

ВПЛИВ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хаїдбасв Олексій

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Терновик Н. А.

*кандидат психологічних наук,
професор кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті проаналізовано психологічні аспекти формування самооцінки в підлітковому віці та її вплив на успішність навчальної діяльності. Підкреслено, що позитивна самооцінка виступає важливим чинником соціальної адаптації, академічної мотивації та психологічного благополуччя підлітків. Описано вплив емоційного стану, міжособистісної взаємодії, саморефлексії та соціального порівняння на розвиток самооцінки. Висвітлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та навчальними досягненнями: учні з високою самооцінкою демонструють кращу здатність до подолання труднощів, більшу мотивацію до навчання та стійкість у досягненні цілей. Навпаки, низька самооцінка може зумовлювати тривожність, зниження пізнавальної активності та труднощі в соціальній адаптації. У підлітковому віці формування самооцінки є ключовим етапом становлення особистості, що вимагає уваги з боку педагогів, психологів і батьків.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, успішність навчання, психологічна адаптація, соціальна взаємодія, мотивація

Abstract. The article analyzes the psychological aspects of self-esteem formation during adolescence and its impact on academic performance. It is emphasized that positive self-esteem is a crucial factor in social adaptation, academic motivation, and psychological well-being of adolescents. The paper discusses the role of emotional state, interpersonal interaction, self-reflection, and social comparison in the development of self-esteem. A correlation between

self-esteem levels and academic success is highlighted: students with high self-esteem demonstrate better resilience, motivation to learn, and goal achievement. Conversely, low self-esteem is associated with increased anxiety, reduced cognitive engagement, and difficulties in social integration. During adolescence, self-esteem formation is a key stage in personality development, requiring attention from educators, psychologists, and parents.

Keywords: *self-esteem, adolescence, academic success, psychological adaptation, social interaction, motivation.*

Розвиток самооцінки в підлітковому віці є дуже актуальним і важливим аспектом виховання та розвитку молоді. Підлітки характеризуються багатьма змінами, фізичними, психологічними та емоційними, які можуть суттєво впливати на самооцінку та самовпевненість молоді людини. Підлітковий вік є часом, коли молоді люди починають формувати свою ідентичність та визначати себе. Розвиток позитивної самооцінки допомагає підліткам розуміти свої сильні сторони, цінності та цілі, що є важливим для побудови позитивної ідентичності. Низька самооцінка підлітків може мати негативний вплив на їхнє загальне благополуччя і розвиток. Діти підліткового віку з низькою самооцінкою можуть відчувати недостатню впевненість у своїх здібностях і навичках. Вони можуть уникати нових викликів і можливостей через страх неуспіху або невпевненості у своїх можливостях. Часто можуть мати негативне уявлення про себе. Вони можуть перебільшувати свої недоліки і недоцінювати свої сильні сторони, що впливає на їхню самооцінку й психологічний стан.

Успішна навчальна діяльність сприяє соціальній адаптації підлітків. Позитивна самооцінка та досягнення успіхів у навчанні можуть підвищити самоповагу та впевненість у собі, що у свою чергу сприяє кращій соціальній адаптації. Здатність адекватно оцінювати свої власні навички та знання є важливим аспектом професійного зростання. Підлітки, які вміють реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони, можуть успішніше будувати свою кар'єру і досягати поставленої мети. Діти підліткового віку з низькою самооцінкою можуть відчувати себе відокремленими від ровесників і мати проблеми встановлення й підтримання соціальних зв'язків. Вони можуть боятися відхилення та вважати себе нецікавими для інших людей. Низька самооцінка може викликати емоційні труднощі, такі як стрес, тривога, депресія та неврози. Підлітки можуть мати негативні думки про себе, відчувати себе безнадійними та непотрібними. Позитивна самооцінка є важливим фактором, який впливає на досягнення підлітків. Коли у підлітків є впевненість у своїх здібностях і вони вірять у себе, вони більш мотивовані працювати над своїми цілями і досягати успіху у різних сферах життя [2].

Розвиток самооцінки в підлітковому віці можна формувати через підтримку соціальних зв'язків, пошук нових захоплень та здібностей,

позитивне зображення самого себе, навчання навичкам розв'язання проблем та саморефлексії. Також важливо підкреслити позитивні досягнення підлітків і надавати їм підтримку та емоційну безпеку.

Формування самооцінки підлітків вивчали такі вітчизняні та зарубіжні науковці, як Атаманчук Н., Бех І., Білецький О., Булах І., Варій М., Васюк Т., Видолоб Н., Вовканич М., Гуменюк О., Долинська Л., Зимянський А., Козерук Ю., Копець Л., Кутішенко В., Мачинський О., Мельничук С., Онуфрієва Л., Папітченко Л., Попович І., Резван О., Третякова Т., Barker E., Bornstein M., Brown J., Dutton K., Cook K., Diener. E., Diener. M., Erol R., Orth U., Rotter J, та інші.

