливу значущого оточення. Відсутність віри у власну здатність впливати на майбутнє обмежує готовність брати відповідальність за вибір життєвого шляху (Серьогіна & Куліда, 2024).

Зв'язок між самооцінкою та суб'єктивним контролем проявляється у тому, що позитивне самосприйняття підсилює відчуття особистісної ефективності. Підлітки, які приймають себе та визнають власні можливості, частіше

сприймають життєві труднощі як завдання, що можуть бути подолані, а не як непереборні перешкоди. Це, своєю чергою, сприяє збереженню життєвої мотивації навіть у складних ситуаціях (Бойко & Горун, 2023).

Таким чином, рівень суб'єктивного контролю виступає важливим психологічним чинником, що опосередковує взаємозв'язок самооцінки та життєвої мотивації у підлітковому віці. Формування відчуття особистісної відповідальності за власне життя є необхідною умовою розвитку активної, цілеспрямованої та мотиваційно насиченої життєвої позиції (Курова, 2019).

Важливою характеристикою життєвої мотивації є її часовий аспект. У підлітковому віці відбувається поступове розширення часової перспективи, що дозволяє виходити за межі актуального моменту та мислити у категоріях майбутнього. Однак ця перспектива часто є нестійкою та суперечливою. Підлітки можуть одночасно мати амбітні плани і сумніватися у можливості їх реалізації, що зумовлює коливання мотиваційної спрямованості.

Життєва мотивація підлітків перебуває у тісному взаємозв'язку з їхнім емоційним благополуччям. Відчуття сенсу, наявність значущих цілей і віра у власні сили сприяють психологічній стійкості та адаптації до складних життєвих обставин. Натомість дефіцит життєвої мотивації може супроводжуватися апатією, зниженням інтересу до навчання та соціальної активності, а також підвищенням ризику деструктивних форм поведінки.

У підлітковому віці життєва мотивація виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, визначаючи спрямованість активності, характер переживань та здатність особистості долати труднощі. Сформованість мотиваційної сфери впливає на те, як підліток інтерпретує власний досвід успіхів і невдач, оцінює перспективи майбутнього та приймає рішення у значущих життєвих ситуаціях. За наявності чітких життєвих орієнтирів підлітки демонструють більшу наполегливість у досягненні цілей, вищий рівень відповідальності та готовність до саморозвитку (Ігумнова & Михайлов, 2021).

Водночас нестача життєвої мотивації може ускладнювати процес самовизначення, призводити до внутрішньої невпевненості та зниження

здатності до довготривалого планування. У таких випадках поведінка підлітків нерідко набуває ситуативного характеру, а вибір дій визначається переважно зовнішніми обставинами або впливом соціального оточення. Це підкреслює важливість психологічних чинників, які забезпечують становлення мотиваційної сфери, зокрема розвитку позитивного образу «Я» та усвідомлення власної цінності (Єрмакова, Байрамова & Доскач, 2024).

Таким чином, життєва мотивація виступає важливим показником психологічного благополуччя підлітків і водночас умовою їх успішної соціалізації. Її формування потребує підтримки з боку значущого соціального середовища та розвитку внутрішніх особистісних ресурсів, серед яких провідне місце займає самооцінка як основа впевненості у власних можливостях і готовності до активної життєвої позиції.

Особливу увагу у дослідженні життєвої мотивації підлітків слід приділяти її взаємозв'язку із самооцінкою. Уявлення підлітка про власну цінність і компетентність безпосередньо впливають на вибір життєвих цілей і рівень мотиваційних домагань. Самооцінка виступає внутрішнім ресурсом або, навпаки, обмежувальним чинником, який визначає, наскільки підліток готовий інвестувати зусилля у побудову власного майбутнього (Мамедова, 2022).

Підлітки з адекватною або позитивною самооцінкою, як правило, виявляють більшу готовність до постановки значущих і реалістичних життєвих цілей, а також до активного пошуку шляхів їх досягнення. Усвідомлення власних можливостей поєднується у них із прийняттям особистісних обмежень, що сприяє формуванню стійкої мотивації та конструктивного ставлення до труднощів. Такі підлітки частіше розглядають невдачі як тимчасові й такі, що можуть бути подолані шляхом докладання зусиль.

Натомість занижена самооцінка обмежує мотиваційний потенціал особистості, зумовлюючи зниження рівня життєвих домагань і уникання ситуацій, пов'язаних із ризиком неуспіху. Підлітки з негативним самосприйняттям схильні сумніватися у власній здатності впливати на події свого життя, що призводить до пасивної позиції та відтермінування життєвого

самовизначення. У таких випадках життєва мотивація набуває ситуативного або зовнішньо зумовленого характеру (Лісовенко, Короход Я. Дж. & Татьянчиков, 2024).

Завищена самооцінка також може створювати певні труднощі у формуванні життєвої мотивації, оскільки супроводжується неузгодженістю між очікуваннями та реальними можливостями. За відсутності адекватної рефлексії це може призводити до розчарувань і зниження мотиваційної стійкості у разі зіткнення з об'єктивними обмеженнями (Стеценко & Квашенко, 2024).

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що саме адекватна самооцінка є оптимальною психологічною умовою для формування зрілої життєвої мотивації у підлітковому віці. Вона забезпечує баланс між прагненням до самореалізації та реалістичним оцінюванням власних ресурсів, сприяючи активному та усвідомленому конструюванню майбутнього.

Отже, життєва мотивація підлітків є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що формується у процесі взаємодії індивідуальних особливостей розвитку та соціального контексту. Вона охоплює систему життєвих цілей, цінностей, смислів і поведінкових стратегій, які визначають спрямованість особистості на самореалізацію та активну життєву позицію. Розуміння специфіки життєвої мотивації у підлітковому віці створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу ролі самооцінки як її психологічної передумови.

1.3. Самооцінка як психологічна передумова формування життєвої мотивації

У психологічному вимірі формування життєвої мотивації особистості неможливо розглядати ізольовано від уявлень людини про саму себе. Самооцінка виступає внутрішнім регулятором активності, що визначає, які цілі вважаються досяжними, які зусилля доцільно докладати та якою мірою особистість готова брати відповідальність за власне життя. У підлітковому віці, коли мотиваційна

сфера перебуває у стані активного становлення, саме самооцінка відіграє роль психологічної передумови, яка або підтримує формування життєвої мотивації, або, навпаки, суттєво її обмежує (Нашкуряк, 2022).

Самооцінка і життєва мотивація пов'язані між собою на рівні базових психологічних механізмів. Оцінюючи себе, підліток фактично визначає межі власних можливостей і перспектив. Уявлення про власну цінність, компетентність та ефективність стають основою для вибору життєвих цілей і формування мотиваційних орієнтацій. Якщо підліток сприймає себе як здатного до впливу на події власного життя, це підсилює внутрішню мотивацію та стимулює активну життєву позицію. Натомість негативне або нестійке самосприйняття може формувати установку на уникнення труднощів і знижувати прагнення до самореалізації.

Психологічний зв'язок між самооцінкою та життєвою мотивацією проявляється насамперед у процесі цілепокладання. Самооцінка визначає рівень домагань підлітка, тобто ті результати, на які він орієнтується у своїй діяльності. Підлітки з адекватною самооцінкою, як правило, формують реалістичні, але водночас достатньо амбітні життєві цілі, що сприяє підтриманню мотиваційної активності. За умов заниженої самооцінки життєві цілі можуть бути обмеженими або невизначеними, що призводить до зниження інтересу до майбутнього та відчуття безперспективності (Дучимінська & Кушпетюк, 2026).

Особливу роль самооцінка відіграє у формуванні внутрішньої мотивації. Відчуття власної значущості та компетентності є важливими умовами того, щоб діяльність сприймалася як особистісно цінна, а не лише нав'язана зовнішніми вимогами. У підлітковому віці, коли зростає потреба в автономії, саме внутрішня мотивація стає ключовим чинником життєвої активності. Самооцінка, що ґрунтується на самоприйнятті та усвідомленні власних сильних сторін, сприяє формуванню інтересу до саморозвитку та довгострокових життєвих перспектив.

Формування внутрішньої мотивації у підлітковому віці передбачає поступовий перехід від зовнішнього контролю до саморегуляції діяльності, що безпосередньо пов'язано з рівнем розвитку самооцінки. Підлітки, які здатні

адекватно оцінювати власні можливості та приймати себе, частіше сприймають діяльність як сферу самовираження, а не як обов'язок, нав'язаний соціальним середовищем. Це зумовлює зростання інтересу до процесу діяльності, підвищення рівня залученості та стійкості мотивації (Гриценюк, 2009).

Внутрішня мотивація підтримується також через переживання успіху, яке зміцнює впевненість у власній компетентності. У цьому контексті самооцінка виступає своєрідним механізмом інтерпретації досвіду: підлітки з позитивним самосприйняттям схильні пояснювати успіхи власними зусиллями, що підсилює мотивацію до подальших досягнень. Натомість за умов нестійкої або заниженої самооцінки навіть об'єктивні успіхи можуть не усвідомлюватися як результат власної діяльності, що знижує їхній мотиваційний потенціал.

