

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, КОМУНІКАЦІЙ ТА ПЕРЕКЛАДУ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Самооцінка підлітків як фактор соціальної адаптації у школі»

Виконавець: здобувачка групи Б-053-21-1-ПП Соляр Катерина Юріївна

Керівник: канд. пед. н., доцент Косенчук Ольга Геннадіївна

Нормоконтролер: Тамара МИХЕЄВА

Київ 2025

ДЕРЖАВНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«___» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
на виконання кваліфікаційної роботи

Соляр Катерини Юріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Самооцінка підлітків як фактор соціальної адаптації у школі» затверджена наказом в. о. президента № 446/ст від 24.03.2025.

2. Термін виконання роботи: з 24.03.2025 по 16.06.2025.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 76 сторінок, з них обсяг основного тексту 46 сторінок, список використаних джерел нараховує 45 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи дослідження самооцінки підлітків як фактора соціальної адаптації; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та соціальної адаптації підлітків у школі; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 11 таблиць, 4 рисунки.

6. Календарний план-графік.

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	24.03.2025	31.03.2025
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.04.2025	01.04.2025
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2025	26.04.2025
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.04.2025	6.05.2025
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	07.05.2025	12.05.2025
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	14.05.2025	14.05.2025
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	20.05.2025	20.05.2025
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	30.05.2025	30.05.2025
9	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	10.06.2025	10.06.2025
10.	Захист роботи	17.06.2025	17.06.2025

7. Дата видачі завдання: «24» березня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга КОСЕНЧУК

Завдання прийняла до виконання: Катерина СОЛЯР

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок між рівнем розвитку «Я-концепції» та агресивною поведінкою у підлітків»: 76 сторінок, 11 таблиць, 4 рисунки, список використаних джерел налічує 45 найменувань.

Об'єкт дослідження – Процес соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі.

Предмет – Взаємозв'язок рівня самооцінки підлітків з особливостями їх соціальної адаптації в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Мета дослідження. Дослідити особливості самооцінки підлітків як психологічного чинника, що впливає на рівень їх соціальної адаптації в умовах шкільного середовища, а також визначити практичні шляхи підвищення ефективності цього процесу через розвиток адекватної самооцінки.

Завдання дослідження:

- розкрити психологічну сутність поняття самооцінки в контексті загальної структури особистості та проаналізувати вікові особливості її формування в підлітковому віці;
- охарактеризувати соціальну адаптацію школярів як психологічний процес, визначити її чинники та механізми;
- обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для вивчення самооцінки та соціальної адаптації та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку цих явищ у підлітків;
- розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки як засобу покращення соціальної адаптації учнів.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про роль самооцінки як ключового особистісного чинника соціальної адаптації

підлітків у шкільному середовищі. У роботі здійснено цілісний аналіз психологічного феномену самооцінки в контексті формування «Я-концепції» та окреслено її функціональне значення в період підліткового розвитку. Вперше у структурі дослідження виокремлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки, типом адаптаційної поведінки та психоемоційними проявами підлітків у контексті

соціальної нестабільності, зокрема воєнного часу. Визначено особливості впливу адекватної, заниженої та завищеної самооцінки на характер міжособистісних стосунків, емоційну стійкість та рівень соціального функціонування.

САМООЦІНКА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ, ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, САМОУСВІДОМЛЕННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОРА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	6
1.1 Поняття самооцінки в психологічній науці.....	6
1.2 Вікові особливості формування самооцінки у підлітковому віці.....	10
1.3 Соціальна адаптація в умовах шкільного середовища: чинники та механізми.....	15
1.4 Вплив самооцінки на соціальну адаптацію підлітків у школі.....	19
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ШКОЛІ.....	24
2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору методик.....	24
2.2 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	30
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків.....	45
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку зростає інтерес до психологічного забезпечення ефективної соціалізації молоді, зокрема підлітків, як найбільш вразливої вікової групи. Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами у структурі особистості, переосмисленням власного «Я», формуванням ціннісних орієнтацій та моделі самосприйняття. У цьому контексті самооцінка виступає не лише показником рівня особистісного розвитку, а й важливим фактором, що детермінує успішність соціальної адаптації в шкільному середовищі. Вона визначає характер міжособистісних відносин, рівень комунікативної активності, соціальну впевненість та здатність до саморегуляції.

Соціальна адаптація у школі є складним і багатоаспектним процесом, що включає інтеграцію індивіда у систему нормативних, міжособистісних та інституційних відносин. Наявність адекватної самооцінки підлітка істотно полегшує цей процес, знижуючи ймовірність конфліктної поведінки, емоційної дезадаптації та відчуження. Водночас завищена або занижена самооцінка може виступати чинником ризику дезадаптаційних проявів, що негативно впливають на навчальні досягнення, психоемоційний стан і соціальну інтеграцію.

Попри значну кількість наукових досліджень, питання взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією залишається недостатньо розкритим у прикладному аспекті, зокрема у контексті шкільної практики. Це зумовлює потребу в розробці ефективних психодіагностичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування позитивної самооцінки як засобу підтримки особистісного розвитку та соціального функціонування підлітків. Таким чином, обрана тематика є актуальною як у теоретичному, так і в практичному вимірах психологічної науки та освітньої практики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Самооцінка підлітків була об'єктом досліджень таких науковців, як О. Безушко, Д. Гошовська, Р. Зозуляк-Случик, М. Мельничук, О. Оникійчук, М. Савчин та інших. Вони підкреслюють, що саме в підлітковому віці відбувається формування самооцінки, яка в цьому періоді є

змінною та нестійкою. Типи та рівні самооцінки аналізували Н. Видолюб, Є. Дядюкіна, Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Руденко, В. Смітанка та інші.

Мета дослідження. Дослідити особливості самооцінки підлітків як психологічного чинника, що впливає на рівень їх соціальної адаптації в умовах шкільного середовища, а також визначити практичні шляхи підвищення ефективності цього процесу через розвиток адекватної самооцінки.

Завдання дослідження:

- розкрити психологічну сутність поняття самооцінки в контексті загальної структури особистості та проаналізувати вікові особливості її формування в підлітковому віці;
- охарактеризувати соціальну адаптацію школярів як психологічний процес, визначити її чинники та механізми;
- обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для вивчення самооцінки та соціальної адаптації та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку цих явищ у підлітків;
- розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки як засобу покращення соціальної адаптації учнів.

Об'єкт дослідження. Процес соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі.

Предмет дослідження. Взаємозв'язок рівня самооцінки підлітків з особливостями їх соціальної адаптації в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано сукупність теоретичних і емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з тематики самооцінки та соціальної адаптації. Серед емпіричних методів застосовувалися спостереження, бесіда, анкетування, а також методи кількісної та якісної інтерпретації результатів. Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема описова статистика та кореляційний аналіз.

Методики дослідження. Методика дослідження самооцінки Дембо – Рубінштейна (адаптація А.М. Прихожан), Опитувальник соціальної адаптації Роджерса – Даймонда (Rogers–Dymond Social Adaptation Questionnaire), Методика дослідження соціальної адаптованості, авторська методика «Опитувальник соціальної адаптації школярів в умовах війни».

Наукова новизна отриманих результатів. Наукова новизна дослідження полягає в уточненні уявлень про роль самооцінки як психологічного чинника соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі, а також у виявленні специфіки взаємозв'язку між рівнем самооцінки та особливостями адаптаційної поведінки учнів. У межах емпіричного дослідження було отримано нові дані щодо диференціації рівнів соціальної адаптації залежно від характеру самооцінки, що дозволяє поглибити наукове розуміння механізмів впливу особистісних факторів на процес соціалізації у підлітковому віці.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть бути використані в діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та класних керівників для діагностики рівня самооцінки та соціальної адаптації підлітків, а також для розробки профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування адекватної самооцінки як умови успішної інтеграції учнів у шкільне середовище. Запропоновані рекомендації можуть бути застосовані у практиці освітніх закладів для підвищення ефективності адаптаційних процесів у підлітковому віці.

Апробація: Соляр К. Самооцінка підлітків як фактор соціальної адаптації у школі. Політ. *Сучасні проблеми науки. Соціально-гуманітарні науки.* 2025. Т. 1. С. 3–4.

Структура кваліфікаційної роботи: У роботі представлено вступ, два розділи, висновки до кожного з розділів, загальний висновок та список джерел, що налічує 35 позицій. Основний текст роботи складає 76 сторінок, 11 таблиць, 4 рисунки, список використаних джерел налічує 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ЯК ФАКТОРА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1 Поняття самооцінки в психологічній науці

Поняття самооцінки є багатограним і має велику важливість для розуміння механізмів психічного розвитку особистості. Вона є центральною в теоріях, що розглядають індивідуальну ідентичність і самосвідомість. У психологічній літературі самооцінка часто визначається як усвідомлення людиною своєї особистісної значущості, відповідність або невідповідність соціальним стандартам, а також оцінка власної спроможності досягати цілей і виконувати завдання.

Важливу роль у розумінні цього поняття відіграє концепція самооцінки, запропонована К. Леонгардом, який виокремлював самооцінку як одне з найважливіших чинників, що визначають психологічне благополуччя людини. Згідно з його підходом, самооцінка є результатом взаємодії об'єктивної оцінки своїх можливостей та суб'єктивних уявлень про себе, що виявляється через постійне порівняння з іншими людьми та соціальними нормами [6].

Психологічні дослідження також показують, що самооцінка має тісний зв'язок з соціальними факторами, зокрема взаємодією з близькими людьми та соціальним оточенням. Дослідники виявили, що самооцінка формується через взаємодію з іншими людьми в процесі соціалізації. Вона залежить від того, як індивід оцінює себе через призму оцінок, що надходять від родини, друзів, колег та інших соціальних груп.

Як зазначають М. Бауман, Л. Бек і С. Хейл, самооцінка є не лише результатом оцінок інших людей, а й процесом внутрішнього порівняння, в якому індивід співвідносить свої досягнення з власними уявленнями про «ідеальну» особистість. Вони звертають увагу на важливість соціальної підтримки в процесі формування позитивної самооцінки, підкреслюючи, що позитивне ставлення оточення до особистості здатне значно підвищити рівень її самооцінки [3].

Існують також теоретичні моделі, які стверджують, що самооцінка має прямий вплив на поведінкові та емоційні реакції людини. Наприклад, теорія соціального порівняння, запропонована Леоном Фестінгером, зазначає, що люди часто оцінюють себе через порівняння з іншими. Якщо це порівняння є на користь індивіду, його самооцінка підвищується, і він відчуває себе більш впевненим. Однак якщо людина відчувається гіршою в порівнянні з іншими, це може призвести до зниження самооцінки та розвитку таких емоцій, як сором або тривога [11].

Також існують теорії, що акцентують увагу на специфіці самооцінки в різних вікових групах. Відзначають, що в підлітковому віці самооцінка є найбільш нестійкою, оскільки молоді люди активно шукають свою ідентичність і порівнюють себе з однолітками. У той час як у дорослих людей самооцінка може бути більш стабільною завдяки накопиченому життєвому досвіду і саморозумінню. Однак навіть у дорослому віці самооцінка може бути змінною в залежності від обставин, таких як зміни в особистому житті, кар'єрі, здоров'ї або соціальних взаємодіях [26].

Теорія «Я-концепції», що розроблена Ч. Рогерсом, також додає важливу складову до поняття самооцінки. Рогерс підкреслює, що самооцінка і самоприйняття є ключовими для психічного здоров'я людини. Він вважає, що здатність приймати себе таким, яким є, без надмірної самокритики або зовнішнього осуду, є основою для досягнення гармонії в житті. Люди з високим рівнем самооцінки зазвичай мають глибше розуміння своїх потреб і бажань, більш стійко реагують на стреси і здатні підтримувати позитивні соціальні зв'язки [27].

Іншим важливим аспектом є відмінність між високою і низькою самооцінкою. Вчені зазначають, що люди з високою самооцінкою часто мають вищий рівень стресостійкості, краще адаптуються до змін у житті, мають здорові міжособистісні стосунки і більше орієнтовані на досягнення. Натомість низька самооцінка може призводити до розвитку різноманітних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, соціальна ізоляція і зниження мотивації [32].

