

## **СЕКЦІЯ 7. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ. СФЕРИ УПРАВЛІННЯ, РОЗВИТКУ ТА САМОПІЗНАННЯ**

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-84>

### **САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ Я У ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

*Аверкієва Людмила Володимирівна*

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Одеський національний медичний університет*

*м. Одеса, Україна*

Дівчина–підліток – це особистість, яка проживає чутливий і водночас визначальний етап життя, коли дитинство поступово відходить, а дорослість лише починає окреслюватися, тому вона по-новому відкриває себе, свої переживання і власну цінність: загострюється сприйнятливість до ставлення інших, особливо однолітків, і навіть незначні слова чи реакції можуть помітно впливати на самооцінку. Дівчина уважніше придивляється до своєї зовнішності, замислюється над здібностями, рисами характеру, намагається зрозуміти, якою є насправді, водночас поєднуючи вразливість із прагненням до самостійності.

У таких умовах самооцінка виступає не лише характеристикою особистості, але й важливим чинником, що визначає якість формування образу Я. Як зазначає О. Гуменюк, Я-концепція формується у процесі соціальної взаємодії та відображає цілісне уявлення людини про себе, яке включає оцінний компонент [2; с. 52].

Звернення до проблеми самооцінки у підлітковому віці зумовлене тим, що сучасні підлітки дедалі частіше стикаються з внутрішніми труднощами, які не завжди помітні ззовні. Середовище, у якому вони зростають, змінюється дуже швидко: значну роль відіграють соціальні мережі, постійний інформаційний потік, нові орієнтири щодо успіху та зовнішності. Не можна забувати й про війну, яка формує досвід тривоги, нестабільності, втрат і невизначеності, змінює відчуття безпеки та впливає на емоційний стан підлітків, у тому числі на те, як вони сприймають себе і власні можливості [3]. Усе це впливає на те, як підлітки сприймають себе, нерідко посилює сумніви та невпевненість. У такій ситуації звернення до самооцінки як важливого чинника

формування позитивного образу Я дає змогу глибше осмислити процес особистісного становлення і окреслити шляхи підтримки підлітків.

У наукових підходах самооцінка розглядається як складова Я-концепції, що відображає ставлення особистості до себе. І. Гресько підкреслює, що образ Я включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, які перебувають у тісному взаємозв'язку [1, с. 12]. Самооцінка у цьому контексті виконує функцію регулятора поведінки, визначає рівень домагань, впливає на міжособистісні відносини.

Особливості формування образу Я у підлітковому віці пов'язані з активним пошуком ідентичності. Як зазначає С. Світлична, у цей період відбувається переосмислення власного досвіду, формування нових уявлень про себе, що часто супроводжується нестійкістю самооцінки [4; с. 129]. Для дівчат характерним є підвищена увага до зовнішності, соціального схвалення, міжособистісних відносин, що безпосередньо впливає на формування образу Я.

Аналіз психологічних досліджень дозволяє виокремити основні чинники, які визначають характер самооцінки у дівчат підліткового віку:

1) вплив сім'ї, у якій зростає дівчина, адже саме вдома вона вперше відчуває, чи її приймають і підтримують, чи, навпаки, виникає відчуття невпевненості, і з цього поступово складається її ставлення до себе;

2) ставлення однолітків, їхні слова і реакції, які часто переживаються досить гостро і впливають на те, як дівчина починає сприймати себе серед інших;

3) уявлення про «ідеальну» зовнішність і поведінку, з якими дівчина стикається у повсякденному житті, особливо в медіапросторі, через що вона нерідко порівнює себе з іншими;

4) власний досвід успіхів і невдач, який поступово накопичується і або додає впевненості, або викликає сумніви у власних можливостях;

5) здатність замислюватися над собою, своїми почуттями і вчинками, що допомагає краще зрозуміти себе і спокійніше ставитися до власних недоліків.

Самооцінка виконує важливу функцію у формуванні позитивного образу Я, оскільки саме через неї відбувається інтеграція досвіду особистості. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості, відкритості до нового досвіду, здатності будувати конструктивні взаємини. Натомість занижена або завищена самооцінка може призводити до внутрішніх конфліктів, труднощів у соціальній адаптації.

Становлення позитивного образу Я у дівчат підліткового віку не відбувається просто або лінійно. На нього впливають і внутрішні переживання, і те, що відбувається навколо. Те, як дівчина думає про себе, багато в чому пов'язане з її самооцінкою, адже саме через неї вона

осмислює власний досвід, почуття і ставлення до себе. Щоб краще показати, з чого складається цей процес, доцільно звернутися до узагальнення основних аспектів, поданих у таблиці 1, де відображено їх зміст і те, як вони проявляються у житті дівчат підліткового віку.