Важливою умовою розвитку внутрішньої мотивації є також узгодженість між особистісними цінностями підлітка та змістом його діяльності. Самооцінка у цьому випадку виступає як регулятор вибору тих видів активності, які відповідають індивідуальним інтересам і потребам. Чим більшою мірою діяльність співвідноситься з образом «Я», тим вищою є ймовірність формування стійкої мотивації до її здійснення (Kozhushko & Pakharenko, 2021).

Крім того, внутрішня мотивація тісно пов'язана з рівнем самостійності у прийнятті рішень. Підлітки, які відчують власну автономію, частіше демонструють ініціативність і готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності. Самооцінка у цьому процесі відіграє підтримувальну роль, забезпечуючи відчуття впевненості у правильності обраного шляху та власній спроможності досягти поставлених цілей.

Таким чином, самооцінка виступає не лише характеристикою самосвідомості підлітка, а й активним чинником формування внутрішньої мотивації. Вона визначає рівень включеності у діяльність, спрямованість на саморозвиток і здатність до тривалого підтримання мотиваційної активності, що є необхідною умовою ефективного особистісного становлення у підлітковому віці.

Водночас самооцінка виконує селективну функцію щодо мотиваційних

стимулів. Підлітки схильні обирати ті види діяльності та життєві напрями, у яких очікують успіху або принаймні не прогнозують значущих невдач. Таким чином, самооцінка опосередковує сприйняття можливостей середовища та визначає, які життєві шанси будуть використані, а які проігноровані. Низька самооцінка може призводити до звуження мотиваційного поля, тоді як більш позитивна та стійка розширює спектр життєвих прагнень (Яценко, 2002).

Селективний характер впливу самооцінки проявляється також у способах інтерпретації підлітками нових можливостей і викликів. Особи з позитивним самосприйняттям частіше розглядають нові ситуації як потенційний ресурс для розвитку, що сприяє активному включенню у різні види діяльності та розширенню досвіду. Вони демонструють більшу відкритість до змін і готовність експериментувати з новими ролями, що є важливим для формування життєвої гнучкості та адаптивності (Горбачова & Сошина, 2021).

У підлітків із заниженою самооцінкою спостерігається тенденція до обмеження кола активностей, що відповідають їхнім уявленням про власні можливості. Вибір життєвих напрямів у цьому випадку визначається не стільки інтересами чи здібностями, скільки прагненням уникнути потенційного неуспіху. Це призводить до зменшення кількості ситуацій, у яких підліток може отримати позитивний досвід досягнення, що, у свою чергу, ускладнює розвиток мотиваційної сфери.

Важливим аспектом є також те, що самооцінка впливає на рівень прийняття ризику у процесі досягнення життєвих цілей. Підлітки з адекватною самооцінкою здатні обирати завдання оптимальної складності, які відповідають їхньому рівню розвитку та стимулюють подальше зростання. Такий підхід забезпечує баланс між впевненістю у власних силах і реалістичним оцінюванням ситуації, що сприяє формуванню ефективних життєвих стратегій.

Отже, селективна функція самооцінки визначає не лише вибір конкретних видів діяльності, а й загальну спрямованість життєвої активності підлітка. Вона впливає на широту мотиваційного поля, рівень відкритості до нових можливостей та здатність використовувати ресурси соціального середовища для

власного розвитку, що підкреслює її значущість у процесі формування життєвої мотивації.

Важливим аспектом взаємозв'язку самооцінки та життєвої мотивації є емоційний компонент. Самооцінка впливає на емоційне ставлення підлітка до власного майбутнього. Позитивне самосприйняття зазвичай супроводжується оптимістичними очікуваннями, вірою у можливість подолання труднощів і готовністю інвестувати зусилля у досягнення цілей. Натомість занижена самооцінка може формувати стійке очікування невдачі, що знижує мотиваційну напругу та сприяє формуванню пасивної життєвої позиції (Лапшова, 2023).

Самооцінка також пов'язана з формуванням смислових орієнтацій підлітка. Уявлення про власну цінність визначають, наскільки життя сприймається як значуще та таке, що заслуговує на зусилля. Підлітки з більш позитивною самооцінкою частіше демонструють прагнення знайти сенс у навчанні, професійному самовизначенні та соціальній активності. За умов дефіциту самоприйняття життєві смисли можуть втрачати свою привабливість, що негативно впливає на загальний рівень мотивації (Моляко, 2025).

У підлітковому віці взаємозв'язок самооцінки та життєвої мотивації ускладнюється впливом соціальних оцінок. Самооцінка формується у взаємодії з батьками, педагогами та однолітками, а життєва мотивація часто відображає очікування значущого оточення. Якщо соціальні оцінки підтримують позитивне самосприйняття, це сприяє формуванню впевненості у власних життєвих перспективах. Натомість досвід знецінення або постійного порівняння може призводити до внутрішньої мотиваційної дезорієнтації.

За таких умов підліток може втрачати здатність спиратися на власні інтереси та внутрішні прагнення, що ускладнює процес формування автономної життєвої мотивації. Орієнтація переважно на зовнішні вимоги або схвалення здатна знижувати усвідомленість життєвого вибору та обмежувати розвиток відповідальності за власні рішення. У результаті мотиваційна активність набуває ситуативного характеру і залежить від змін соціального контексту, що негативно впливає на цілісність особистісного розвитку (Яланська & Нестеренко, 2024).

Крім того, нестійка самооцінка в поєднанні з високою значущістю зовнішніх оцінок може спричиняти внутрішнє напруження та суперечності між бажаним і можливим образом майбутнього. Підліток у таких умовах часто уникає постановки довгострокових цілей або знижує рівень власних домагань, що безпосередньо відбивається на життєвій мотивації. Натомість сформоване почуття власної цінності дозволяє зберігати мотиваційну стійкість навіть за наявності несприятливих соціальних впливів (Гриник, 2022).

Таким чином, соціальне середовище опосередковано впливає на становлення життєвої мотивації через формування самооцінки підлітка. Усвідомлення цього взаємозв'язку є важливим для розуміння психологічних механізмів мотиваційного розвитку та обґрунтовує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки підлітків у період активного особистісного самовизначення.

Самооцінка виступає важливим чинником регуляції поведінки у ситуаціях вибору. У процесі прийняття рішень підліток орієнтується не лише на об'єктивні умови, а й на власні уявлення про можливість досягнення бажаного результату. Таким чином, самооцінка визначає, наскільки підліток готовий брати на себе ризик, відповідальність та ініціативу у побудові власного життєвого шляху. Високий рівень самосприйняття як суб'єкта діяльності підсилює мотивацію до активних дій, тоді як невпевненість у собі сприяє унікальним стратегіям.

Значущим є і зв'язок самооцінки з вольовими аспектами життєвої мотивації. Здатність наполегливо рухатися до поставлених цілей, долати труднощі та витримувати фрустрацію значною мірою залежить від рівня самоповаги та віри у власні сили. Підлітки з більш стійкою самооцінкою легше переживають тимчасові невдачі, зберігаючи мотивацію до подальших зусиль. Натомість нестійка самооцінка може призводити до швидкого зниження мотивації у разі перших труднощів (Вітюк & Лісовенко, 2025).

Вольова регуляція діяльності у підлітковому віці формується у тісному взаємозв'язку з уявленнями про власну ефективність. Самооцінка виступає внутрішнім орієнтиром, який визначає готовність підлітка докладати тривалих

зусиль і брати на себе відповідальність за результати власних дій. За умов позитивного самосприйняття зростає здатність до самоконтролю, планування та доведення розпочатої діяльності до завершення (Жук, 2022).

У підлітків із недостатньо сформованою або суперечливою самооцінкою спостерігається зниження вольової витривалості, що проявляється у схильності відмовлятися від цілей за перших ознак ускладнення. Такі учні частіше орієнтуються на швидкий результат або зовнішнє заохочення, що обмежує розвиток довгострокової життєвої мотивації. Відсутність віри у власну здатність впливати на події власного життя знижує готовність до подолання перешкод і прийняття складних рішень (Афонін & Гапич, 2025).

Отже, сформованість вольових компонентів життєвої мотивації безпосередньо залежить від адекватності самооцінки. Самоповага та впевненість у власних можливостях створюють психологічне підґрунтя для наполегливості, цілеспрямованості й здатності витримувати напруження на шляху до досягнення значущих життєвих цілей, що особливо важливо у період підліткового розвитку.

Особливого значення набуває роль самооцінки у формуванні часової перспективи життєвої мотивації. Підлітки з позитивним самосприйняттям частіше орієнтуються на майбутнє, формують довгострокові плани та усвідомлюють зв'язок між теперішніми зусиллями і майбутніми результатами. За умов заниженої самооцінки майбутнє може сприйматися як невизначене або загрозливе, що знижує мотивацію до довготривалих цілей і посилює орієнтацію на короткострокові задоволення (Чіп, Кормило & Гончаровська, 2022).