Вивчення самооцінки в психології активно розвивається не тільки в зарубіжних науках, але й у вітчизняних дослідженнях. Українські психологи також доклали

значних зусиль до розробки теоретичних підходів і практичних методів оцінки цього психологічного явища.

Одним із перших вітчизняних дослідників самооцінки є В. М. Розов, який вважав, що самооцінка є ключовим фактором психічного здоров'я і стабільності особистості. Він підкреслював важливість самооцінки в контексті соціалізації індивіда, вказуючи на те, що здатність людини формувати об'єктивну і адекватну самооцінку безпосередньо впливає на її соціальну взаємодію та роль у суспільстві. Розов зазначав, що самооцінка формується через взаємодію з іншими людьми та інституціями, і є результатом постійного соціального порівняння. Відповідно, незадоволена потреба в позитивних соціальних оцінках може призвести до зниження самооцінки і виникнення психічних проблем [35].

У своїх роботах О. С. Богданова також звертає увагу на те, що самооцінка є однією з найбільш важливих складових самосвідомості індивіда. Вона визначає, як людина оцінює власні можливості і якість свого життя, впливає на її емоційний стан і загальний психічний добробут. Богданова підкреслює, що недостатньо висока самооцінка може призвести до ряду психологічних порушень, таких як депресивні стани, тривожність, а також до проблем у міжособистісних стосунках. Водночас, надмірно висока самооцінка може призвести до так званого «псевдопозитивного» сприйняття реальності, коли індивід не здатен об'єктивно оцінити свої можливості і ризикує вступати в ситуації, що не відповідають його здібностям [4].

Дослідження Т. П. Лубовської зосереджено на динаміці самооцінки в різних вікових групах. Вона зазначає, що на самооцінку значно впливають вікові та соціальні фактори. Для підлітків, наприклад, самооцінка є досить змінною і залежить від того, як вони сприймають свою ідентичність у порівнянні з однолітками. Лубовська зазначає, що в цей період часто спостерігаються великі коливання самооцінки, оскільки підлітки активно шукають себе і намагаються знайти своє місце в соціумі. У дорослих людей самооцінка має більшу стабільність, але може зазнавати змін залежно від життєвих обставин, таких як зміни у професійній діяльності, особистому житті або здоров'ї [41].

В. І. Рибалка у своїй роботі зосереджувався на взаємозв'язку самооцінки та адаптації особистості до соціальних умов. Він наголошує, що здатність особистості зберігати стабільну самооцінку є основою її соціальної адаптації і здатності успішно вирішувати життєві проблеми. Рибалка підкреслює, що висока самооцінка є показником здорового самосприйняття, яке дозволяє людині адаптуватися до складних соціальних умов і ефективно взаємодіяти з оточенням [39].

Ще одним важливим дослідженням є праці Н. М. Лебедевої, яка вивчає вплив соціального контексту на самооцінку. Вона зазначає, що в умовах нестабільності і соціальних змін самооцінка індивіда може стати більш вразливою. Лебедева також виділяє роль соціальних ролей і нормативів у формуванні самооцінки, зазначаючи, що в суспільствах, де існують чітко визначені соціальні стереотипи, самооцінка індивіда часто залежить від того, наскільки він відповідає цим стереотипам [13].

Таким чином, самооцінка є важливим психологічним фактором, що впливає на безліч аспектів особистісного розвитку, соціальних взаємодій і психічного благополуччя. Вона визначає, як людина сприймає свої можливості і взаємодіє з оточенням, а також має вагомe значення для її емоційного стану та життєвих досягнень. Розуміння її природи, чинників, що на неї впливають, та методів корекції низької самооцінки є важливим етапом у психологічному консультуванні та терапії.

Таблиця 1.1.1 містить терміни, що відображають основні поняття, пов'язані з самооцінкою та її впливом на розвиток особистості. Оскільки самооцінка є важливою складовою «Я-концепції», важливо розуміти, як різні аспекти цього процесу можуть впливати на поведінку, соціальну інтеграцію та емоційну стабільність особистості [22].

Таблиця 1.1.1

Термінологічний апарат

Термін	Визначення
Самооцінка	Суб'єктивне уявлення особистості про власну цінність, якості, здібності та можливості, що формується на основі порівняння себе з ідеальним образом «Я» і соціальними нормами.
Я-концепція	Цілісна система уявлень особистості про себе, яка включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти; самооцінка є її важливою складовою.
Рівень домагань	Рівень труднощів, на який індивід орієнтується у своїй діяльності, залежно від уявлень про власні можливості; показник мотиваційної сфери особистості.

Адекватна самооцінка	Збалансоване, реалістичне уявлення про власні можливості, яке сприяє конструктивній поведінці, емоційній стабільності та соціальній інтеграції.
Занижена самооцінка	Негативне або знецінювальне ставлення до себе, що може викликати тривожність, сором'язливість, соціальну пасивність та самоізоляцію.
Завищена самооцінка	Нереалістично висока оцінка власної особистості, що супроводжується демонстративною поведінкою, домінуванням і знеціненням інших.
Соціальне порівняння	Процес оцінки себе шляхом зіставлення з іншими людьми; базовий механізм формування самооцінки (за Л. Фестінгером).
Соціальна рефлексія	Здатність особистості оцінювати себе з позицій інших людей, передбачати їхню реакцію, що впливає на формування самооцінки.

Джерело: складено автором на основі [22]

Таблиця 1.1.1 надає чітке уявлення про ключові терміни та концепти, що стосуються самооцінки та її впливу на особистісний розвиток. Поняття самооцінки, яка є суб'єктивним уявленням особистості про власну цінність, здатність та можливості, є основою формування «Я-концепції». Саме цей процес оцінки себе через порівняння з ідеальним образом «Я» та соціальними нормами є основою для розвитку адекватної чи деформованої самооцінки, що в подальшому впливає на поведінку та соціальну інтеграцію індивіда.

Задоволена, адекватна самооцінка відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної стабільності та успішній адаптації в соціумі. Водночас завищена або занижена самооцінка може стати джерелом психологічних проблем, таких як тривожність, соціальна ізоляція або демонстративна поведінка, що в кінцевому підсумку негативно впливає на особистісний розвиток. Крім того, механізми соціального порівняння та соціальної рефлексії забезпечують додатковий рівень взаємодії особистості з навколишнім світом, що впливає на формування її самооцінки через призму соціальних контактів та оцінок з боку інших людей [22].

Таким чином, розуміння термінів, представлених у таблиці, дозволяє заглибитися в процеси самопізнання і самовизначення, що є основою для розвитку психічного здоров'я та соціальної гармонії індивіда.

1.2 Вікові особливості формування самооцінки у підлітковому віці

Самооцінка є важливою складовою психічного розвитку особистості, що впливає на її поведінку, соціальні взаємодії та сприйняття власної значущості у

суспільстві. У підлітковому віці формування самооцінки набуває особливого значення, оскільки цей період є критичним для становлення індивідуальності. Самооцінка підлітка визначає його ставлення до себе, рівень впевненості та здатність до самоконтролю. Вона є результатом інтеграції численних факторів, зокрема, впливу родини, ровесників, соціального оточення, а також особистих досягнень та невдач.

Процес формування самооцінки у підлітковому віці супроводжується численними змінами, пов'язаними з фізіологічними, когнітивними та емоційними трансформаціями. Підлітки переживають період активного пошуку власної ідентичності, що зумовлює високий рівень самосумнівів і схильність до порівняння себе з іншими. Вивчення вікових особливостей цього процесу є важливим для розуміння механізмів адаптації підлітків до соціальних норм і стандартів, а також для розробки психологічних рекомендацій, що сприятимуть здоровому розвитку їхнього самосприйняття [22].

Таблиця 1.2.1 надає огляд психологічних чинників, що впливають на формування самооцінки у підлітків різного віку. Самооцінка в підлітковому віці є динамічним процесом, що змінюється в залежності від вікових особливостей та соціокультурного контексту [2;4].

Таблиця 1.2.1

Психологічні чинники, що впливають на формування самооцінки у підлітків різного віку

Вікова категорія	Основні психологічні зміни	Домінуючі чинники формування самооцінки	Особливості самооцінки
Ранній підлітковий вік (10–13 років)	Початок статевого дозрівання, розвиток самосвідомості	Думка батьків, оцінка вчителів, академічна успішність	Нестійка, схильна до зовнішньої оцінки, часто занижена
Середній підлітковий вік (14–15 років)	Активне становлення особистісної ідентичності, формування групових цінностей	Соціальні порівняння, належність до однолітків, зовнішність	Контрастна, коливальна, чутлива до критики
Пізній підлітковий вік (16–17 років)	Поглиблення саморефлексії, зростання автономії	Власні досягнення, професійне самовизначення, емоційні зв'язки	Більш усталена, амбівалентна, залежить від особистісних орієнтирів

Джерело: складено автором на основі [2;4]

Таблиця 1.2.1 надає важливе уявлення про психолого-педагогічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці, акцентуючи увагу на важливих психологічних змінах, домінуючих чинниках і особливостях самооцінки на кожному етапі розвитку підлітка. Як показано у таблиці, процес формування самооцінки підлітка проходить через різні стадії, зокрема ранній, середній та пізній підлітковий вік, кожен з яких має свої унікальні характеристики і виклики, що безпосередньо впливають на самосприйняття підлітка.

На початковому етапі (10–13 років), що відповідає ранньому підлітковому віку, підлітки лише починають усвідомлювати своє «Я» в контексті змін, що відбуваються в їхньому тілі та психіці. Психологічний процес статевого дозрівання супроводжується інтенсивними змінами, що зумовлюють коливання в самооцінці, яка часто буває залежною від зовнішніх оцінок, таких як думка батьків, вчителів та оцінки академічної успішності. Це робить самооцінку нестійкою і схильною до заниження, оскільки підліток ще не володіє достатньо розвиненою здатністю до саморефлексії та самостійного оцінювання своїх досягнень [2].

У середньому підлітковому віці (14–15 років) на перший план виходить активне формування особистісної ідентичності, що супроводжується високою чутливістю до соціальних порівнянь та впливу оточення. Підлітки починають активно оцінювати себе через призму належності до певних груп та стандартів зовнішності, що часто спричиняє коливання в самооцінці, яке стає більш контрастним і вразливим до критики. Важливу роль на цьому етапі відіграють групові цінності та міжособистісні взаємодії, оскільки підлітки активно формують свої соціальні орієнтири, прагнучи бути прийнятими серед однолітків.

На етапі пізнього підліткового віку (16–17 років) відбувається поглиблення саморефлексії та зростання автономії, що дає підліткові змогу здобувати більш усталену самооцінку. Однак, незважаючи на зростання впевненості, самооцінка підлітка все ще залишається амбівалентною, оскільки вона залежить від власних досягнень та професійного самовизначення. Підлітки, на цьому етапі розвитку, починають оцінювати себе на основі особистих успіхів і невдач, що дозволяє їм формувати більш стабільне та незалежне сприйняття себе, однак це також

супроводжується періодичними сумнівами щодо своїх можливостей і місця в соціумі [4;16].

Отже, формування самооцінки у підлітків є складним і багатогранним процесом, який залежить від різноманітних психологічних і соціальних чинників. Вікові особливості цього процесу свідчать про те, як змінюється ставлення підлітка до себе в умовах різних зовнішніх і внутрішніх впливів. Ранній підлітковий вік характеризується високою залежністю від зовнішніх оцінок, середній – соціальними порівняннями і груповими стандартами, а пізній – саморефлексією та індивідуальними досягненнями. Ці етапи є критичними для розвитку особистісної автономії підлітка та його здатності до самостійного оцінювання, що визначає подальшу стійкість його самооцінки.

Таблиця 1.2.2 розглядає соціальні впливи на формування самооцінки у підлітків, підкреслюючи роль різноманітних джерел впливу на цей процес в залежності від віку. Формування самооцінки у підлітків є складним і багатоаспектним процесом, у якому важливу роль відіграють соціальні фактори, зокрема родина, школа, однолітки та соціальні мережі [1;21].