Таблиця 1

**Аспекти формування позитивного образу Я  
у дівчат підліткового віку та їх прояви**

| <b>Аспект</b>                                      | <b>Змістове наповнення</b>                                                                                                                                                                          | <b>Приклад прояву</b>                                                                                             |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>розвиток самоприйняття</i>                      | формування здатності дівчини приймати власну зовнішність, риси характеру та індивідуальні особливості без надмірної залежності від зовнішніх оцінок, з урахуванням підвищеної чутливості до критики | дівчина спокійно реагує на зауваження щодо зовнішності, не знецінює себе через невідповідність ідеалам            |
| <i>формування реалістичного уявлення про себе</i>  | усвідомлення власних можливостей і обмежень, адекватне співвіднесення очікувань із реальними досягненнями, прийняття власного тіла та здібностей                                                    | дівчина визнає свої сильні сторони в навчанні, але не драматизує труднощі в окремих предметах                     |
| <i>підтримка позитивного досвіду успіху</i>        | накопичення досвіду досягнень у значущих сферах діяльності, що сприяє зміцненню впевненості у собі та позитивного самосприйняття                                                                    | участь у шкільному проєкті або творчому конкурсі, де дівчина отримує схвалення та відчуття власної компетентності |
| <i>розвиток емоційної саморегуляції</i>            | формування здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними та конструктивно реагувати на складні ситуації, пов'язані із самосприйняттям                                                        | дівчина не впадає у тривалу самокритику після конфлікту з однолітками, а намагається осмислити ситуацію           |
| <i>створення безпечного соціального середовища</i> | забезпечення підтримувального простору, у якому дівчина може вільно виражати себе, отримувати прийняття та конструктивний зворотний зв'язок                                                         | у сім'ї або шкільному колективі дівчина відкрито висловлює думки без страху осуду                                 |

*Джерело: складено автором на основі джерел [1; 2; 4]*

У дослідженні О. Гуменюк підкреслюється, що гармонійна Я-концепція формується за умови узгодженості між реальним і ідеальним образом Я, що забезпечує внутрішню цілісність особистості [2; с. 97]. Це положення має особливе значення для підліткового віку, коли розбіжність між бажаним і реальним часто стає джерелом напруження.

Звернення до практичного виміру проблеми дозволяє стверджувати, що формування позитивного образу Я у дівчат підліткового віку потребує цілеспрямованої підтримки з боку дорослих. Йдеться про створення умов, у яких підліток відчуває прийняття, має можливість для самовираження, отримує конструктивний зворотний зв'язок. Важливо, щоб оцінювання з боку дорослих не зводилося до критики, а сприяло усвідомленню сильних сторін особистості.

У межах проведеного теоретичного аналізу здійснено спробу переосмислити роль самооцінки у формуванні образу Я дівчини-підлітка.

Запропоновано розглядати самооцінку не лише як оцінний компонент Я-концепції, а як внутрішній механізм, через який дівчина поступово узгоджує власний досвід, переживання і уявлення про себе.

На відміну від підходів, у яких самооцінка подається переважно як наслідок зовнішніх впливів, у дослідженні акцент зроблено на її активній ролі у структуруванні самосприйняття.

Узагальнення теоретичних положень дало змогу систематизувати основні аспекти формування позитивного образу Я та представити їх у вигляді цілісної моделі (табл. 1), яка відображає взаємозв'язок самоприйняття, реалістичного уявлення про себе, емоційної саморегуляції та досвіду особистих досягнень.

Такий підхід дозволяє розглядати формування образу Я не як фрагментарний процес, а як внутрішньо пов'язану динамічну систему, що має значення для подальшого використання у психологічній практиці роботи з дівчатами підліткового віку.

Отже, самооцінка відіграє помітну роль у тому, як у дівчат підліткового віку складається уявлення про себе. Саме через неї вони поступово осмислюють власні риси, пережитий досвід і стосунки з іншими, що відображається і в поведінці, і у внутрішньому стані. Від того, наскільки дівчина здатна приймати себе, значною мірою залежить її впевненість і те, як вона буде взаємину з оточенням. Розуміння того, як формується самооцінка, дає змогу краще побачити цей процес і визначити способи підтримки дівчат у підлітковому віці.

### Література:

1. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Лис., 2024), С. 9-17. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1)
2. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
3. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 214 с.
4. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у підлітковому віці. *Педагогіка та психологія*. 2019. №2. С. 127–134.