У психології самооцінка розглядається як внутрішня оцінка та оцінка власної цінності, яку людина надає собі. Це поняття описує те, як людина оцінює свої власні здібності, якості, досягнення та зовнішній вигляд. Самооцінка включає суб'єктивне сприйняття власного «Я» і може бути як позитивною, так і негативною. Позитивна самооцінка зазвичай пов'язана з високою впевненістю в собі, почуттям власної цінності та здатності досягати поставленої мети. Люди з високою самооцінкою зазвичай більш відкриті для нових можливостей, легше долають труднощі та мають здоровіші стосунки з оточуючими. З іншого боку, низька самооцінка може призводити до почуття недооціненості, невпевненості в собі, стресу та депресії. Люди з низькою самооцінкою можуть уникати нових викликів через страх провалу або відмови, що може перешкоджати їхньому особистісному та професійному зростанню [6].

Самооцінка формується під впливом багатьох факторів, включаючи сімейне виховання, освіту, соціальне оточення, культурні стереотипи, особисті досягнення та невдачі. Важливо пам'ятати, що самооцінка може змінюватися протягом життя людини і піддається зовнішнім впливам.

Безкоровайна О. зазначає, що порівняння з іншими людьми може бути механізмом визначення нашої власної цінності та статусу. Якщо ми бачимо, що наші характеристики чи досягнення відповідають чи перевершують ті, які ми бачимо в інших, це може сприяти підвищенню нашої самооцінки та впевненості у собі. Також це може допомогти нам визначити наші сильні та слабкі сторони, а також наші бажання та цілі. Якщо ми бачимо, що хтось досягає чогось, що ми вважаємо бажаним чи важливим, це може стати мотивацією для нас працювати над собою та прагнути подібних досягнень.

Підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством та юністю. В цьому віці діти здобувають ширше коло спілкування, нові знання, уміння та навички. Починають формуватися нові риси характеру. Підлітки намагаються здобути своє місце у соціумі. Саме підлітковий вік є активним періодом становлення особистості та розвитку самооцінки. У цьому віці починає

виникати інтерес до себе, самопізнання, оцінка власних якостей, бажання розібратись у своїх почуттях [5].

Мартинюк Ю. відзначає, що підлітковий вік – це період життя між дитинством та дорослістю, що характеризується багатьма психологічними змінами і особливостями. У становленні самооцінки підлітків важливу роль відіграє саме емоційний аспект. Він визначає загальну успішність процесу соціалізації особистості та базується на оцінках і судженнях інших людей. У процесі розвитку самооцінки підлітків важливе значення відіграє самоставлення. Адже цей процес є складним та досить суперечним. Перехід від дитинства до юнацтва показує слабкі сторони підлітка, ускладнює процес становлення особистості, робить її вразливою до несприятливих умов середовища.

У підлітковому віці виникає криза, яка пов'язана із виникненням нового рівня самооцінки. Саме у цьому періоді у підлітка самосвідомість формується у повному обсязі. Вони вже здатні спрямувати свою свідомість на власні психічні процеси, включаючи сюди світ власних переживань. Підлітки вчаться робити правильні висновки про події та свою роль в них. Звідси з'являється нестійкість та суперечливість в оцінці власних сил. Самооцінка підлітків вважається активною рушійною силою та викликає у них прагнення до самоствердження, самореалізації та самовиховання [6].

У підлітковому віці відбувається суттєва перебудова мотивації навчання. Формування ціннісних орієнтацій, ідеалів і установок, розвиток самосвідомості та ідентичності, особистісне і попереднє професійне самовизначення, формування стійких інтересів підлітка змінюють характер мотивації навчання в бік дедалі більшої усвідомленості і довільності.

Результати навчання впливають на формування мотивації і самооцінки підлітка. Хороші результати навчання можуть зміцнити впевненість підлітка в собі та її переконання у власних здібностях. Це може призвести до покращення його самооцінки. Навпаки, погані результати можуть підірвати його впевненість і викликати сумніви у своїх здібностях, що може негативно вплинути на його самооцінку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Розвиток самооцінки на ранніх етапах онтогенезу. *Збірник наукових праць*. Полтава. Освіта. 2007. 154 с. 2. Білецький О. М. Мотиваційний компонент у структурі самооцінки особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2012. № 1009, С. 14-18. 3. Булах І. С., Алексєєва Ю.А. Розвиток моральної самооцінки особистості підлітка: Навчально-методичний посібник. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 73 с. 4. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «Young Scientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26. 5. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. Матеріали науково-практичної конференції.

«Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи». Житомир. 2015. С. 35–37. **6.** Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. . канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 2010. 277 с. **7.** Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165. **8.** Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. 2013. 20 с. **9.** Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3 С. 86-92. **10.** Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79. **11.** Цюкало І. А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності: робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 психологія. Суми. СумДУ. 2021. 64 с.