Самооцінка як психологічна передумова життєвої мотивації має також адаптаційне значення. Вона впливає на здатність підлітка пристосовуватися до змінних соціальних умов, зберігаючи відчуття особистісної цілісності. У ситуаціях невизначеності або соціальних викликів саме самооцінка може виступати внутрішнім ресурсом, що підтримує життєву активність і запобігає мотиваційному згасанню (Дорожкін & Савченко, 2022).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що самооцінка є фундаментальною психологічною передумовою формування життєвої мотивації у підлітковому

віці. Вона визначає характер цілепокладання, рівень мотиваційних домагань, емоційне ставлення до майбутнього та готовність до активної життєвої позиції. Самооцінка інтегрує уявлення підлітка про себе з його життєвими прагненнями, виступаючи внутрішнім механізмом, що забезпечує узгодженість між образом «Я» та мотиваційною спрямованістю особистості (Сімсїт, 2020).

Таким чином, розгляд самооцінки як психологічної передумови життєвої мотивації дозволяє глибше зрозуміти механізми формування активної життєвої позиції у підлітків. Це створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та життєвою мотивацією, а також для розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку особистісного розвитку підлітків.

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми самооцінки та життєвої мотивації у підлітковому віці, що дозволило окреслити їх психологічний зміст, структурні особливості та взаємозв'язки. Розгляд наукових підходів до вивчення самооцінки показав, що вона є складним і динамічним утворенням самосвідомості, яке формується у процесі соціальної взаємодії та індивідуального досвіду підлітка. Самооцінка виконує регулятивні, мотиваційні та адаптаційні функції, визначаючи ставлення підлітка до себе, власних можливостей і перспектив особистісного розвитку.

Аналіз психологічного змісту самооцінки в підлітковому віці засвідчив, що цей феномен характеризується нестійкістю, емоційною насиченістю та залежністю від зовнішніх оцінок, насамперед з боку однолітків і значущих дорослих. Встановлено, що рівень і адекватність самооцінки впливають на формування образу «Я», вибір поведінкових стратегій та здатність підлітків до саморегуляції. Особливу роль відіграє адекватна самооцінка, яка сприяє розвитку впевненості у власних силах, прийняттю себе та готовності до активної життєвої позиції.

У межах теоретичного аналізу життєвої мотивації підлітків було визначено її як інтегративний психологічний феномен, що охоплює систему мотивів, цінностей, життєвих цілей і смислових орієнтацій. З'ясовано, що у підлітковому віці життєва мотивація перебуває у процесі становлення та характеризується суперечливістю, мінливістю та чутливістю до соціальних впливів. Важливими чинниками її формування виступають розвиток самосвідомості, розширення часової перспективи та усвідомлення власної відповідальності за майбутнє.

Теоретичне осмислення взаємозв'язку самооцінки та життєвої мотивації дозволило розглядати самооцінку як одну з ключових психологічних передумов формування мотиваційної спрямованості підлітків. Встановлено, що самооцінка опосередковує процес цілепокладання, рівень мотиваційних домагань, емоційне ставлення до майбутніх перспектив і готовність до подолання труднощів. Позитивна та відносно стійка самооцінка сприяє розвитку внутрішньої мотивації, тоді як її занижені або нестійкі форми можуть обмежувати життєву активність і знижувати інтерес до самореалізації.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність розгляду самооцінки як важливого психологічного ресурсу формування життєвої мотивації у підлітковому віці. Отримані висновки створюють науково-теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та життєвою мотивацією підлітків, що буде реалізовано у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОЇ МОТИВАЦІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на базі ліцею серед учнів підліткового віку. Загальна вибірка складалася з 55 респондентів віком від 14 до 16 років. До вибірки увійшли учні, які навчаються у середніх та старших класах закладу загальної середньої освіти. Такий віковий діапазон було обрано з огляду на те, що саме в цьому періоді відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формується відносно стійка самооцінка та закладаються основи життєвої мотивації й смислової орієнтації особистості. Усі учасники дослідження брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження та гарантії конфіденційності отриманих результатів. Дослідження проводилося у груповій формі в навчальний час з дотриманням етичних принципів психологічної роботи з підлітками.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей самооцінки та життєвої мотивації підлітків (Третьякова, Лазор & Форманюк, 2021).

З метою діагностики рівня та адекватності самооцінки застосовувалася методика дослідження самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн. Дана методика дозволяє визначити реальний та ідеальний рівень розвитку значущих для підлітка особистісних якостей, а також рівень домагань. Респондентам пропонується оцінити себе за кількома шкалами, що відображають різні сторони особистості, шляхом позначення свого положення на вертикальних лініях. Аналіз результатів дає змогу встановити рівень самооцінки (знижений, адекватний або завищений), ступінь її узгодженості з рівнем домагань, а також особливості самосприйняття підлітків. Методика є доступною для розуміння, наочною та широко використовується у психологічних дослідженнях

підліткового віку.

Особливу цінність методики Дембо-Рубінштейн у дослідженні підліткової самооцінки становить можливість виявлення не лише кількісних показників, а й якісних характеристик самоставлення особистості. Зокрема, співвідношення між рівнем актуальної самооцінки та рівнем домагань дозволяє простежити внутрішню узгодженість образу «Я» підлітка, його реалістичність у сприйнятті власних можливостей і очікувань щодо майбутніх досягнень. Значна розбіжність між цими показниками може свідчити про внутрішні конфлікти, напруження у сфері самосприйняття або про недостатню сформованість саморегуляційних механізмів, що є типовим для кризового періоду підліткового віку.

Методика також дає змогу проаналізувати індивідуальну значущість окремих особистісних якостей для підлітка. Оцінюючи такі характеристики, як упевненість у собі, здібності, характер, рівень комунікативності чи авторитет серед однолітків, респонденти мимоволі актуалізують власні ціннісні орієнтації та соціальні очікування. Це дозволяє розглядати отримані результати у ширшому контексті формування особистісної ідентичності, що є надзвичайно важливим на етапі підліткового розвитку. Саме в цьому віці самооцінка починає відігравати роль внутрішнього критерію оцінювання власної поведінки та досягнень, поступово зменшуючи залежність від зовнішніх суджень дорослих.

Застосування методики Дембо-Рубінштейн у роботі з підлітками також дозволяє виявити емоційне ставлення до себе, яке часто проявляється через характер розміщення позначок на шкалах та коментарі респондентів під час виконання завдання. У деяких випадках фіксується тенденція до заниження власних можливостей або, навпаки, до їх переоцінки, що може бути пов'язано з особливостями соціального середовища, стилем виховання, успішністю у навчанні та характером міжособистісних стосунків. Такі результати є інформативними для подальшого психологічного аналізу та інтерпретації отриманих даних.

Важливою перевагою методики є її наочність і простота інструкції, що забезпечує високу залученість підлітків у процес дослідження та знижує ризик

формального або поверхневого виконання завдання. Вертикальні шкали сприяють більш усвідомленому оцінюванню себе, оскільки дозволяють візуалізувати власне положення між мінімальним і максимальним рівнями розвитку певної якості. Це, у свою чергу, підвищує достовірність отриманих результатів та полегшує подальший кількісний аналіз.

У контексті дослідження життєвої мотивації методика Дембо-Рубінштейн набуває особливої значущості, оскільки рівень самооцінки безпосередньо пов'язаний із характером життєвих цілей та мотиваційних домагань підлітків. Адекватна та позитивна самооцінка, як правило, корелює з орієнтацією на досягнення, прагненням до самореалізації та готовністю брати на себе відповідальність за власне майбутнє. Натомість занижена або нестійка самооцінка може супроводжуватися низьким рівнем життєвої активності, униканням складних завдань і відсутністю чітких життєвих планів.

Таким чином, методика дослідження самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн є ефективним інструментом для комплексного вивчення особливостей самосприйняття підлітків та виступає важливою емпіричною основою для аналізу самооцінки як психологічної передумови формування життєвої мотивації. Отримані за допомогою цієї методики дані створюють підґрунтя для подальшого зіставлення з показниками життєвих орієнтацій та мотиваційної спрямованості, що дозволяє поглибити розуміння досліджуваної проблеми.

Для вивчення загального ставлення підлітків до себе було використано методику «Шкала самооцінки» М. Розенберга. Дана методика спрямована на вимірювання глобальної самооцінки, що відображає загальний рівень самоповаги та прийняття себе. Опитувальник складається з тверджень, з якими респондентам необхідно погодитися або не погодитися відповідно до власних відчуттів і переконань. Результати дозволяють визначити високий, середній або низький рівень самооцінки, а також оцінити емоційно-ціннісне ставлення підлітків до власної особистості. Методика характеризується високою надійністю та валідністю і є доцільною для використання у роботі з підлітками.