Таблиця 1.2.2

Соціальні впливи на формування самооцінки у підлітків

Джерело впливу	Зміст впливу	Вікова чутливість	Характер впливу на самооцінку
Родина	Підтримка, критика, стиль виховання, модель поведінки	Найбільша у 10–13 років	Формує базову впевненість або тривожність; знижує або підвищує самооцінку залежно від стилю взаємодії
Школа	Успішність, ставлення вчителів, правила і структура	Висока у 12–15 років	Впливає на академічну самооцінку, розвиток компетентності або неуспішності
Однолітки	Прийняття, порівняння, статус у групі	Найвища у 13–16 років	Сприяє розвитку соціальної самооцінки, може викликати як зростання, так і зниження самоцінності
Соціальні мережі та медіа	Стандарти зовнішності, лайки, фільтри, блогери	Підвищується з 14 років	Формують уявлення про норми, викликають невдоволення собою або прагнення до самопокращення

Джерело: складено автором на основі [1;21]

Таблиця 1.2.2 підкреслює важливість соціальних впливів на формування самооцінки у підлітків, розкриваючи складність цього процесу в контексті взаємодії

з різними джерелами впливу, такими як родина, школа, однолітки та соціальні мережі. Кожне з цих джерел має свій характер і ступінь впливу на самооцінку в залежності від вікового етапу розвитку підлітка.

Родина є першим і найбільш значущим джерелом впливу на формування базової самооцінки, особливо у віці 10–13 років. Стиль виховання, підтримка або критика батьків відіграють вирішальну роль у створенні початкової впевненості або тривожності підлітка. Якщо взаємодія з батьками є підтримуючою та позитивною, це допомагає закласти фундамент здорової самооцінки. Натомість, надмірна критика або відсутність емоційної підтримки можуть призвести до зниження самооцінки та розвитку невпевненості.

У віці 12–15 років важливу роль у формуванні академічної самооцінки відіграє школа. Успішність у навчанні, ставлення вчителів, а також дотримання правил і структурованість навчального процесу впливають на розвиток почуття компетентності чи неуспішності у підлітка. Це може мати як позитивний, так і негативний ефект на його загальну самооцінку, залежно від успіхів чи невдач у навчанні.

У підлітковому віці 13–16 років найбільший вплив на соціальну самооцінку мають однолітки. Прийняття в колективі, статус у групі та порівняння себе з іншими можуть як сприяти розвитку впевненості в собі, так і призводити до зниження самооцінки, особливо коли підліток відчуває себе відокремленим або низько оцінюваним іншими членами соціуму.

Соціальні мережі та медіа, що стають важливими джерелами впливу з 14 років, формують у підлітків уявлення про соціальні норми, зокрема стандарти зовнішності, що часто викликає порівняння з іншими та невдоволення собою. Водночас прагнення до самопокращення може сприяти зростанню самооцінки, але лише за умови позитивного сприйняття власних досягнень та без зайвого самокритицизму [1;21].

Таким чином, соціальні впливи на формування самооцінки у підлітків є багатограними і змінюються в залежності від вікового етапу розвитку. Розуміння цих впливів є важливим для психологів, педагогів та батьків, щоб забезпечити

підтримку підлітка на кожному етапі розвитку і допомогти йому сформувати здорову та стійку самооцінку.

1.3 Соціальна адаптація в умовах шкільного середовища: чинники та механізми

Соціальна адаптація є ключовим процесом у розвитку підлітка, особливо в умовах шкільного середовища, яке виступає основним соціальним простором для формування особистості. Школа не лише є місцем здобуття знань, а й важливим соціальним інститутом, де підлітки здобувають навички спілкування, взаємодії та самовираження. Процес соціальної адаптації в школі визначає, наскільки ефективно учень може інтегруватися в колектив, розвивати позитивні соціальні зв'язки і задовольняти свої потреби в приналежності та визнанні.

Таблиця 1.3.1 відображає основні чинники, що впливають на соціальну адаптацію учнів у шкільному середовищі, і детально описує їх вплив на процес інтеграції підлітка в колектив. Процес соціальної адаптації є складним і багатограним, адже він залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, що визначають здатність учня до адаптації в новому соціальному середовищі [7;12].

Таблиця 1.3.1

Основні чинники соціальної адаптації учнів у шкільному середовищі

Група чинників	Конкретні приклади	Характер впливу	Потенційні наслідки для адаптації
Психологічні	Рівень самооцінки, емоційна стійкість, тип темпераменту	Внутрішній	Зумовлюють стратегії реагування на труднощі, формують стиль міжособистісного спілкування
Соціальні	Підтримка з боку сім'ї, статус серед однолітків, дружні стосунки	Зовнішній	Забезпечують відчуття безпеки, прийняття, впливають на самоідентифікацію
Педагогічні	Стиль взаємодії вчителя, вимоги до учня, педагогічна підтримка	Зовнішній	Можуть як полегшити, так і ускладнити процес адаптації залежно від гнучкості підходів
Організаційно-середовищні	Шкільний клімат, режим навчання, наявність підтримувальних служб	Зовнішній	Створюють передумови для ефективного включення дитини в навчально-виховний процес

Джерело: складено автором на основі [7;12]

Таблиця 1.3.1 надає чітке уявлення про основні чинники, які визначають успішність соціальної адаптації учнів у шкільному середовищі. Відповідно до наведених категорій, можна зробити висновок, що соціальна адаптація є складним інтегрованим процесом, в якому взаємодіють як внутрішні психологічні фактори, так і зовнішні соціальні, педагогічні та організаційно-середовищні умови.

Психологічні чинники, зокрема рівень самооцінки та емоційна стійкість, визначають внутрішню здатність учня справлятися з труднощами, що виникають у соціальному та навчальному середовищі. Самооцінка впливає на стиль міжособистісного спілкування, а емоційна стійкість дозволяє адаптуватися до змін і труднощів. Низький рівень самооцінки або низька емоційна стійкість можуть ускладнити інтеграцію учня в колектив і викликати проблеми з адаптацією.

Соціальні чинники, такі як підтримка сім'ї, статус серед однолітків та наявність дружніх стосунків, значною мірою формують соціальну самооцінку учня та забезпечують відчуття безпеки та прийняття в шкільному середовищі. Вони впливають на самоідентифікацію підлітка та можуть значно полегшити або ускладнити процес адаптації, залежно від того, як учень сприймає себе в колективі [7;12].

Педагогічні чинники, зокрема стиль взаємодії вчителя та вимоги до учня, є важливими в контексті шкільної адаптації. Гнучкість підходів вчителів та рівень їх підтримки можуть суттєво вплинути на процес адаптації учня, допомагаючи йому легше справлятися з вимогами навчального процесу. Водночас надмірна строгість або відсутність уваги до індивідуальних потреб можуть створювати перешкоди в адаптації.

Організаційно-середовищні чинники, такі як шкільний клімат, режим навчання та наявність підтримувальних служб, створюють загальні умови для адаптації учнів. Дружня атмосфера в колективі, доступ до психологічної допомоги та підтримка з боку школи можуть полегшити процес інтеграції в навчальний та соціальний простір [15].

Отже, соціальна адаптація учнів у шкільному середовищі є результатом взаємодії багатьох чинників, кожен з яких має свій вагомий вплив на успішність цього

процесу. Психологічні, соціальні, педагогічні та організаційно-середовищні фактори формують комплексні умови, які можуть як сприяти, так і перешкоджати адаптації, що потребує уважного підходу з боку педагогів, батьків і шкільних психологів для забезпечення максимально комфортного процесу інтеграції учнів.

Таблиця 1.3.2 висвітлює основні механізми соціальної адаптації школярів у навчальному середовищі, що сприяють їх інтеграції в соціальний та навчальний процес. У таблиці подано різні механізми адаптації, що включають комунікативний, емоційно-регуляторний, когнітивний та поведінковий аспекти, кожен з яких сприяє розвитку необхідних навичок для успішної адаптації учня до шкільного середовища [28;38].

Таблиця 1.3.2

Механізми соціальної адаптації школярів у навчальному середовищі

Механізм адаптації	Зміст механізму	Умови ефективності реалізації	Приклади в освітньому контексті
Комунікативний	Формування навичок взаємодії, активне слухання, вираження емоцій	Наявність безпечного середовища, підтримка з боку дорослих	Тренінги комунікативної компетентності, класні години
Емоційно-регуляторний	Контроль емоцій, зниження тривожності, розвиток стресостійкості	Психологічна підтримка, адаптовані вимоги	Робота з шкільним психологом, вправи релаксації
Когнітивний	Усвідомлення нових правил, розуміння соціальних ролей	Поступовість змін, зрозумілі інструкції	Інформаційні заняття, адаптаційні курси
Поведінковий	Формування соціально прийнятної поведінки	Моделювання ситуацій, позитивне підкріплення	Сценарії поведінки, рольові ігри

Джерело: складено автором на основі [28;38]

Таблиця 1.3.2 детально висвітлює механізми соціальної адаптації школярів у навчальному середовищі, що є важливими для забезпечення успішного процесу інтеграції учнів у соціальні та освітні контексти. Виявлені механізми – комунікативний, емоційно-регуляторний, когнітивний та поведінковий – визначають основні аспекти адаптації, пов'язані з взаємодією з іншими, емоційною стабільністю, усвідомленням соціальних ролей і норм поведінки.

Комунікативний механізм є основою для формування навичок взаємодії, активного слухання та вираження емоцій. Ефективність цього механізму залежить від

створення безпечного середовища та підтримки з боку дорослих, що забезпечує учням можливість вільно взаємодіяти і формувати здорові стосунки з оточуючими. Тренінги комунікативної компетентності та класні години є важливими інструментами для розвитку цих навичок.

Емоційно-регуляторний механізм сприяє розвитку здатності учнів контролювати свої емоції, знижувати тривожність і підвищувати стресостійкість. Це є важливою умовою для здорового психологічного розвитку в умовах шкільного навчання. Психологічна підтримка та адаптовані вимоги до учнів створюють можливості для ефективного розвитку емоційної стійкості. Робота з шкільним психологом і вправи релаксації є ефективними практиками для підтримки цього механізму [28;38].

Когнітивний механізм дозволяє учням усвідомлювати нові правила і соціальні ролі, що сприяє кращій адаптації до шкільного середовища. Поступовість змін і зрозумілі інструкції створюють умови для кращого сприйняття нової інформації. Інформаційні заняття та адаптаційні курси є важливими для ефективного засвоєння цих знань.

Поведінковий механізм включає формування соціально прийнятної поведінки, що є важливою частиною адаптації до шкільного середовища. Моделювання ситуацій і позитивне підкріплення дозволяють учням ефективно адаптувати свою поведінку до вимог суспільства. Сценарії поведінки та рольові ігри є важливими інструментами для розвитку цього механізму [28;44].

Таким чином, механізми соціальної адаптації школярів в навчальному середовищі взаємодіють і доповнюють один одного, створюючи комплексний підхід до інтеграції учнів у соціальну та навчальну практику. Реалізація цих механізмів у шкільному середовищі забезпечує не лише адаптацію до навчання, а й сприяє загальному розвитку учнів, формуючи здорову психологічну атмосферу та сприятливі умови для їх подальшого успіху в соціумі.

Узагальнюючи, психологічні, соціальні, педагогічні та організаційно-середовищні чинники взаємодіють, створюючи комплексні умови для адаптації. Ефективність цього процесу залежить від розвитку ключових механізмів адаптації,

таких як комунікативний, емоційно-регуляторний, когнітивний та поведінковий. Кожен з них сприяє формуванню необхідних навичок для успішної соціалізації учня, його здатності до управління емоціями, розуміння соціальних ролей і норм поведінки. Тому важливим аспектом є забезпечення підтримки з боку педагогів, психологів та соціального оточення, що створює комфортне середовище для розвитку учня, формує здорову психологічну атмосферу і сприяє його успішному функціонуванню в шкільному середовищі.

1.4 Вплив самооцінки на соціальну адаптацію підлітків у школі

Соціальна адаптація підлітків у шкільному середовищі є важливим аспектом їхнього розвитку, адже цей період життя характеризується інтенсивними змінами в особистості, соціальних відносинах та психологічному стані. Школа виступає не лише місцем здобуття знань, а й основним соціальним інститутом, де підлітки формують свої комунікативні, емоційні та поведінкові навички. Рівень самооцінки є одним із ключових факторів, який визначає ефективність цієї адаптації. Від того, як підліток оцінює себе, залежить його взаємодія з оточенням, емоційні реакції та загальна готовність інтегруватися в соціальне середовище. Порушення цього процесу можуть призвести до негативних наслідків, таких як соціальна ізоляція, конфлікти та порушення психоемоційного розвитку.

Таблиця 1.3.1 надає аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та їх соціальною адаптацією в шкільному середовищі. У таблиці розглянуті три основні рівні самооцінки – занижена, адекватна та завищена – та їх вплив на поведінкові та емоційні прояви підлітків у школі. Вона також демонструє, як ці характеристики впливають на процес соціальної адаптації та які ризики можуть виникнути в разі порушень цього процесу [31;33].

Таблиця 1.3.1

Взаємозв'язок рівня самооцінки з особливостями соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі

Рівень самооцінки	Поведінкові особливості в шкільному середовищі	Емоційні прояви	Вплив на соціальну адаптацію	Можливі ризики
Занижена	Пасивність у взаємодії з однолітками; уникання лідерських ролей	Тривожність, невпевненість, сором'язливість	Ускладнене включення у соціальні групи; ізоляція	Соціальна дезадаптація, аутоагресія
Адекватна (помірна)	Активна, гнучка поведінка; конструктивне розв'язання конфліктів	Емоційна стабільність, впевненість	Сприятлива адаптація, ефективна інтеграція у колектив	Висока стресостійкість
Завищена (нестійка)	Демонстративність, домінування, знецінення інших	Імпульсивність, дратівливість	Поверхнева адаптація, труднощі у глибоких зв'язках	Агресивність, конфліктність

Джерело: складено автором на основі [31;33]

Таблиця 1.3.1 демонструє складний взаємозв'язок між рівнем самооцінки підлітків та їх соціальною адаптацією в шкільному середовищі, що є ключовим фактором для забезпечення ефективної інтеграції підлітка в соціальні групи та навчальний процес. Рівень самооцінки є важливим детермінантом поведінки, емоційних проявів та здатності до взаємодії в умовах соціального середовища. Різні рівні самооцінки – занижений, адекватний (помірний) і завищений (нестійкий) – безпосередньо впливають на адаптаційні процеси підлітків у шкільному контексті, зумовлюючи не лише їх соціальні взаємодії, а й емоційний стан та здатність до вирішення конфліктів.

Підлітки з заниженою самооцінкою часто проявляють пасивність у взаємодії з однолітками, уникання лідерських ролей, що значно ускладнює їх включення в соціальні групи. Такі підлітки можуть відчувати тривожність, невпевненість і сором'язливість, що призводить до ізоляції в шкільному середовищі. Їхні труднощі у взаємодії з оточенням можуть стати основою для соціальної дезадаптації, розвитку аутоагресії і подальшого погіршення психологічного стану. Це підкреслює

важливість формування у підлітків здорової самооцінки як основи для успішної соціальної інтеграції і психоемоційної стабільності [31].

Натомість, підлітки з адекватною (помірною) самооцінкою демонструють гнучку, активну поведінку, спрямовану на конструктивне вирішення конфліктів та ефективну комунікацію з однолітками. Їх емоційна стабільність та впевненість у собі створюють оптимальні умови для позитивної адаптації в шкільному колективі. Підлітки з таким рівнем самооцінки мають здатність успішно інтегруватися в соціальні групи, виявляють високу стресостійкість і здатні долати труднощі, що виникають у процесі адаптації. Такий рівень самооцінки є найбільш сприятливим для розвитку підлітка, адже забезпечує йому не лише соціальну інтеграцію, а й здоровий психоемоційний стан.

Водночас завищена, але нестійка самооцінка підлітків має ряд негативних наслідків. Підлітки з такою самооцінкою, як правило, демонструють демонстративну поведінку, прагнуть домінувати в колективі та часто знецінюють інших. Імпульсивність та дратівливість, характерні для них, створюють труднощі у встановленні глибоких і стабільних соціальних зв'язків. Їхня адаптація зазвичай є поверхневою, що часто призводить до конфліктів, агресії та інших порушень в соціальних взаємодіях. Це підкреслює важливість корекції завищеної самооцінки і роботи з емоційною стабільністю таких підлітків для запобігання соціальним проблемам і розвитку здорових міжособистісних зв'язків [33;45].

Отже, соціальна адаптація підлітків в шкільному середовищі безпосередньо пов'язана з рівнем їх самооцінки. Підлітки з адекватною самооцінкою мають більші можливості для успішної соціальної інтеграції, формуючи здорові взаємодії з однолітками та вчителями. Водночас занижена і завищена (нестійка) самооцінка можуть стати перешкодами на шляху до ефективної адаптації, призводячи до соціальної ізоляції, агресії чи конфліктів. Це підкреслює необхідність роботи з рівнем самооцінки підлітків у навчальному середовищі, що є важливим етапом для забезпечення їх психологічного благополуччя і соціальної інтеграції.

Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити, що самооцінка є ключовим чинником соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі, оскільки

впливає на їхню емоційну стабільність, міжособистісні стосунки та загальну здатність до інтеграції у соціум. У підлітковому віці цей показник особливо вразливий до зовнішніх оцінок, впливу однолітків, родини, педагогів і соціальних мереж. Різні рівні самооцінки (занижена, адекватна, завищена) обумовлюють специфіку поведінки, адаптивних механізмів та потенційні ризики дезадаптації. Узагальнення наукових джерел дало підстави для емпіричного вивчення цього взаємозв'язку з метою подальшої розробки практичних рекомендацій.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного аналізу проблеми самооцінки підлітків як чинника соціальної адаптації в шкільному середовищі було з'ясовано, що самооцінка є центральною характеристикою особистості, яка не лише відображає рівень суб'єктивного самосприйняття, але й відіграє регулятивну функцію в міжособистісній та соціальній поведінці. Вона формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників – вікових, соціокультурних, індивідуально-психологічних, – що зумовлює складність і варіативність її розвитку в підлітковому віці. Самооцінка у цей період характеризується нестійкістю, чутливістю до зовнішніх оцінок та соціальних очікувань, високим рівнем емоційної лабільності та фокусом на самовизначення, що відображає ключові завдання цього вікового етапу. З огляду на активне формування «Я-концепції», самооцінка слугує не лише відображенням поточного стану особистісного розвитку, але й індикатором внутрішньої узгодженості, адаптивних ресурсів та здатності до саморегуляції.

Аналіз теоретичних підходів вітчизняних і зарубіжних дослідників показав, що самооцінка є важливою передумовою соціального функціонування особистості та її інтеграції в освітнє середовище. Було виявлено, що занижена самооцінка корелює з емоційною нестабільністю, високим рівнем тривожності, униканням соціальних контактів та аутоагресивними тенденціями, що ускладнює процес входження підлітка в соціальні групи й може зумовлювати його соціальну ізоляцію. У свою чергу, завищена, але нестабільна самооцінка виявляється у схильності до конфліктної або

демонстративної поведінки, що перешкоджає формуванню глибоких і довготривалих міжособистісних зв'язків. Лише адекватна, збалансована самооцінка, що відповідає реальним можливостям і досягненням підлітка, забезпечує гармонійне функціонування в соціумі, емоційну врівноваженість, стресостійкість і продуктивну взаємодію з оточенням.

Особливу увагу приділено чинникам, які опосередковують розвиток самооцінки підлітків у межах шкільного середовища. До них віднесено: стиль сімейного виховання, ставлення вчителів, позиція у групі однолітків, а також вплив соціальних мереж, які формують у підлітка уявлення про соціальні стандарти, ідеальні образи та очікувану поведінку. Такі соціальні агенти безпосередньо впливають на формування самооцінки, що, своєю чергою, визначає рівень адаптованості особистості. У структурі соціальної адаптації було виокремлено комунікативні, емоційно-регуляторні, когнітивні та поведінкові механізми, які тісно пов'язані з особливостями самооцінки, її адекватністю, гнучкістю та здатністю до змін.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що самооцінка не лише визначає характер реакцій підлітка на соціальні впливи, але й є предиктором його здатності до соціальної адаптації в умовах навчального закладу. Формування адекватної самооцінки розглядається як стратегічне завдання практичної психології, оскільки воно безпосередньо пов'язане із забезпеченням психологічного благополуччя та соціального успіху особистості в період підліткових трансформацій. Узагальнені теоретичні положення слугують підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження специфіки взаємозв'язку самооцінки та соціальної адаптації, що дозволить обґрунтувати ефективні психокорекційні стратегії у шкільному середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ШКОЛІ

2.1 Організація дослідження та обґрунтування вибору методик

Організація емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією підлітків у шкільному середовищі, передбачала ретельну розробку методологічного підґрунтя та обґрунтований добір психодіагностичних інструментів. Зважаючи на специфіку досліджуваної проблематики, було важливо забезпечити комплексний підхід до вивчення як особистісних установок підлітка, так і зовнішніх проявів його соціальної адаптації.

Дослідження проводилося на базі Гімназії №148 імені Івана Багряного Дніпровського району м. Києва, що дало змогу отримати емпіричні дані в умовах природного шкільного середовища. Вибірку становили 40 учнів 8–9 класів віком від 13 до 15 років. Віковий діапазон респондентів відповідає періоду середнього підліткового віку, який характеризується найбільшою мінливістю самооцінки та активними процесами соціальної інтеграції. Вибір учнів цієї категорії був зумовлений актуальністю саме цього етапу для вивчення зазначених феноменів.

У межах проведеного дослідження емпіричні дані було зібрано в умовах очного навчання, що забезпечило підвищену екологічну валідність отриманих результатів. Дослідження проводилося на базі Гімназії №148 імені Івана Багряного Дніпровського району м. Києва у період функціонування закладу в очному форматі, за безпосередньої присутності учнів у навчальних класах. Такий формат дозволив здійснити безпосередню комунікацію з респондентами, створити сприятливі психологічні умови для проходження психодіагностичних методик, а також провести паралельне включене спостереження за поведінковими проявами підлітків у звичному для них соціальному контексті. Проведення обстеження в умовах

повсякденного шкільного середовища дало змогу глибше охарактеризувати особливості соціальної адаптації учнів, виявити актуальні емоційно-поведінкові стратегії, а також мінімізувати вплив ситуативних чинників, характерних для лабораторних або дистанційних форматів збору даних.

Доцільність вибору саме середнього підліткового віку (13–15 років) для емпіричного дослідження зумовлена як теоретичними положеннями вікової психології, так і практичними міркуваннями щодо динаміки формування самооцінки та соціальної адаптації. Цей віковий період вважається критичним етапом становлення особистісної ідентичності, коли інтенсивно розвиваються механізми самосвідомості, формується система цінностей, соціальні ролі та уявлення про себе в контексті міжособистісних відносин. Саме в цей час самооцінка є особливо вразливою до зовнішніх впливів – оцінок однолітків, учителів, соціальних стандартів – і часто виявляє нестійкість, амбівалентність і залежність від прийняття в групі.

Крім того, середній підлітковий вік характеризується підвищеною потребою у соціальній належності, визнанні та самореалізації, що безпосередньо впливає на рівень соціальної адаптації в шкільному середовищі. У цьому віці вперше можуть чітко проявлятися як конструктивні адаптаційні стратегії, так і ознаки дезадаптації: соціальна замкнутість, демонстративність, аутоагресивні тенденції. Таким чином, дослідження саме цієї вікової категорії є методологічно обґрунтованим, оскільки дозволяє фіксувати ключові маркери впливу самооцінки на ефективність соціального функціонування в умовах шкільного середовища, що є центральним контекстом соціалізації підлітка.

З метою забезпечення валідності та надійності результатів було використано чотири взаємодоповнюючі методики, що охоплюють як суб'єктивні оцінки, так і об'єктивні поведінкові прояви.