Особливістю методики М. Розенберга є її спрямованість на виявлення цілісного ставлення особистості до себе, без детального розподілу на окремі риси чи якості. Це дозволяє отримати узагальнену характеристику самосприйняття підлітка, що є важливим у контексті дослідження внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Глобальна самооцінка відображає ступінь прийняття власної індивідуальності, задоволеність собою та рівень впевненості у власній значущості, що безпосередньо впливає на мотиваційну активність і життєву позицію підлітків.

Застосування цієї методики дає змогу простежити емоційний компонент самооцінки, який часто залишається поза увагою при використанні інструментів, орієнтованих переважно на когнітивну оцінку власних якостей. У підлітковому віці саме емоційне ставлення до себе відіграє провідну роль у формуванні впевненості, відчуття внутрішньої цілісності та здатності протистояти зовнішнім стресовим впливам. Негативне або суперечливе ставлення до себе може зумовлювати зниження активності, уникання складних ситуацій та невпевненість у власних життєвих перспективах.

Методика «Шкала самооцінки» є зручною для групового обстеження, що забезпечує ефективність збору емпіричних даних у шкільних умовах. Простота формулювань тверджень та чітка процедура обробки результатів сприяють високій зрозумілості завдань для підлітків і зменшують ймовірність спотворення відповідей. Це підвищує достовірність отриманих показників та забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу.

У межах даного дослідження результати за методикою М. Розенберга використовуються для зіставлення з показниками життєвої мотивації, що дозволяє виявити роль загального самоствавлення у формуванні життєвих цілей і смислових орієнтацій підлітків. Таким чином, методика виступає важливим доповненням до інших діагностичних інструментів, забезпечуючи цілісне розуміння самооцінки як психологічної передумови мотиваційного розвитку особистості.

З метою дослідження життєвої мотивації було застосовано методику «Тест

життєвих цінностей» (модифікований варіант), яка дає змогу проаналізувати систему провідних життєвих орієнтацій, цілей і мотивів підлітків. Методика спрямована на виявлення домінантних мотиваційних сфер, таких як прагнення до самореалізації, досягнення успіху, соціального визнання, особистісного зростання та міжособистісних стосунків. Отримані результати дозволяють оцінити спрямованість життєвої мотивації підлітків, рівень її сформованості та узгодженість із самооцінкою.

Застосування «Тесту життєвих цінностей» у роботі з підлітками дає можливість комплексно проаналізувати мотиваційну структуру особистості на етапі її активного становлення. Методика дозволяє виявити, які сфери життя набувають для підлітків найбільшої суб'єктивної значущості, а також простежити ієрархію життєвих пріоритетів, що формується у процесі соціалізації та особистісного розвитку. Особливу цінність становить можливість оцінки не лише наявності певних мотиваційних орієнтацій, а й ступеня їх усвідомленості та стабільності.

У підлітковому віці система життєвих цінностей ще не є остаточно сформованою, що зумовлює її гнучкість і чутливість до зовнішніх та внутрішніх впливів. Саме тому використання даної методики дозволяє зафіксувати актуальний стан мотиваційної сфери та виявити домінування короткострокових або довгострокових цілей, орієнтацію на особистісні досягнення чи соціальне схвалення. Отримані дані дають змогу оцінити, наскільки життєва мотивація підлітків спрямована на саморозвиток, реалізацію власних можливостей або, навпаки, обмежується ситуативними потребами.

Методика є доступною для розуміння підлітками, оскільки формулювання завдань відповідають віковим особливостям досліджуваних та не потребують складних абстрактних міркувань. Це забезпечує щирість відповідей і підвищує інформативність результатів. Крім того, тест може застосовуватися у груповій формі, що є важливим з огляду на умови проведення дослідження у навчальному закладі.

У межах даного дослідження результати «Тесту життєвих цінностей»

використовуються для аналізу взаємозв'язку між життєвою мотивацією та особливостями самооцінки підлітків. Порівняння показників за цією методикою з результатами діагностики самооцінки дозволяє простежити, як рівень прийняття себе та впевненість у власних можливостях впливають на вибір життєвих орієнтирів і цілей. Таким чином, методика виступає важливим інструментом емпіричного дослідження мотиваційної сфери та забезпечує цілісне розуміння психологічних передумов формування життєвої мотивації у підлітковому віці.

Отже, використаний психодіагностичний інструментарій забезпечив комплексне вивчення самооцінки та життєвої мотивації підлітків, що створює необхідні умови для подальшого кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних і перевірки висунутих гіпотез дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей самооцінки та життєвої мотивації підлітків, а також на виявлення взаємозв'язку між зазначеними психологічними феноменами. Аналіз отриманих результатів здійснювався відповідно до використаного психодіагностичного інструментарію та з урахуванням кількісних і якісних показників, отриманих у вибірці з 55 учнів ліцею віком 14–16 років.

Першим етапом аналізу стало вивчення рівня та адекватності самооцінки підлітків за методикою дослідження самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн. Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у характері самосприйняття досліджуваних. Було встановлено, що у 24 підлітків, що становить 43,6 % вибірки, спостерігається адекватний рівень самооцінки. Такі учні загалом реалістично оцінюють власні можливості, здатні співвідносити бажаний і реальний рівень розвитку особистісних якостей, а також демонструють відносну впевненість у собі (Див. Рис. 2.2.1).

Водночас у 18 респондентів (32,7 %) зафіксовано занижений рівень самооцінки. Для цієї групи характерна тенденція до недооцінювання власних здібностей, сумнівів у власній значущості та занижених рівнів домагань. Аналіз співвідношення реального й ідеального «Я» свідчить про значну дистанцію між бажаним образом себе та актуальним самосприйняттям, що може виступати джерелом внутрішньої напруги та мотиваційних труднощів.

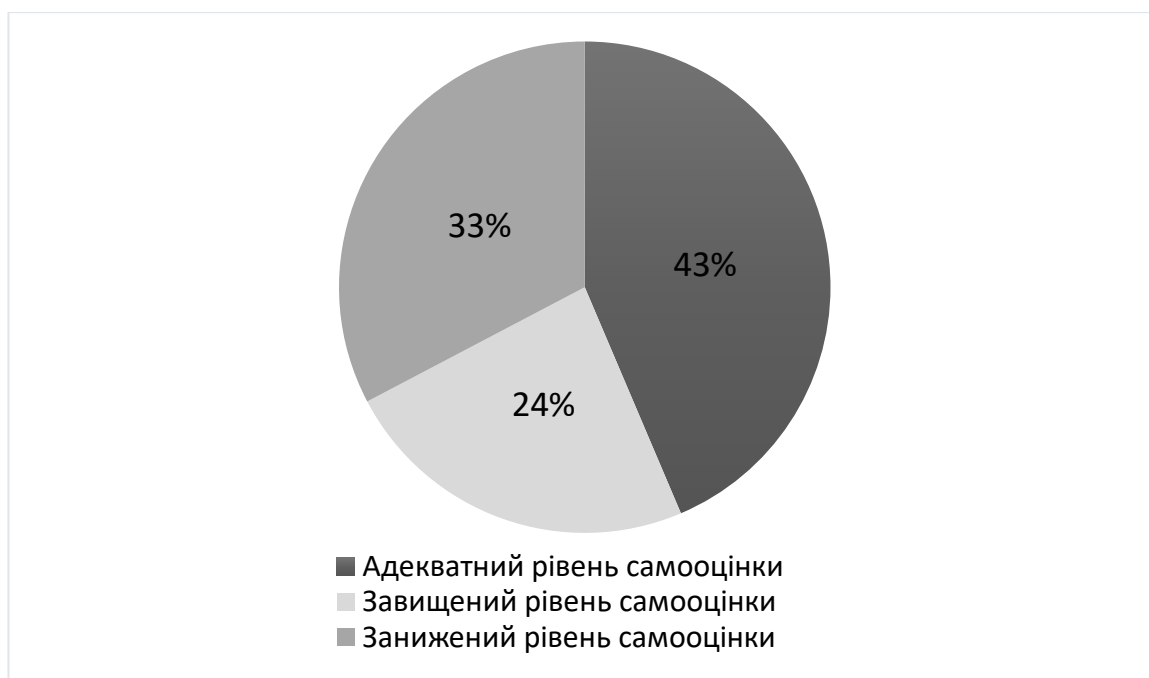


Рис. 2.2.1. Результати за методикою дослідження самооцінки особистості Дембо-Рубінштейн

Завищений рівень самооцінки було виявлено у 13 підлітків, що складає 23,7 % вибірки. У цих учнів простежується схильність до переоцінювання власних можливостей та недостатньо критичне ставлення до власних досягнень, що може ускладнювати процес саморегуляції та адекватного цілепокладання.

Окремий аналіз рівня домагань показав, що у більшості підлітків із адекватною самооцінкою рівень домагань є узгодженим із реальними можливостями. Натомість у групі з заниженою самооцінкою спостерігається тенденція до зниження мотиваційних прагнень, уникання складних завдань і орієнтації на мінімальні вимоги. У підлітків із завищеною самооцінкою рівень

домагань часто перевищує об'єктивні можливості, що може призводити до фрустрації у разі неуспіху.

Отримані дані свідчать, що характер самооцінки суттєво впливає на особливості поведінки та мотиваційної активності підлітків. Так, учні з адекватним рівнем самооцінки демонструють більшу готовність до прийняття навчальних викликів, схильність до самостійного прийняття рішень і вищу здатність до самоконтролю. Узгодженість між реальним і бажаним образом «Я» створює передумови для стабільного емоційного стану та конструктивного ставлення до власних успіхів і невдач.

Натомість підлітки із заниженою самооцінкою виявляють підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, страх помилок і невпевненість у ситуаціях вибору. Виявлена значна розбіжність між рівнем домагань і уявленням про власні можливості зумовлює уникання активної діяльності та обмежує потенціал самореалізації. Така особливість самосприйняття може негативно позначатися на формуванні життєвих планів і знижувати рівень життєвої мотивації загалом.

У групі підлітків із завищеною самооцінкою спостерігається орієнтація на високі очікування щодо результатів діяльності за умови недостатньої готовності до докладання зусиль. Недостатня критичність до власних можливостей може призводити до ігнорування об'єктивних обмежень, що у разі зіткнення з труднощами викликає емоційні реакції фрустраційного характеру та зниження мотиваційної стійкості. В окремих випадках це супроводжується тенденцією до перекладання відповідальності за невдачі на зовнішні обставини.

Загалом результати, отримані за методикою Дембо-Рубінштейн, підтверджують, що адекватність самооцінки є важливим чинником психологічної рівноваги підлітків та їхньої здатності до постановки реалістичних цілей. Виявлені відмінності між групами з різними рівнями самооцінки створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку самосприйняття з показниками життєвої мотивації, що буде розглянуто у наступних етапах емпіричного дослідження.

Другим етапом аналізу стало вивчення глобальної самооцінки за

допомогою «Шкали самооцінки» М. Розенберга (Див. Рис. 2.2.2). Отримані результати підтверджують неоднорідність емоційно-ціннісного ставлення підлітків до себе. Високий рівень глобальної самооцінки було виявлено у 21 респондента, що становить 38,2 % вибірки. Ці підлітки демонструють позитивне ставлення до власної особистості, прийняття себе та відносну впевненість у власній цінності, що створює сприятливі умови для формування активної життєвої позиції.



Рис. 2.2.2. Результати за «Шкалою самооцінки» М. Розенберга

Середній рівень самооцінки зафіксовано у 19 учнів (34,5 %). Для цієї групи характерне загалом позитивне, проте недостатньо стійке самоставлення, яке може змінюватися залежно від зовнішніх обставин і соціальних оцінок. Низький рівень глобальної самооцінки виявлено у 15 підлітків, що складає 27,3 % вибірки. Такі результати свідчать про емоційне неприйняття себе, внутрішню невпевненість і підвищену чутливість до оцінювання з боку оточення.

Порівняльний аналіз результатів за методиками Дембо-Рубінштейн і Розенберга показав загальну узгодженість отриманих даних. Зокрема, підлітки з адекватною самооцінкою за першою методикою переважно демонструють середній або високий рівень глобальної самооцінки, тоді як занижена самооцінка

супроводжується низькими показниками самоповаги та прийняття себе. Це підтверджує стабільність виявлених тенденцій і достовірність результатів дослідження.

Отримані показники глобальної самооцінки дозволяють глибше проаналізувати емоційний компонент самосвідомості підлітків. Високий рівень самоповаги у цієї частини респондентів поєднується з більшою емоційною стійкістю, толерантністю до помилок і здатністю конструктивно реагувати на труднощі. Такі підлітки частіше виявляють ініціативу, демонструють відкритість до нового досвіду та схильність до довгострокового планування, що позитивно позначається на формуванні життєвої мотивації.

Підлітки із середнім рівнем глобальної самооцінки характеризуються варіативністю самоставлення, яке значною мірою залежить від ситуативних успіхів або невдач. Для них притаманна потреба у зовнішньому підтвердженні власної значущості, що зумовлює коливання мотиваційної активності. У сприятливих умовах такі учні здатні демонструвати достатній рівень цілеспрямованості, однак у ситуаціях соціального тиску або неуспіху можуть виявляти зниження впевненості у власних можливостях.

Низький рівень глобальної самооцінки супроводжується негативним емоційним фоном, схильністю до самокритики та занижених очікувань щодо власного майбутнього. Підлітки цієї групи частіше орієнтуються на уникнення невдач, ніж на досягнення успіху, що обмежує їхню мотиваційну активність і ускладнює формування життєвих цілей. Виявлена невпевненість у власній цінності може виступати психологічним бар'єром у процесі самореалізації.

Співвіднесення результатів двох методик засвідчує, що рівень глобальної самооцінки відображає емоційне підґрунтя самооцінки, тоді як методика Дембо-Рубінштейн дозволяє детальніше проаналізувати її структурні та регулятивні компоненти. Узгодженість показників за обома інструментами свідчить про цілісність самосприйняття підлітків і підтверджує доцільність комплексного підходу до дослідження самооцінки.

Отже, результати другого етапу аналізу дозволяють зробити висновок, що

глобальна самооцінка є важливим психологічним чинником, який опосередковує ставлення підлітків до власних можливостей, життєвих перспектив і мотиваційної активності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу особливостей життєвої мотивації досліджуваних.

Наступним етапом стало дослідження життєвої мотивації підлітків за допомогою «Тесту життєвих цінностей» (модифікований варіант) (Див. Рис. 2.2.3). Аналіз результатів показав, що у 22 респондентів (40,0 %) домінує високий рівень сформованості життєвої мотивації. Для цієї групи характерна наявність чітких життєвих орієнтирів, прагнення до самореалізації, орієнтація на особистісний розвиток і досягнення значущих цілей.

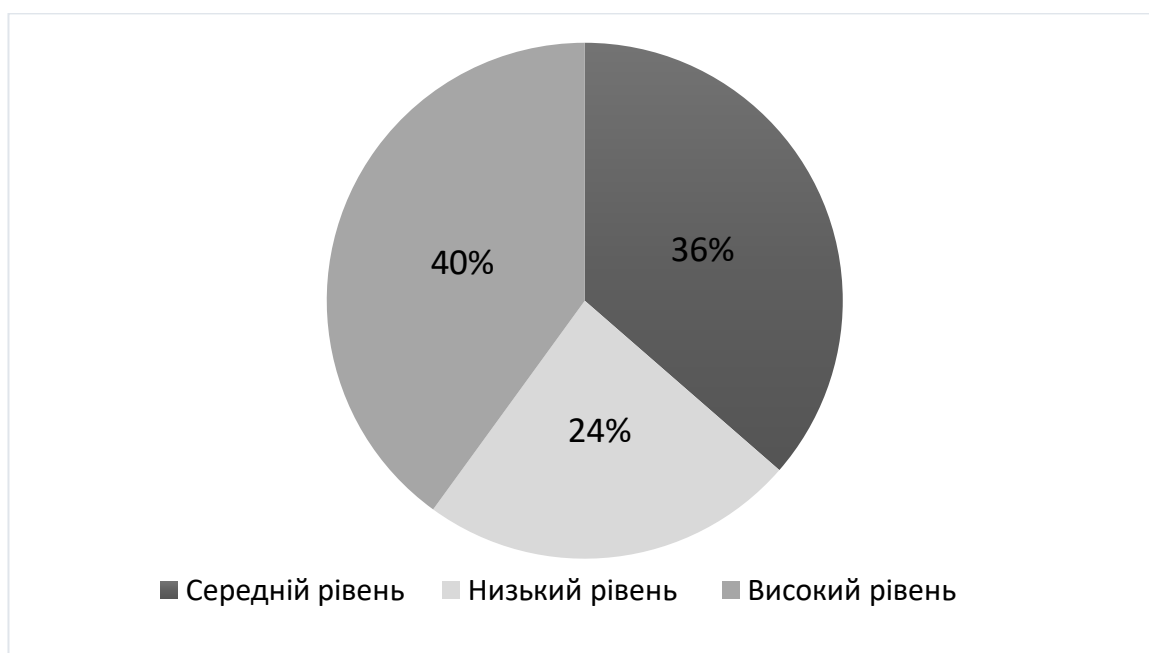


**Рис. 2.2.3. Результати «Тесту життєвих цінностей»
(модифікований варіант)**

Середній рівень життєвої мотивації було виявлено у 20 підлітків, що становить 36,4 % вибірки. У цих учнів життєві цілі є переважно ситуативними, а мотиваційна спрямованість значною мірою залежить від зовнішніх обставин та соціального оточення. Низький рівень життєвої мотивації зафіксовано у 13 респондентів (23,6 %). Такі підлітки характеризуються невизначеністю життєвих

планів, зниженим інтересом до досягнень та обмеженою орієнтацією на майбутнє.

Аналіз мотиваційних сфер показав, що для підлітків із високим рівнем життєвої мотивації найбільш значущими є цінності самореалізації, особистісного зростання та соціально значущих досягнень. Натомість у групі з низькою мотивацією переважають орієнтації на уникання труднощів, зовнішнє схвалення або короткострокові задоволення.