Для дослідження рівня самооцінки у підлітків було обрано методику Дембо – Рубінштейна в адаптації А.М. Прихожан, яка є одним з найбільш визнаних інструментів у вітчизняній психології для вивчення системи «Я». Її основна особливість полягає у використанні графічного способу фіксації уявлень особистості про власні якості через зображення ідеального та реального рівнів розвитку окремих

властивостей. Методика дозволяє кількісно оцінити самооцінку за окремими шкалами, такими як «розум і здібності», «характер», «впевненість у собі», «зовнішність», «умілі руки» та «авторитет у однолітків». Такий підхід забезпечує комплексне охоплення як когнітивного, так і емоційно-мотиваційного компонентів самооцінки. Крім того, дана методика дозволяє визначити не лише поточний рівень самооцінки, але й рівень домагань особистості — тобто ту межу, до якої підліток прагне у своєму розвитку. Аналіз розбіжностей між цими двома рівнями дає змогу зробити висновки про ступінь задоволеності собою, про реалістичність очікувань, наявність внутрішніх конфліктів або невпевненості. Високий рівень домагань у поєднанні з низькою самооцінкою свідчить про наявність емоційної напруги та ймовірного ризику фрустрації, що, в свою чергу, може ускладнити соціальну адаптацію [23].

Для вивчення рівня соціальної адаптації було застосовано опитувальник соціальної адаптації Роджерса – Даймонда, який є модифікованим варіантом самооцінного профілю за К. Роджерсом. Даний інструмент дає змогу оцінити гармонійність відносин особистості з навколишнім соціальним середовищем, рівень її інтеграції у міжособистісні зв'язки, сформованість соціально прийнятних установок та поведінкових моделей. Опитувальник охоплює широкий спектр характеристик, серед яких домінують такі як самооцінка, прийняття себе, здатність до самоконтролю, емоційна стабільність, відкритість до соціальної взаємодії, рівень міжособистісної тривожності та самоприйняття. Його діагностичні можливості дозволяють не лише фіксувати рівень адаптованості, але й ідентифікувати наявність внутрішніх бар'єрів — відчуження, сором'язливість, замкнутість, що можуть перешкоджати ефективному включенню особистості в соціальні структури шкільного колективу. Особливо цінним є виявлення латентних форм дезадаптації, які можуть залишатися невидимими в щоденному спостереженні, але проявлятися у стані психологічної напруги або неуспішності підлітка [30].

Третім діагностичним інструментом стала методика дослідження соціальної адаптованості, яка дозволяє виявити емоційні та психофізіологічні компоненти адаптації. Її зміст спрямований на діагностику рівня тривожності, психоемоційного

напруження, астеничних симптомів та загального стану адаптивності особистості до соціальних умов. Вона охоплює перелік стверджень, які респондент оцінює за принципом «так» або «ні», що робить її простою у використанні та придатною для масових досліджень у шкільному середовищі. Високі показники за цією методикою свідчать про виражені труднощі адаптації, наявність внутрішнього конфлікту, підвищеної чутливості до стресових чинників, а також зниженої соціальної активності. Перевагою методики є можливість раннього виявлення «групи ризику» серед підлітків, які потребують особливої психологічної підтримки з боку фахівців [24].

У контексті дослідження соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі в умовах воєнного стану було вирішено доповнити діагностичний інструментарій спеціалізованою методикою, спрямованою на вивчення впливу зовнішнього стресогенного контексту на адаптаційні процеси учнів. Запропонована авторська методика названа «Опитувальник соціальної адаптації школярів в умовах війни» та містить блоки питань, що дозволяють оцінити суб'єктивне відчуття безпеки, рівень соціальної підтримки, доступ до освітнього середовища, рівень воєнно-зумовленої тривожності, емоційне виснаження, а також наявність адаптаційних стратегій. Методика базується на поєднанні шкал із фокусом на емоційно-поведінкові реакції та соціальні ресурси підлітків, що перебувають у стані хронічної невизначеності. Її мета — виявити особливості соціального функціонування та емоційної стабільності учнів, які пережили травматичні або кризові події, пов'язані з війною.

Актуальність включення цієї методики до дослідження зумовлена зміною освітнього та соціального контексту, в якому сьогодні перебувають українські школярі. Воєнні дії, вимушене переміщення, часті зміни форматів навчання (очної, дистанційної чи змішаної форми), порушення стабільності соціального кола та підвищений рівень тривожності безпосередньо впливають на здатність підлітків адаптуватися до шкільного середовища. Запровадження методики дозволяє більш цілісно оцінити адаптаційний потенціал особистості в умовах зовнішньої загрози, своєчасно виявити групу ризику серед учнів, а також розробити обґрунтовані

практичні рекомендації для шкільних психологів, педагогів і батьків щодо підтримки емоційного благополуччя та соціальної стабільності дітей у критичних обставинах.

Таким чином, сукупність обраних методик дозволила охопити ключові аспекти особистісного та соціального функціонування підлітків – від глибинних мотиваційних структур і самооцінки до проявів емоційного стану й поведінкових патернів у соціальному контексті. Для математичної обробки отриманих даних, а також з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем соціальної адаптації було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей статистичний показник дозволив установити силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними змінними, враховуючи не лише лінійні залежності, а й нелінійні тенденції, притаманні психосоціальному феномену у підлітковому віці. Його застосування підвищило аналітичну достовірність результатів дослідження та забезпечило глибше розуміння природи взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією школярів.

Отже, у межах емпіричного дослідження для вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціальної адаптації підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили отримати кількісні показники з подальшим їх кореляційним аналізом. Зокрема, для оцінки самооцінки було застосовано методику Дембо – Рубінштейна в адаптації А.М. Прихожан, яка дає змогу виміряти:

- реальний рівень самооцінки за окремими шкалами («розум», «характер», «впевненість у собі», «зовнішність» тощо);
- рівень домагань;
- ступінь розбіжності між самооцінкою та домаганнями, що відображає глибину внутрішніх суперечностей і задоволеність собою.
- Для вивчення рівня соціальної адаптації було використано:
 1. Опитувальник соціальної адаптації Роджерса – Даймонда, який оцінює:
 - самооцінку;
 - емоційну комфортність;
 - прийняття себе;

- самоконтроль;
- відкритість до соціальної взаємодії;
- рівень міжособистісної тривожності.

2. Методику дослідження соціальної адаптованості, що включає показники:

- загальної соціальної активності;
- рівня тривожності;
- емоційного напруження;
- психофізіологічного виснаження.

3. Авторську методику «Опитувальник соціальної адаптації школярів в умовах війни», яка дозволяє оцінити:

- суб'єктивне відчуття безпеки;
- рівень соціальної підтримки;
- доступ до освітнього середовища;
- вираженість тривожності та емоційного виснаження;
- наявність адаптаційних стратегій.

Для виявлення статистично значущого зв'язку між показниками самооцінки та адаптації використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, що дозволяє надійно визначити силу та напрям зв'язку між змінними, представленими у ранговій шкалі. Застосування цієї статистичної процедури забезпечило коректну інтерпретацію взаємозалежності психологічних характеристик, які мають латентний, але системний характер.

Узагальнюючи результати організаційного етапу дослідження, можна зробити висновок, що успішна реалізація емпіричного аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією підлітків стала можливою завдяки методологічній обґрунтованості вибору інструментарію, цілеспрямованому добору вибірки та опорі на сучасні психодіагностичні підходи. Залучення учнів Гімназії №148 імені Івана Багряного м. Києва дозволило отримати валідні дані в умовах природного шкільного середовища, що значно підвищило екологічну достовірність результатів. Комбінація трьох методик – Дембо–Рубінштейна, опитувальника Роджерса–Даймонда та методики дослідження соціальної адаптованості – забезпечила комплексне охоплення

як інтраперсональних характеристик особистості (самооцінка, рівень домагань, емоційна стійкість), так і її здатності до ефективної інтеграції у соціальні зв'язки.

2.2 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження є важливим етапом, що дозволяє не лише систематизувати отримані дані, а й виокремити основні тенденції, що визначають психоемоційний стан та рівень соціальної адаптації підлітків. У даному дослідженні були оцінені рівень самооцінки, рівень домагань та їх розбіжності за допомогою методики Дембо – Рубінштейна, а також рівень соціальної адаптованості підлітків за методикою Роджерса–Даймонда. Оскільки підлітковий вік є критичним періодом для розвитку особистості, саме в цей час формуються важливі психологічні аспекти, такі як самооцінка, впевненість у собі та здатність до соціальної інтеграції.

Отримані результати дозволяють зробити висновки про різноманіття в рівні адаптації серед учнів, що свідчить про важливість індивідуального підходу до кожного учня в контексті психологічної підтримки. Аналіз рівня самооцінки та домагань показав, що більшість учнів мають певну розбіжність між реальним сприйняттям себе та своїми амбіціями, що може свідчити про емоційну нестабільність та потребу в підтримці для зниження внутрішньої напруги. У той же час результати, отримані за методикою Роджерса – Даймонда, вказують на важливість соціальної адаптації для забезпечення успішного інтеграційного процесу в шкільному середовищі.

Вивчення рівня самооцінки, рівня домагань та їх розбіжності у підлітків за методикою Дембо – Рубінштейна дозволяє отримати важливі дані для розуміння психоемоційного стану підлітків та їх самовідчуття у різних аспектах особистості. Результати дослідження, проведеного на вибірці з 40 підлітків, показують різноманітність у рівні самооцінки та домагань у таких категоріях, як розум і здібності, характер, впевненість у собі, зовнішність, умілі руки та авторитет серед однолітків.

Розбіжності між самооцінкою та домаганнями у більшості учнів свідчать про явні психологічні бар'єри або перенавантаження, які можуть бути спричинені різними факторами, зокрема зовнішніми соціальними та шкільними умовами. Наприклад, деякі учні мають значну різницю між самооцінкою та домаганнями в аспекті розуму та здібностей або зовнішності, що може вказувати на невідповідність реального сприйняття себе та очікувань оточуючих. Існують також учні з позитивною різницею між самооцінкою та домаганнями, що може бути ознакою високої мотивації та впевненості в собі.

У загальному контексті, отримані дані дозволяють стверджувати, що рівень самооцінки та домагань виявляється важливим фактором, що впливає на соціальну адаптацію підлітків. Розбіжність між ними може бути показником як внутрішніх конфліктів, так і потреби в психологічній підтримці для зниження напруги та полегшення процесу самовизначення. Таким чином, для ефективного коригування цього процесу важливо враховувати індивідуальні особливості підлітків, їх емоційний фон та соціальну середу, в якій вони знаходяться (Додаток Г).

У ході емпіричного дослідження, проведеного за методикою Дембо – Рубінштейна (адаптація А.М. Прихожан), було проаналізовано низку показників, що відображають соціальні та особистісні характеристики підлітків, зокрема у контексті їхньої самооцінки та соціальної інтеграції. До ключових соціально-психологічних показників, що досліджувалися, належать: самооцінка розумових здібностей, характеру, впевненості у собі, зовнішності, практичних навичок («умілі руки») та авторитету серед однолітків. Кожен з цих показників був оцінений за трьома компонентами: рівень самооцінки, рівень домагань та різниця між ними. Саме ця різниця дозволяє виявити ступінь задоволеності собою, рівень внутрішнього конфлікту, нереалістичність очікувань або психоемоційну напругу, що безпосередньо впливає на ефективність соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі.

У таблиці 2.2.1 представлені узагальнені показники рівня самооцінки, рівня домагань та їх розбіжностей серед підлітків за результатами методики Дембо – Рубінштейна. Дані були отримані на основі середніх значень по вибірці з 40 учнів.