Підлітки з високим рівнем життєвої мотивації демонструють цілісну систему ціннісних орієнтацій, у межах якої особистісні цілі узгоджуються з уявленнями про власні можливості та ресурси. Для них характерна орієнтація на активне конструювання майбутнього, готовність докладати зусиль для досягнення значущих результатів і здатність бачити сенс у навчальній та позанавчальній діяльності. Такі особливості мотиваційної сфери сприяють формуванню відповідального ставлення до власного розвитку та підвищують рівень психологічної стійкості.

Підлітки із середнім рівнем життєвої мотивації характеризуються фрагментарністю ціннісних орієнтацій і нестійкістю життєвих планів. Їхні мотиваційні пріоритети можуть змінюватися залежно від актуальної ситуації успіху або неуспіху, а також під впливом значущого соціального оточення. У цій групі спостерігається потенціал до розвитку життєвої мотивації за умови наявності підтримувального середовища та позитивного досвіду досягнень.

Низький рівень життєвої мотивації супроводжується звуженням часової перспективи та переважанням орієнтації на теперішній момент. Такі підлітки рідко пов'язують поточну діяльність із довгостроковими життєвими цілями, що обмежує їхню активність і знижує готовність до самореалізації. Виявлена домінантність зовнішніх мотивів і унікальних стратегій свідчить про недостатню сформованість внутрішньої мотивації.

Порівняльний аналіз показників життєвої мотивації та рівня самооцінки засвідчив наявність виразної тенденції до їх взаємопов'язаності. Підлітки з високим рівнем життєвої мотивації переважно характеризуються адекватною

або високою глобальною самооцінкою, що сприяє впевненості у власних життєвих перспективах. Натомість низька життєва мотивація частіше поєднується із заниженою самооцінкою та негативним емоційним ставленням до себе.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що життєва мотивація підлітків тісно пов'язана з особливостями самосприйняття та рівнем сформованості самооцінки. Отримані дані створюють підґрунтя для висновку про роль самооцінки як психологічної передумови розвитку життєвої мотивації, що узгоджується з теоретичними положеннями роботи та визначає напрями подальшої психологічної підтримки підлітків.

Порівняльний аналіз результатів дослідження самооцінки та життєвої мотивації дозволив виявити чітку тенденцію взаємозалежності між цими показниками. Підлітки з високою або адекватною самооцінкою у більшості випадків демонструють середній або високий рівень життєвої мотивації. Натомість занижена самооцінка часто поєднується з низькою мотиваційною спрямованістю та невизначеністю життєвих цілей.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують положення про те, що самооцінка виступає важливою психологічною передумовою формування життєвої мотивації у підлітковому віці. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшої розробки психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на підтримку позитивного самосприйняття та розвитку мотиваційної сфери підлітків.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки та життєвої мотивації підлітків

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень та адекватність самооцінки підлітків тісно пов'язані зі сформованістю їхньої життєвої мотивації, наявністю життєвих цілей і орієнтацією на майбутнє. У зв'язку з цим виникає потреба у цілеспрямованому психологічному впливі, спрямованому на

підтримку позитивного самосприйняття та розвиток внутрішніх мотиваційних ресурсів підлітків. Нижче подано рекомендації, розроблені з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду та результатів проведеного дослідження.

Рекомендації для практичних психологів.

Практичним психологам доцільно здійснювати систематичну діагностику самооцінки та життєвої мотивації підлітків з метою своєчасного виявлення груп ризику, зокрема учнів із заниженою самооцінкою, низьким рівнем життєвої активності або невизначеністю життєвих орієнтирів. Важливим є використання комплексного психодіагностичного підходу, який поєднує методики дослідження самосприйняття, емоційного ставлення до себе та мотиваційної сфери (Дучимінська & Кушпетюк, 2026).

У роботі з підлітками доцільно застосовувати корекційно-розвивальні програми, спрямовані на формування адекватної самооцінки, розвиток усвідомлення власних сильних сторін і прийняття індивідуальних обмежень. Ефективними є групові заняття з елементами тренінгу, які сприяють розвитку навичок самопізнання, рефлексії та конструктивного зворотного зв'язку. Особливу увагу слід приділяти формуванню позитивного образу «Я» та зниженню залежності самооцінки від зовнішніх оцінок.

Для розвитку життєвої мотивації доцільно використовувати методи, спрямовані на усвідомлення життєвих цілей і цінностей, зокрема вправи з формування часової перспективи, постановки короткострокових і довгострокових цілей, аналізу особистісно значущих досягнень. Психологічна робота має сприяти розвитку внутрішньої мотивації, відповідальності за власний вибір та готовності до подолання труднощів (Афонін & Гапич, 2025).

Ефективність розвитку життєвої мотивації значною мірою залежить від систематичності та цілеспрямованості відповідної роботи. Доцільним є впровадження спеціально організованих занять, у межах яких підлітки мають можливість не лише визначати власні цілі, а й деталізувати шляхи їх досягнення, враховуючи наявні ресурси та можливі труднощі. Такий підхід сприяє

формуванню навичок планування, прогнозування та оцінювання результатів діяльності.

Важливим елементом є також розвиток уміння співвідносити власні прагнення з реальними можливостями, що дозволяє уникати як необґрунтовано високих очікувань, так і занижених життєвих домагань. У процесі психологічної роботи доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення індивідуальних сильних сторін, інтересів і схильностей, що сприяє формуванню більш чіткої та реалістичної життєвої перспективи (Orand, 2021).

Окрему увагу слід приділяти розвитку навичок прийняття рішень, оскільки саме вони забезпечують перехід від усвідомлення цілей до їх практичної реалізації. Підлітки мають навчатися оцінювати альтернативи, передбачати можливі наслідки та брати відповідальність за власний вибір. Це сприяє підвищенню рівня автономії та формуванню активної життєвої позиції.

Крім того, доцільно формувати у підлітків здатність до подолання труднощів шляхом розвитку стресостійкості та гнучкості мислення. Усвідомлення того, що перешкоди є невід'ємною частиною досягнення мети, допомагає зберігати мотивацію навіть у складних умовах. Такий підхід сприяє переходу від ситуативної до стійкої життєвої мотивації, яка ґрунтується на внутрішніх переконаннях і цінностях особистості (Мельничук, 2021).

Отже, використання методів, спрямованих на осмислення життєвих цілей і розвиток навичок саморегуляції, забезпечує формування цілісної мотиваційної системи підлітків, що є важливою умовою їхнього особистісного становлення та успішної самореалізації.

У роботі з підлітками з низькою самооцінкою важливо уникати директивного стилю впливу, натомість надавати підтримку, заохочувати самостійність і поступове підвищення рівня домагань. Індивідуальне консультування може бути ефективним засобом опрацювання внутрішніх суперечностей, пов'язаних із самосприйняттям та життєвими очікуваннями.

Важливим напрямом діяльності практичного психолога є також робота з соціальним оточенням підлітка, насамперед із педагогами та батьками.

Психологу доцільно здійснювати психоосвітню діяльність, спрямовану на підвищення обізнаності дорослих щодо ролі самооцінки у формуванні життєвої мотивації, а також щодо можливих наслідків знецінювального або надмірно критичного ставлення до дитини. Узгоджені дії всіх учасників освітнього процесу сприяють створенню підтримувального середовища, у якому підліток має змогу безпечно формувати власну систему цінностей і життєвих орієнтацій.

Окремої уваги потребує профілактична робота, спрямована на запобігання формуванню стійко заниженої самооцінки та мотиваційної пасивності. Доцільним є впровадження програм раннього психологічного супроводу, які допомагають підліткам усвідомлювати власні успіхи, конструктивно ставитися до помилок та розглядати труднощі як ресурс особистісного розвитку. Такі програми мають базуватися на принципах індивідуального підходу, добровільної участі та конфіденційності.

У процесі психологічної роботи важливо враховувати вікові та індивідуально-психологічні особливості підлітків, рівень їх емоційної зрілості, соціального досвіду та комунікативних навичок. Гнучке поєднання індивідуальних і групових форм роботи дозволяє підвищити ефективність психологічного впливу та сприяє формуванню позитивного досвіду самореалізації (Курова, 2019).

Таким чином, діяльність практичного психолога має бути спрямована не лише на корекцію наявних труднощів, а й на розвиток внутрішніх ресурсів підлітків, формування впевненості у власних можливостях і підтримку активної, осмисленої життєвої позиції.

Рекомендації для педагогів та батьків.

Педагогам доцільно створювати у навчальному середовищі психологічно безпечну атмосферу, яка сприяє формуванню позитивного ставлення підлітків до себе та власних досягнень. Важливо орієнтуватися не лише на результат навчальної діяльності, а й на зусилля, які докладає учень, підкреслюючи індивідуальний прогрес. Конструктивний зворотний зв'язок, що поєднує підтримку та обґрунтовану критику, сприяє розвитку адекватної самооцінки та

впевненості у власних можливостях.