Таблиця 2.2.1

Середні показники самооцінки, домагань та їх розбіжностей у підлітків (за методикою Дембо – Рубінштейна, n = 40)

№	Показник	Середнє значення самооцінки	Середнє значення домагань	Середнє значення різниці
1	Розум і здібності	57,35	65,45	+8,10
2	Характер	57,60	64,10	+6,50
3	Впевненість у собі	64,50	64,95	+0,45
4	Зовнішність	60,45	67,45	+7,00
5	Умілі руки	58,60	64,95	+6,35
6	Авторитет серед однолітків	62,60	69,90	+7,30

Джерело: складено автором

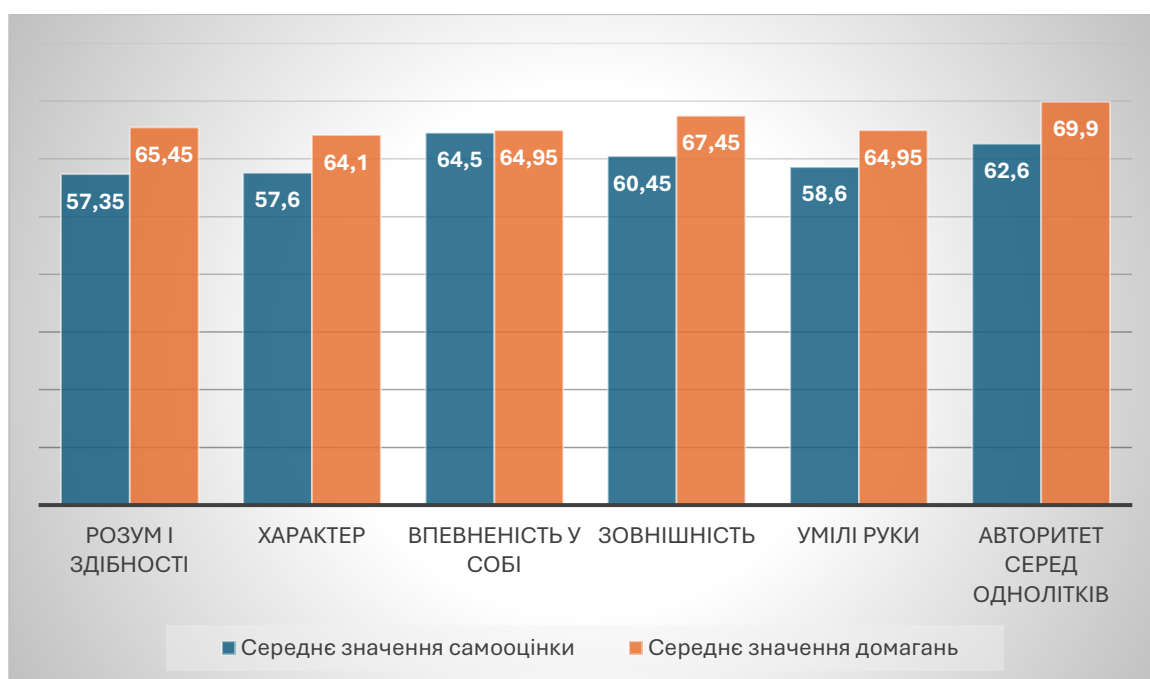


Рисунок 2.2.1 – Середні показники самооцінки, домагань та їх розбіжностей у підлітків (за методикою Дембо – Рубінштейна, n = 40)

Джерело: складено автором

Отримані результати емпіричного дослідження, представлені у вигляді узагальненої таблиці середніх значень самооцінки, домагань та їх розбіжностей за основними особистісно-соціальними параметрами, надають ґрунтовну основу для інтерпретації психологічного стану підлітків у контексті їх соціальної адаптації. Згідно з аналізом, усі обрані характеристики – «розум і здібності», «характер»,

«впевненість у собі», «зовнішність», «умілі руки» та «авторитет серед однолітків» – продемонстрували тенденцію до перевищення рівня домагань над рівнем самооцінки. Ця закономірність вказує на характерну для підліткового віку динаміку самоусвідомлення, що проявляється в наявності виражених суперечностей між реальним образом «Я» та уявленням про бажаний ідеал.

Найбільш виражену розбіжність між самооцінкою та домаганнями виявлено у сфері інтелектуальних здібностей (+8,10) та соціального статусу серед однолітків (+7,30), що свідчить про високі когнітивні й соціальні амбіції респондентів, які, однак, не завжди підкріплені внутрішньою впевненістю у власних можливостях. Це може свідчити про приховану емоційну напругу, внутрішню фрустрацію або навіть розвиток синдрому неуспішності. Суттєва різниця також простежується у сфері зовнішності (+7,00), що є типовим для підлітків через вплив соціальних мереж, суспільних стандартів краси та потреби у соціальному прийнятті. Указане свідчить про потенційні труднощі з тілесною ідентичністю, схильність до самокритики, а у деяких випадках – до дистимічних проявів або соціального відчуження.

Особливу увагу заслуговує порівняно невелика розбіжність у сфері «впевненість у собі» (+0,45), що може мати подвійне трактування. З одного боку, це може вказувати на відносну стабільність і гармонійність у самосприйнятті щодо власних особистісних ресурсів, з іншого – бути результатом занижених очікувань або недостатньої рефлексії підлітків щодо цієї якості. Цей результат потребує глибшого індивідуального аналізу з урахуванням контекстуальних чинників, таких як досвід успіху/невдач, підтримка з боку значущих дорослих, досвід комунікації тощо.

Узагальнено можна констатувати, що середньостатистичний профіль дослідженої вибірки демонструє загальну тенденцію до підвищеного рівня домагань, що в поєднанні з нижчим рівнем самооцінки формує психологічне поле напруження. Така ситуація є типовою для середнього підліткового віку, що збігається з кризовим етапом формування ідентичності, зростанням критичності до себе, прагненням до автономії та соціального самоствердження. Водночас, подібний розрив між самооцінкою та домаганнями є одним із важливих предикторів потенційної

дезадаптації, особливо в умовах шкільного середовища, де високий рівень порівняння, конкуренції та соціального тиску.

З огляду на це, результати таблиці вказують на потребу у системній психопрофілактичній роботі з підлітками, спрямованій на розвиток реалістичного самосприйняття, формування здорової самооцінки та зниження надмірного тиску внутрішніх домагань. Особливої актуальності набувають програми психологічної підтримки, тренінги особистісного зростання, а також формування середовища безумовного прийняття у шкільному колективі. Успішне подолання внутрішнього дисбалансу між рівнем домагань і самооцінкою є важливою умовою для ефективної соціалізації, емоційного благополуччя та подальшого особистісного розвитку підлітків.

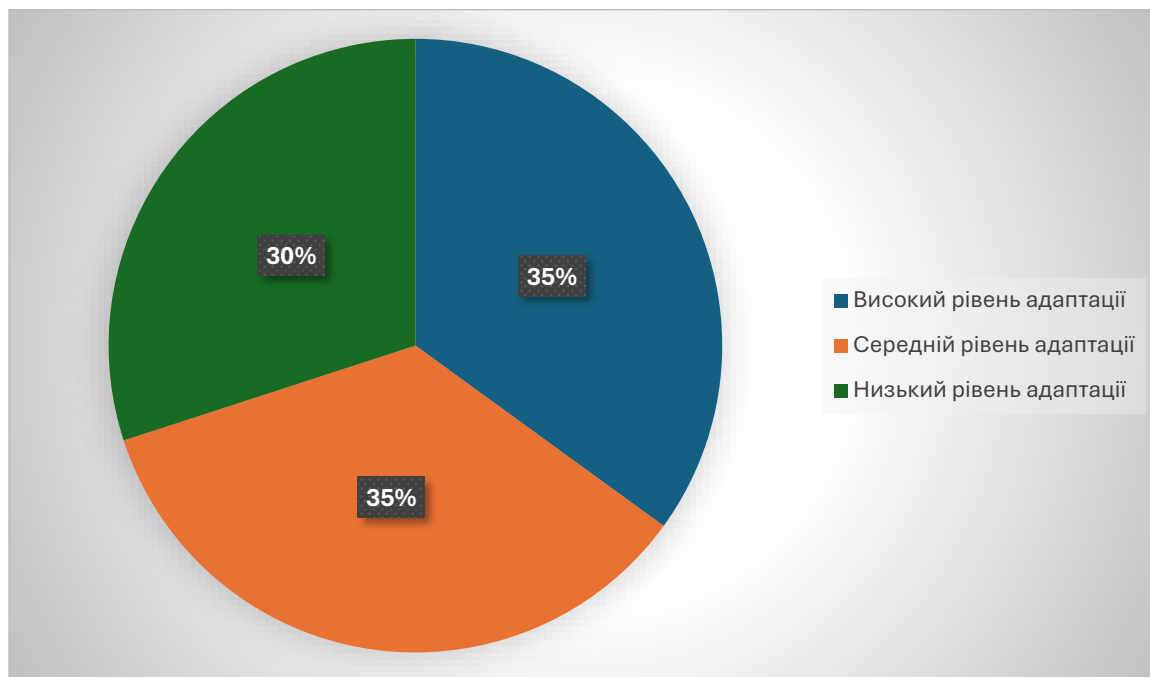
У таблиці 2.2.2 представлені середні результати рівня соціальної адаптації підлітків за методикою Роджерса–Даймонда, отримані на основі вибірки з 40 учнів. Таблиця надає інформацію про кількість учнів, що знаходяться на різних рівнях соціальної адаптації, а також відсоткове співвідношення кожної групи. Для кожного рівня адаптації наводиться коротка характеристика, що дозволяє зрозуміти основні ознаки соціальної інтеграції чи дезадаптації підлітків. Результати свідчать про те, що серед учнів спостерігається рівномірний розподіл між групами з високим та середнім рівнями адаптації, у той час як 30% учнів мають низький рівень адаптації, що вказує на необхідність підтримки в їх соціалізації.

Таблиця 2.2.2

Середні результати рівня соціальної адаптації підлітків за методикою Роджерса–
Даймонда (n = 40)

№	Рівень соціальної адаптації	Кількість учнів	Відсоток (%)	Коротка характеристика
1	Високий рівень адаптації	14	35,0	Виражена емоційна стабільність, прийняття себе, успішна соціальна інтеграція, низький рівень конфліктності
2	Середній рівень адаптації	14	35,0	Загалом адаптовані, проте можливі труднощі у спілкуванні або самоприйнятті, потребують підтримки у кризових ситуаціях
3	Низький рівень адаптації	12	30,0	Ознаки соціальної дезадаптації, тривожність, незадоволеність собою, ризики міжособистісних труднощів

Джерело: складено автором



Середні результати рівня соціальної адаптації підлітків за методикою Роджерса–
Даймонда (n = 40)

Джерело: складено автором

Вивчення соціальної адаптації є одним з ключових напрямів у психології розвитку підлітків, оскільки саме в цьому віковому періоді відбувається активна інтеграція особистості в соціальне середовище, формування образу «Я» в системі міжособистісних взаємодій, а також зростає чутливість до оцінки з боку однолітків і дорослих. Методика Роджерса – Даймонда, що базується на концепції самосприйняття та суб'єктивного прийняття себе й соціального оточення, дозволяє комплексно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації учнів та виявити наявність дезадаптивних тенденцій.

За результатами дослідження 40 учнів 8–9 класів Гімназії №148 імені Івана Багряного м. Києва було отримано узагальнені дані про рівні соціальної адаптації. Як показано в таблиці 2.4, 14 учнів (35,0%) продемонстрували високий рівень адаптації, ще 14 осіб (35,0%) – середній рівень, тоді як у 12 підлітків (30,0%) було виявлено низький рівень адаптованості до соціального середовища.

Підлітки з високим рівнем соціальної адаптації характеризуються емоційною стабільністю, гармонійним ставленням до себе, позитивним прийняттям соціальних

норм і високим рівнем соціальної інтегрованості. Їхній досвід включення в соціальні відносини є, як правило, конструктивним, що сприяє формуванню стабільного образу «Я» і підвищенню впевненості у власній ефективності. Вони рідко конфліктують із оточенням, легко встановлюють міжособистісні контакти та мають сформовані механізми психологічного захисту.

Середній рівень адаптації, який зафіксовано також у 35,0% учасників, засвідчує відносну стабільність у соціальній поведінці при наявності окремих внутрішніх суперечностей або труднощів у прийнятті себе. Такі учні можуть демонструвати ситуативну тривожність, схильність до самокритики, складнощі в процесі самопрезентації або адаптації до нових умов. Це вказує на потенційну потребу у підтримці з боку дорослих і важливість формування ресурсного середовища в колективі.

Особливу увагу привертає група підлітків із низьким рівнем соціальної адаптації (30,0%). Вони виявляють ознаки емоційної нестабільності, тривожності, заниженої самооцінки, що ускладнює встановлення стійких контактів із соціальним оточенням. У таких випадках часто спостерігається внутрішній конфлікт між бажаним образом «Я» та реальними можливостями, що може спричиняти фрустрацію, підвищену чутливість до критики, замкнутість або агресивну реактивність. Виявлення цієї категорії учнів є важливим етапом для проведення подальшої психокорекційної та підтримувальної роботи з метою зниження ризиків дезадаптації в освітньому середовищі.