У взаємодії з підлітками педагогам варто уникати постійних порівнянь з іншими учнями, оскільки це може негативно впливати на самосприйняття та знижувати мотивацію до навчання і саморозвитку. Натомість доцільно підтримувати індивідуальні освітні траєкторії та заохочувати самостійність у постановці навчальних і життєвих цілей (Moskalenko & Maksom, 2019).

Батькам рекомендується виявляти емоційну підтримку та прийняття, що є важливими чинниками формування стабільної самооцінки у підлітковому віці. Важливо демонструвати зацікавленість у внутрішньому світі дитини, її переживаннях і прагненнях, а також сприяти розвитку відповідальності за власні рішення. Підтримка ініціативи підлітка та визнання його права на помилки сприяють розвитку впевненості та внутрішньої мотивації.

З метою формування життєвої мотивації доцільно залучати підлітків до обговорення майбутніх планів, професійних інтересів і життєвих цінностей, не нав'язуючи власних очікувань. Спільне визначення реалістичних цілей та обговорення шляхів їх досягнення допомагає підліткам усвідомити власні ресурси та відповідальність за особистісний розвиток.

Важливим аспектом педагогічної та батьківської взаємодії з підлітками є формування реалістичних очікувань щодо їхніх можливостей і досягнень. Надмірно високі або, навпаки, занижені вимоги можуть спотворювати самооцінку та створювати внутрішню напругу, що негативно позначається на життєвій мотивації. Збалансований підхід, заснований на врахуванні індивідуальних здібностей і темпу розвитку підлітка, сприяє формуванню впевненості у власних силах і готовності до поступового самовдосконалення.

Педагогам і батькам доцільно звертати увагу на розвиток у підлітків навичок саморефлексії та самоаналізу. Обговорення навчальних і життєвих ситуацій, аналіз причин успіхів і труднощів допомагають підліткам усвідомлювати власний внесок у досягнення результатів, що сприяє переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої. Такий підхід формує відповідальне ставлення до власного вибору та рішень (Резван, 2014).

Особливе значення має підтримка автономії підлітка у процесі прийняття рішень. Надання можливості самостійно обирати види діяльності, дозвілля або напрями самореалізації сприяє розвитку почуття контролю над власним життям, що є важливою умовою формування життєвої мотивації. Водночас дорослим важливо залишатися доступними для консультації та підтримки, зберігаючи баланс між свободою і необхідними межами.

У сімейному та освітньому середовищі доцільно формувати позитивне ставлення до помилок як до природного етапу навчання та особистісного зростання. Сприйняття труднощів як досвіду, а не як поразки, знижує страх невдачі та сприяє розвитку наполегливості й мотивації до досягнень. Такий підхід допомагає підліткам зберігати активну життєву позицію навіть у складних ситуаціях.

Формування конструктивного ставлення до помилок передбачає зміну акцентів у процесі навчання та виховання з оцінювання результату на аналіз процесу діяльності. За таких умов підліток отримує можливість усвідомлювати власні дії, визначати причини труднощів і знаходити шляхи їх подолання. Це сприяє розвитку рефлексивних умінь, які є важливим компонентом саморегуляції та підтримки внутрішньої мотивації (Усік, 2014).

Важливо, щоб дорослі не лише декларували прийняття помилок, а й демонстрували відповідну модель поведінки у взаємодії з підлітками. Спокійна, доброзичлива реакція на невдачі, орієнтація на пошук рішень замість покарання або критики формують у підлітків відчуття психологічної безпеки. У такому середовищі знижується рівень тривожності, що дозволяє більш вільно проявляти ініціативу та брати участь у діяльності, пов'язаній із ризиком помилки.

Крім того, позитивне ставлення до труднощів сприяє розвитку так званої установки на зростання, коли підліток сприймає власні здібності як такі, що можуть розвиватися завдяки зусиллям. Це підсилює готовність до подолання перешкод і формує стійкість до фрустраційних ситуацій. У результаті підлітки не уникають складних завдань, а, навпаки, розглядають їх як можливість для самовдосконалення (Penkova, 2015).

Систематичне формування конструктивного ставлення до помилок у сімейному та освітньому середовищі є важливою умовою розвитку адекватної самооцінки та стійкої життєвої мотивації, оскільки сприяє зниженню страху невдачі, підвищенню впевненості у власних силах і активізації прагнення до досягнень (Piletska & Kohut, 2019).

Узгоджена та підтримувальна позиція педагогів і батьків, орієнтована на розвиток самостійності, відповідальності й позитивного самосприйняття, створює сприятливі умови для формування адекватної самооцінки та стійкої життєвої мотивації підлітків.

Таким чином, реалізація запропонованих психологічних рекомендацій сприятиме формуванню адекватної самооцінки та стійкої життєвої мотивації підлітків, що є важливою умовою їхнього психологічного благополуччя, успішної соціалізації та особистісного зростання.

Висновок до другого розділу

У другому розділі бакалаврської роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей самооцінки та життєвої мотивації підлітків, а також проаналізовано характер взаємозв'язку між зазначеними психологічними феноменами.

Результати психодіагностичного обстеження засвідчили наявність значної варіативності рівнів самооцінки серед досліджуваних. Було виявлено як адекватні форми самосприйняття, що супроводжуються узгодженим рівнем домагань і впевненістю у власних можливостях, так і занижені та завищені прояви самооцінки, які можуть ускладнювати процес особистісного розвитку та саморегуляції. Отримані дані підтверджують вікову специфіку підліткового періоду, для якого характерна нестійкість самооцінки та її чутливість до зовнішніх соціальних впливів.

Аналіз показників життєвої мотивації дозволив встановити різний рівень сформованості життєвих орієнтацій і цілей у підлітків. Частина респондентів

продемонструвала наявність чітких життєвих пріоритетів і орієнтацію на самореалізацію, тоді як інша частина характеризувалася невизначеністю життєвих планів і переважанням ситуативних мотивацій. Це свідчить про те, що мотиваційна сфера у підлітковому віці перебуває у процесі активного становлення та потребує психологічної підтримки.

Порівняльний аналіз результатів дослідження підтвердив існування тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та особливостями життєвої мотивації підлітків. Встановлено, що адекватна та позитивна самооцінка корелює з більшою мотиваційною активністю, наявністю життєвих цілей і готовністю до особистісного зростання. Натомість занижена самооцінка супроводжується зниженням життєвої мотивації, невпевненістю у власних перспективах і обмеженням життєвої активності.

На основі отриманих емпіричних результатів було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки та життєвої мотивації підлітків. Запропоновані рекомендації мають практичну цінність для діяльності практичних психологів, педагогів і батьків та можуть бути використані у роботі з підлітками з метою підтримки їхнього особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Отже, результати другого розділу підтверджують доцільність розгляду самооцінки як важливої психологічної передумови формування життєвої мотивації у підлітковому віці та створюють підґрунтя для формулювання загальних висновків кваліфікаційної роботи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку самооцінки та життєвої мотивації підлітків, що є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки та практики. Актуальність обраної проблематики зумовлена підвищеною вразливістю підліткового віку до соціальних впливів, інтенсивним формуванням образу «Я» та становленням системи життєвих цінностей і орієнтацій.

1. У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз основних підходів до вивчення феномену самооцінки та життєвої мотивації у вітчизняній і зарубіжній психології. Проаналізовано психологічний зміст поняття самооцінки, її структуру, функції та особливості розвитку у підлітковому віці. Встановлено, що самооцінка виступає важливим регулятором поведінки та діяльності особистості, впливаючи на рівень домагань, мотиваційну активність і життєві вибори підлітків. Окрему увагу приділено аналізу життєвої мотивації як складної багаторівневої системи, що включає життєві цінності, цілі, смисли та мотиваційні орієнтації.

Теоретичний аналіз засвідчив, що у підлітковому віці взаємозв'язок самооцінки та життєвої мотивації має особливу динаміку, оскільки самосприйняття підлітків значною мірою залежить від соціальних оцінок з боку значущого оточення, а мотиваційна сфера перебуває у стадії активного становлення. Це зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу процесів формування адекватної самооцінки та життєвих орієнтацій.

2. Результати емпіричного дослідження дозволили виявити різні рівні сформованості самооцінки та життєвої мотивації у підлітків. Встановлено, що значна частина досліджуваних демонструє нестійку або занижену самооцінку, що супроводжується труднощами у формуванні життєвих цілей і зниженням мотиваційної активності. Водночас підлітки з адекватною самооцінкою характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях, позитивним баченням майбутнього та вираженою орієнтацією на особистісне зростання.