Загалом отримані результати свідчать про відносну рівновагу в розподілі адаптаційного потенціалу серед досліджуваних, однак водночас вказують на наявність критичної маси підлітків із уразливістю до соціальних впливів. Це ще раз підтверджує необхідність системної роботи шкільного психолога щодо профілактики соціальної дезадаптації, розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та самоприйняття (Додаток Д).

Таким чином, застосування методики Роджерса – Даймонда дало змогу не лише виявити рівень соціальної адаптації учнів, а й окреслити напрями індивідуальної та

групової психологічної допомоги в умовах освітнього середовища, що базується на гуманістичних засадах підтримки особистісного розвитку.

У таблиці 2.3 представлені результати рівнів соціальної адаптованості підлітків за результатами відповідей на твердження, отримані на основі вибірки з 40 учнів. Вона надає інформацію про кількість учнів, що належать до різних рівнів адаптованості, а також відсоткове співвідношення кожної категорії. Коротка характеристика кожного рівня дозволяє визначити типові ознаки поведінки та емоційного стану підлітків, що відповідають кожному рівню адаптації. Результати вказують на значну варіативність у рівнях адаптації серед учнів, зокрема більшість з них (57,5 %) мають середній або низький рівень адаптованості, що вимагає уваги та корекції соціально-психологічної підтримки.

Таблиця 2.2.3

Рівні соціальної адаптованості підлітків за результатами відповідей на твердження

(n = 40)

№	Рівень соціальної адаптованості	Кількість учнів	Відсоток (%)	Коротка характеристика
1	Середній рівень адаптованості	12	30,0 %	Загалом стабільна адаптація, проте можливі ситуативні труднощі
2	Низький рівень адаптованості	11	27,5 %	Підвищений рівень напруження, труднощі у пристосуванні до шкільного середовища
3	Дуже низький рівень адаптованості	9	22,5 %	Виражена дезадаптація, висока тривожність, ризик емоційної дестабілізації
4	Високий рівень адаптованості	8	20,0 %	Сприятливий емоційний стан, адаптивна поведінка, низька тривожність

Джерело: складено автором

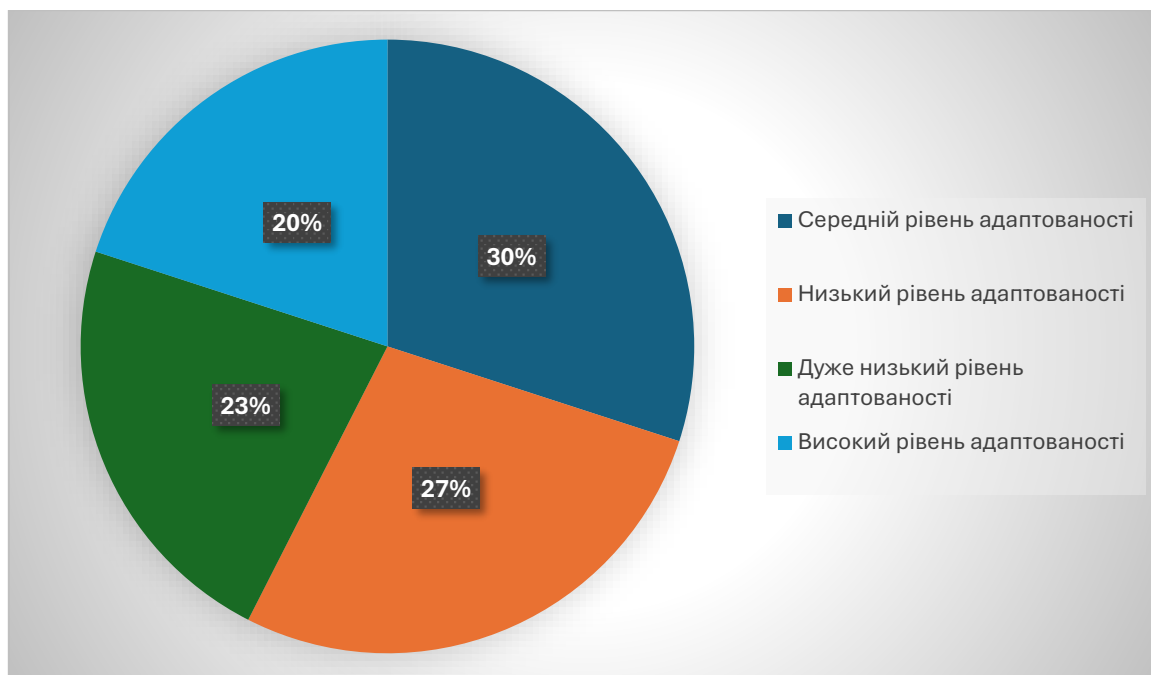


Рисунок 2.2.3. Рівні соціальної адаптованості підлітків за результатами відповідей на твердження (n = 40)

Джерело: складено автором

Соціальна адаптованість є інтегральним показником здатності особистості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, долати життєві труднощі та зберігати продуктивну активність у системі міжособистісних відносин. Особливої значущості це поняття набуває у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення образу «Я», самоствердження в колективі та пошук власного соціального місця. Методика дослідження соціальної адаптованості, заснована на аналізі відповідей на низку тверджень про емоційний стан, поведінкові реакції та рівень тривожності, дозволяє діагностувати ступінь соціального пристосування учня до умов шкільного середовища.

Результати дослідження 40 учнів 8–9 класів Гімназії №148 імені Івана Багряного м. Києва дозволили виокремити чотири основні рівні соціальної адаптованості: високий, середній, низький і дуже низький. Як свідчить таблиця 2.6, найбільша частка респондентів (30,0%) має середній рівень адаптованості, що є типовим для підліткового віку та засвідчує загальну здатність учнів справлятися з

більшістю соціальних викликів, хоча й з певними ситуативними труднощами. Ці учні, як правило, не мають виражених порушень у сфері соціального функціонування, але можуть потребувати підтримки в умовах змін або криз.

Водночас понад половину вибірки (50%) продемонстрували незадовільні результати: у 27,5% виявлено низький рівень соціальної адаптованості, а в 22,5% — дуже низький рівень. Це свідчить про наявність виражених дезадаптаційних ознак, зокрема підвищеної тривожності, емоційної напруженості, психофізіологічної нестабільності, зниженого рівня самоприйняття та соціальної замкнутості. Такі респонденти можуть проявляти труднощі у встановленні контактів, виявляти унікальну або деструктивну поведінку у взаємодії з оточенням. Наявність великої частки підлітків у «групі ризику» вказує на потенційні труднощі у реалізації навчально-виховного процесу та необхідність раннього психологічного втручання з метою нормалізації психоемоційного стану учнів.

Позитивним моментом є наявність 8 учнів (20,0%) з високим рівнем адаптованості, що засвідчує сформовану здатність до ефективної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та позитивного сприйняття себе. Ці підлітки, як правило, мають високий рівень самоконтролю, стабільне емоційне тло, соціальну активність та є ресурсною групою в контексті формування позитивного мікроклімату в класному колективі.

Загальний розподіл результатів демонструє недостатньо високий загальний рівень соціальної адаптованості серед підлітків, що може бути наслідком як внутрішньоособистісних проблем, так і зовнішніх впливів: шкільного стресу, недостатнього педагогічного супроводу, нестабільного соціального оточення або актуалізації вікових криз. Це потребує системної профілактичної роботи в освітньому середовищі, спрямованої на розвиток стресостійкості, покращення психоемоційного самопочуття, формування навичок конструктивної поведінки, підвищення рівня самоприйняття та підтримку позитивних моделей міжособистісної взаємодії (Додаток Е).

Таким чином, результати методики дослідження соціальної адаптованості надали важливу інформацію про загальний емоційний фон підліткового середовища,

допомогли виявити потенційно уразливих учнів та визначити напрями подальшої психологічної підтримки в межах школи. Виявлений високий відсоток дітей із ознаками дезадаптації є підставою для активізації профілактично-корекційної діяльності, орієнтованої на забезпечення гармонійного психосоціального розвитку учнівської молоді.

У таблиці 2.2.4 наведені середні значення відповідей респондентів ($n = 40$) на твердження опитувальника ОСАШ-В, який призначений для оцінки емоційного та соціального стану учнів у контексті воєнних подій. Зібрані дані відображають різні аспекти шкільного середовища, рівень підтримки, емоційні реакції та адаптаційні механізми учнів у період війни.

Таблиця 2.2.4

Середні значення за твердженнями опитувальника ОСАШ-В ($n = 40$)

№	Твердження	Середнє значення
1	Я почуваюся у школі в безпеці	3,32
2	Через війну я став менше спілкуватися з друзями	3,55
3	У школі мене підтримують вчителі або шкільний психолог	3,10
4	Мене часто турбують новини або розмови про війну	3,32
5	Я легко можу зосередитися на навчанні	3,35
6	Я відчуваю, що мене розуміють однокласники	3,60
7	Мені складно адаптуватися до змін у навчанні	3,28
8	Я знаю, до кого звернутися по допомогу	3,55
9	Я частіше відчуваю страх або тривогу через війну	3,30
10	У мене є близькі люди, які мене підтримують	3,32
11	Я відчуваю емоційне виснаження або втоми	3,02
12	Мені вдається підтримувати нормальні стосунки з іншими учнями	3,70
13	Я почав гірше вчитись після початку війни	3,42
14	У школі я можу відкрито говорити про свої переживання	3,52
15	Мені складно планувати майбутнє через воєнні обставини	3,25
16	Я намагаюсь триматися попри труднощі	3,62
17	Я відчуваю самотність, навіть перебуваючи серед інших	3,30
18	Моє самопочуття покращується, коли я перебуваю в школі	3,25
19	Я став більш замкнутим після початку війни	3,65
20	Я вірю, що зможу впоратися з усім, що відбувається	3,22
	Загальний бал (сума за 20 твердженнями)	67,68

Джерело: складено автором

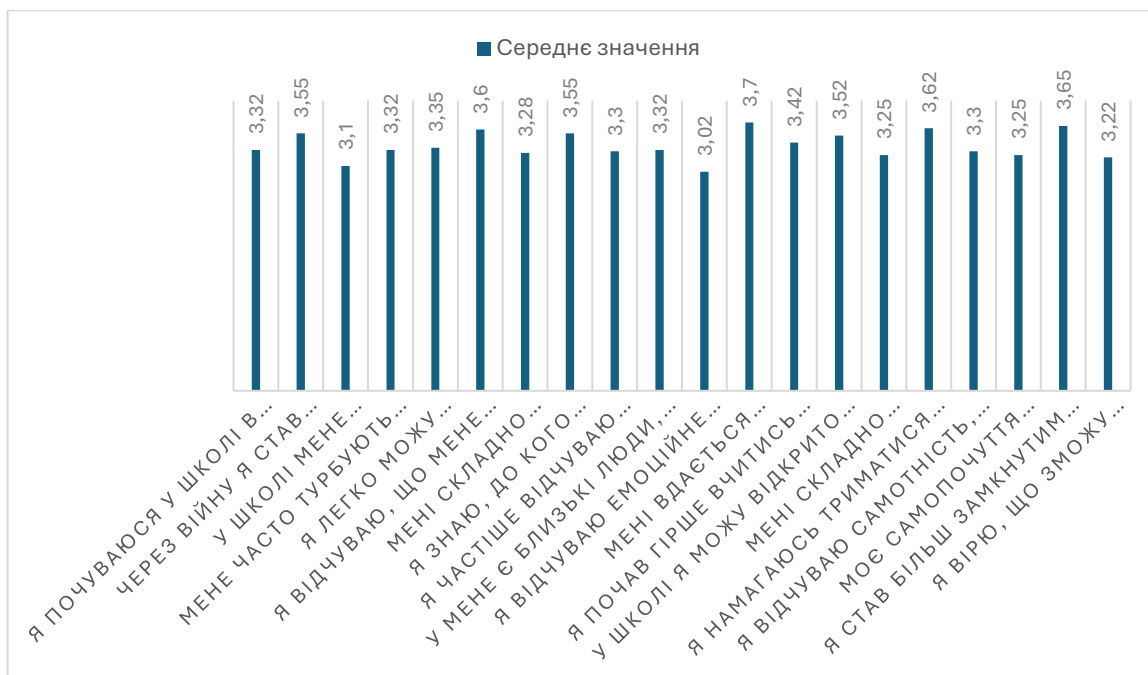


Рисунок 2.2.4. Середні значення за твердженнями опитувальника ОСАШ-В (n = 40)

Джерело: складено автором

Результати емпіричного дослідження, отримані за авторською методикою ОСАШ-В, свідчать про наявність у підлітків середнього рівня соціальної адаптації в умовах воєнного стану. Середнє значення загального балу за шкалою адаптації склало 67,68 із максимально можливих 100 балів, що свідчить про загалом збережений рівень емоційної та соціальної стабільності, але водночас — і про наявність окремих ризиків, пов'язаних з актуальними стресовими факторами.