Аналіз взаємозв'язку між показниками самооцінки та життєвої мотивації підтвердив гіпотезу дослідження про їх взаємозумовленість. Отримані дані свідчать, що самооцінка виступає одним із провідних психологічних чинників формування життєвої мотивації у підлітковому віці, визначаючи характер життєвих орієнтацій, рівень активності та готовність до самореалізації.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено психологічні рекомендації для практичних психологів, педагогів і батьків, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки та підвищення життєвої мотивації підлітків. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у психологічній практиці, освітньому процесі та сімейному вихованні з метою створення сприятливих умов для гармонійного особистісного розвитку підлітків.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки, залученні додаткових психодіагностичних методик, а також у розробленні й апробації корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підтримку особистісного та мотиваційного розвитку підлітків у сучасних соціальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афонін Д. С., Гапич Н. Я. Самооцінка як предиктор професійної ефективності особистості. *Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів всеукраїнської наук.-практ. конф. присвяч. всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.)*. 2025. С. 16–18. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.31002>.
2. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>.
3. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4>.
4. Васюк Т. І. Самооцінка як показник моральної зрілості особистості. *Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки*. 2005. № 5. С. 48–52.
5. Вітюк М. С., Лісовенко А. Ф. Самооцінка та ментальне здоров'я. *Сучасна психологія: виклики та перспективи: зб. матеріалів всеукраїнської наук.-практ. конф. присвяч. всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.)*. 2025. С. 39–42. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.30993>.
6. Вовченко О. Роль емоційного інтелекту у формуванні емоційної компетентності підлітків з порушеннями розумового розвитку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 76–89. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-76-89>.
7. Гайдук Е., Гніда О., Веренич Л. Роль візуалізації в освітньому контенті як чинник підвищення навчально-пізнавальної мотивації особистості. *Transformation of educational systems in wartime conditions: prospects for reformation*. 2024. URL: <https://doi.org/10.46489/toesiwc-24-42-14>.
8. Гозак С. Самооцінка рівня рухової активності міських підлітків.

Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 3(77). С. 49–57. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2018.03/049-057>.

9. Горбачова О. Ю., Сошина Ю. М. Аналіз трансформацій у структурі ціннісно-сміслових настановлень підлітків. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 162–168. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-17>.

10. Гриник І. Особливості самопрезентації особистості у студентському середовищі. *Problems of the humanitarian sciences. psychology series*. 2022. № 49. С. 51–60. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255846>.

11. Гриценюк А. Самопізнання та самооцінка як засіб самовиховання: thesis. 2009. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16393>.

12. Джежик О. В. Методичне обґрунтування освітнього компоненту «психологія комунікації». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2024. № 1. С. 76–79. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.14>.

13. Дорожкін В. Р., Савченко О. В. Властивості і характеристики психологічних меж особистості в різні періоди підліткового віку. *Problems of modern psychology*. 2022. № 5. С. 27–36. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-3>.

14. Дучимінська Т., Кушпетюк Р. Самооцінка, самоставлення та безпорадність: аналіз взаємозалежностей у структурі особистості підлітка. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 12(58). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3481-3488](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3481-3488).

15. Єрмакова С., Байрамова О., Доскач С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1(35). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-511-521](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-511-521).

16. Жук Я. Р. Особливості організації культурно-дозвілєвої діяльності геронтологічної групи в умовах воєнного стану. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 119–121. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/33>.

17. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти

самосприйняття у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22063>.

18. Ігумнова О., Михайлов А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків. *Psychology travelogs*. 2021. № 1. С. 99–114. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2021-1-9>.

19. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія*. 2024. № 2. С. 27–31. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.5>.

20. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>.

21. Лапшова Н. С. Компоненти, особливості динаміки та взаємозв'язки соціального статусу як детермінанта соціальної адаптації особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія*. 2023. С. 237–266. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(5.2\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(5.2)).

22. Лісовенко А. Ф., Короход Я. Дж., Татьянчиков А. О. Психологічні особливості поведінки особистості в кіберпросторі. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: матер. IV міжнар. наук.-практ. конф.* 2024. С. 109–114. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.28032>.

23. Мамедова Г. А. К. Дослідження рівня домагань як механізму саморегуляції та поведінки. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 2. С. 39–42. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7508>.

24. Мелен К. Особливості характеру сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Т. 5. С. 98–106. URL: <https://doi.org/10.48892/psychology.v9i0.3729>.

25. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 112–116. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3729>.

26. Меліков О. Я., Шумлянський Л. А., Кравченко В. В. Самооцінка

здорового способу життя та здоров'я випускниками загальноосвітніх шкіл. *Educational dimension*. 2022. Т. 29. С. 396–398. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.4977>.

27. Мельник Ю. С. Особливості навчання учнів узагальненим методам розв'язування прикладних завдань з фізики. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 29–33. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/07>.

28. Мельничук М. Самооцінювання підлітків схильних до девіантної поведінки. *Молодий вчений*. 2021. № 12 (100). С. 127–130. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-28>.

29. Мельничук М., Рева М. Психологічні особливості прояву атракції в підлітковому віці. *Молодий вчений*. 2023. № 3 (115). С. 56–58. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-3-115-10>.

30. 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. 121–125. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24>.

31. Множинська Р., Лісіцин В., Сук О. Особливості формування гендерної ідентичності особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Серія Філологія*. 2024. № 49. С. 110–121. URL: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.49.7>.

32. Моляко В.О. Психологічні особливості прояву творчого здоров'я. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2025. С. 94–98. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-27>.

33. Мордовцева Н. В., Федоренко М. В. Особливості використання наукової дискусії в початковій школі. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 33–36. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/08>.

34. Нашкуряк М.Н. Особливості міжособистісних взаємовідносин і самооцінки неповнолітніх з неповних сімей та їх корекція. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 3(59). С. 34–44. URL:

<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-34-44>.

35. Пашукова Т. І. Егоцентризм та рівень домагань. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2000. Вип. 9. С. 25–29.

36. Полякова В. І. Особливості адаптаційних розладів у підлітків під час воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах*. 2022. С. 117–118. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/32>.

37. Резван О. О. Рефлексивна самооцінка особистих ресурсів студентів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. Вип. 2. С. 9–13.

38. Серьогіна Н., Куліда І. Психологія війни та її вплив на психічне здоров'я особистості. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 7(7). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7\(7\)-431-440](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7(7)-431-440).

39. Сімсіт І. І. Особливості партнерських відносин між учнями 5-6 класів в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2020. № 49. С. 88–101. URL: <https://doi.org/10.34142/23128046.2020.49.08>.

40. Стеценко А. І., Квашенко О. М. Особливості професійного самовизначення особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія*. 2024. № 2. С. 67–71. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.13>.

41. Третьякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса: НУ «ОЮА», 2021. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14395>.

42. Третьяченко О. В. Інтелек як чинник розвитку особистості підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 31–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7469>.

43. Усік Ю.Ю. Самооцінка та рівень домагань особистості людини. *Перспективи та інновації науки*. URL: <http://edu.ua/handle/16789/34755>.

44. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості самотності особистості. *Психологія і особистість*. 2014. № 2 (6). С. 71–88.

45. Чіп Р. С., Кормило О. М., Гончаровська Г. Ф. Психологічні

особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 1. С. 126–130. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.24>.

46. Шматок І. О. Самооцінки у підлітковому та юнацькому віці: психологічний аспект. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 58–65. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7475>.

47. Шматок І. О. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Т. 4. С. 69–75. URL: <https://doi.org/10.6852/psychology.v3i.7475>.

48. Яланська С., Нестеренко С. Психологічні особливості забезпечення ментального здоров'я особистості. *Grail of science*. 2024. № 35. С. 458–460. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.01.2024.082>.

49. Ященко І. В. Мотивація як соціокультурний феномен. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія*. 2002. Вип. 42/45. С. 316–317.

50. Kondratska L. Вплив сімейних конфліктів на емоційне вигорання підлітків в умовах воєнного стану: психолого-педагогічний аспект. *Transformation of the educational space amidst wartime instability*. 2025. URL: <https://doi.org/10.46489/totesawi-25-17-11>.

51. Kozhushko L. F., Pakhareno O. V. Лідерські якості особистості та умови їх формування: історико-педагогічний аспект. *Bulletin national university of water and environmental engineering*. 2021. Т. 4, № 96. С. 26. URL: <https://doi.org/10.31713/ve420213>.

52. Moskalenko V. V., Maksom K. V. Підліткова група як соціально-психологічний простір формування гендерної ідентичності особистості. *Social work issues: philosophy, psychology, sociology*. 2019. № 1(13). С. 52–64. URL: [https://doi.org/10.25140/2412-1185-2019-1\(13\)-52-64](https://doi.org/10.25140/2412-1185-2019-1(13)-52-64).

53. Orand S. Psychological features of modern adolescents gender identity formation. *Scientific bulletin of kherson state university. series psychological sciences*. 2021. No. 1. P. 75–82. URL: <https://doi.org/10.32/ksu2312-3206/2021-1-10>.

54. Penkova O. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Psychological journal*. 2015. Т. 1, № 1. С. 74–78. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2015.1.1.10>.

55. Piletska L., Kohut Y. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т. 1, № 22. С. 87–91. URL: <https://doi.org/10.15330/vpufpn.22.87-91>.