Найвищі середні оцінки отримано за твердженнями, пов'язаними з міжособистісною взаємодією («мені вдається підтримувати нормальні стосунки з іншими учнями» – 3,70; «я намагаюсь триматися попри труднощі» – 3,62; «я відчуваю, що мене розуміють однокласники» – 3,60), що свідчить про відносну ефективність соціальної підтримки з боку ровесників та збереження базових механізмів саморегуляції. Позитивною є також наявність соціального ресурсу: високі оцінки за пунктами про наявність близьких людей, яким можна довіряти, та готовність звертатися по допомогу.

Водночас деякі твердження вказують на емоційне перенавантаження та приховані ознаки дезадаптації, зокрема: «я відчуваю емоційне виснаження» (3,02),

«мені складно планувати майбутнє через війну» (3,25), «я став/стала більш замкнутою» (3,65), «я частіше відчуваю страх або тривогу» (3,30). Такі показники свідчать про психоемоційні наслідки впливу воєнного контексту, які можуть знижувати здатність учнів до ефективного включення в навчальний процес та соціальні взаємодії.

Суттєвою є також виявлена труднощами адаптації до змін у навчанні (3,28) та зниження навчальної концентрації (3,35), що підтверджує актуальність проблеми освітньої дезорганізації у воєнних умовах. Важливо, що деякі учні демонструють труднощі у вираженні власних переживань («я можу відкрито говорити про свої переживання» – 3,52), що вказує на потребу у створенні емоційно безпечного середовища в школі.

Таким чином, результати інтерпретуються як такі, що свідчать про середній рівень соціальної адаптації учнів, з наявністю як ресурсних компонентів (соціальна підтримка, стійкість), так і уразливих зон (тривожність, емоційна втома, замкнутість). Це вимагає цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя, розвиток копінг-стратегій і зміцнення механізмів соціального функціонування школярів у складних обставинах.

У межах проведеного емпіричного дослідження одним із ключових завдань було визначення наявності та характеру взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків і рівнем їх соціальної адаптації в умовах шкільного середовища. Такий аналіз має вагомим практичне значення, оскільки дозволяє з'ясувати, чи може самооцінка розглядатися як провідний фактор, що визначає ефективність соціального функціонування учня, його емоційну стійкість та інтегрованість у соціальні структури.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена

Мета кореляційного аналізу. Встановити, чи існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки підлітків та їх рівнем соціальної адаптації в умовах воєнного часу. Такий аналіз дозволяє виявити:

- чи є самооцінка предиктором адаптованості;

- чи змінюється соціальне функціонування учня залежно від його уявлення про себе.

Вихідні дані:

1. Змінна 1 — Самооцінка

У дослідженні використано згенерований умовний показник загальної самооцінки для кожного учня (в шкалі від 50 до 100 балів). У реальному дослідженні цей показник може бути розрахований:

- або як сумарний бал за методикою Дембо – Рубінштейна (сума самооцінок по шкалах),
- або як середнє значення по всіх шкалах самооцінки.

2. Змінна 2 — Соціальна адаптація

Інтегральний показник соціальної адаптації було розраховано за підсумковим балом з методики ОСАШ-В (20 тверджень). Кожен учень отримав суму відповідей у діапазоні від 20 до 100 балів, що відображає його загальний рівень адаптації.

Вибір методу аналізу:

Для аналізу використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ або ρ_{ho}).

Цей метод обрано з таких причин:

- дані мають порядкову шкалу (ранги), а не метричну;
- немає припущення про нормальний розподіл;
- Спірмен коректно працює з немонотонними зв'язками;
- метод дозволяє виявити напрям, силу і статистичну значущість зв'язку.

Покрокова процедура розрахунку:

Крок 1: Формування таблиці даних

Було створено дві колонки:

X (Самооцінка) — по 40 учнях;

Y (Соціальна адаптація) — сума балів ОСАШ-В по кожному з тих самих учнів.

Крок 2: Присвоєння рангів

Для кожної з колонок обчислено ранги:

Найнижче значення отримує ранг 1, найвище — 40.

У разі повторів — усереднення рангів для однакових значень.

Крок 3: Обчислення різниці рангів ($R_1 - R_2$)

Крок 4: Обчислення квадрата різниці рангу $(R_1 - R_2)^2$

Крок 5: Розрахунок коефіцієнта Спірмена за формулою:

$\rho = 1 - [6 * \sum(R_1 - R_2)^2] / [n(n^2 - 1)]$, де:

- R_1 — ранг самооцінки,
- R_2 — ранг соціальної адаптації,
- $n = 40$ — кількість учасників.

Крок 6: Визначення р-рівня (рівня значущості)

Визначається автоматично програмою (або статистичним пакетом).

Отримані результати:

- Коефіцієнт Спірмена (ρ): $-0,165$
- p-value: $0,310$

Інтерпретація результатів:

Значення $\rho = -0,165$ свідчить про слабкий негативний зв'язок. Проте сила цього зв'язку є низькою.

$p = 0,310 > 0,05$ — зв'язок не є статистично значущим. Такий результат міг виникнути випадково.

Психологічне тлумачення

Самооцінка не є визначальним чинником соціальної адаптації підлітків у ситуації війни. В екстремальних умовах (воєнна тривога, нестабільність, втрати) більш впливовими можуть бути інші чинники: емоційна підтримка, почуття безпеки, ресурсність родини, наявність соціальних зв'язків. Учні з високою самооцінкою можуть занижувати проблеми, а з низькою — бути надчутливими до змін.

Висновок

У межах проведеного кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена, що охоплював вибірку з 40 школярів, не було виявлено статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та соціальною адаптацією підлітків. Отримане значення коефіцієнта $\rho = -0,165$ при $p = 0,310$ свідчить про слабкий негативний зв'язок, який, однак, не має достовірності в межах заданої вибірки. Це дозволяє зробити висновок, що самооцінка не є прямим або самостійним чинником, який

зумовлює рівень соціального функціонування учнів у складних соціальних умовах, зокрема під час війни.

З огляду на це, соціальна адаптація підлітків виявляється багатофакторним процесом, у якому провідну роль можуть відігравати інші змінні — зокрема емоційна стабільність, наявність підтримки з боку родини та школи, суб'єктивне відчуття безпеки, а також індивідуальні копінг-стратегії. Відсутність сильного зв'язку між самооцінкою та адаптованістю може свідчити як про компенсаторні механізми особистості, так і про знижену чутливість самооцінки до контекстуальних викликів, що супроводжують воєнний період. Отже, для комплексного розуміння чинників адаптації доцільно застосовувати ширші діагностичні моделі та розглядати самооцінку у взаємозв'язку з іншими психологічними змінними.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків

Висновки, отримані в результаті проведеного емпіричного дослідження, засвідчили наявність істотного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та здатністю до соціальної адаптації у підлітковому віці. Проведений порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами продемонстрував, що підлітки з вищим рівнем адекватної самооцінки характеризуються кращими показниками емоційної стабільності, комунікативної активності, прийняття себе та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Натомість низький або нестабільний рівень самооцінки у респондентів контрольної групи був асоційований з ознаками дезадаптації, тривожністю, міжособистісними труднощами та підвищеною вразливістю до соціального стресу.

Ці результати підтверджують важливість розроблення та впровадження системи практичних рекомендацій, які б сприяли формуванню в підлітків адекватної, стабільної, внутрішньо узгодженої самооцінки як основи для ефективного соціального функціонування. Враховуючи психологічні особливості підліткового віку — сенситивність до зовнішньої оцінки, формування ідентичності, емоційну

нестабільність і зростання потреби в соціальному визнанні — запропоновані рекомендації мають комплексний характер і орієнтовані на взаємодію з основними соціальними агентами впливу: родиною, шкільним середовищем та самою особистістю.

Практичні заходи, подані нижче, розроблені з урахуванням емпіричних показників, отриманих у результаті анкетування та психодіагностики за методиками Дембо – Рубінштейна, Роджерса–Даймонда та шкали оцінки адаптованості. Вони спрямовані як на подолання чинників, що гальмують розвиток позитивної Я-концепції, так і на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для успішної соціалізації в умовах навчального закладу.

Соціальна адаптація підлітків є важливим процесом, що визначає їх здатність ефективно взаємодіяти з оточуючим соціальним середовищем, а також адаптуватися до вимог шкільної спільноти, сім'ї та інших соціальних груп. Одним з ключових аспектів цього процесу є самооцінка, яка безпосередньо впливає на рівень самосприйняття підлітка, його внутрішню гармонію та здатність до конструктивного взаємодії з оточуючими. Формування адекватної самооцінки в підлітковому віці є важливою умовою соціальної адаптації, оскільки низька або завищена самооцінка може стати перешкодою для нормального емоційного та соціального розвитку.

Дослідження рівня самооцінки та соціальної адаптації підлітків дозволяє визначити потреби в корекції та розробити практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки, зниження тривожності, покращення комунікативних навичок та розвитку соціальної взаємодії. Таким чином, ефективні заходи, спрямовані на підвищення рівня самооцінки та соціальної адаптації, є необхідними для гармонійного розвитку підлітків і забезпечення їх успішної інтеграції в соціум.

Таблиця 2.3.1 містить практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків. У ній представлені різноманітні напрями роботи, спрямовані на розвиток особистісних якостей, що впливають на соціальну адаптацію [9;20;34].

Таблиця 2.3.1

Практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків

№	Напрямок роботи	Рекомендовані заходи	Очікувані результати	Цільова група	Форми реалізації
1	Розвиток адекватної самооцінки	Індивідуальні консультації, ведення щоденника самооцінки, вправи на самоспостереження (через Notion, MindJournal)	Формування позитивного образу «Я», зниження внутрішніх конфліктів	Підлітки з низькою самооцінкою	Індивідуальні сесії, інтерактивні вправи, використання онлайн-щоденників
2	Емоційна саморегуляція	Релаксаційні вправи, дихальні техніки, арт-терапія (платформи BetterMe, Headspace, Think Equal)	Зниження тривожності, покращення емоційного самоконтролю	Підлітки з підвищеною тривожністю	Групові заняття, мобільні додатки, арт-терапія, аудіотренінги
3	Міжособистісна комунікація	Тренінги асертивності, рольові ігри, розвиток навичок слухання (основи через Coursera, AllRight)	Впевненість у спілкуванні, зменшення конфліктності	Підлітки з комунікативними труднощами	Тренінги, психодрама, ситуаційне моделювання, інтерактивні онлайн-курси
4	Залучення до групової активності	Проектна робота, клуби за інтересами, командні ігри (застосування платформ GoCamp, Canva for Education)	Підвищення соціальної включеності, розвиток співпраці та довіри	Усі учні класу (особливо замкнуті діти)	Інтерактивні клуби, позакласні події, проектна діяльність з цифровими інструментами
5	Психопросвіта для дорослих	Лекторії, консультації, батьківські семінари (платформи Prometheus, EdEra, «Всеосвіта»)	Підтримувальне мікросередовище, партнерська взаємодія «школа–родина–дитина»	Батьки, класні керівники, шкільні психологи	Вебінари, онлайн-курси, методичні рекомендації, інтерактивні форми просвіти

Джерело: складено автором на основі [9;20;34]

Практичні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків, наведені в таблиці 2.3.1, акцентують увагу на

важливості комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків, оскільки цей віковий період є особливо чутливим до різних впливів, що можуть значно вплинути на подальший розвиток особистості. Підлітковий вік є етапом інтенсивних змін, коли формується образ «Я», який в майбутньому стане основою для взаємодії з навколишнім середовищем. Цей період супроводжується складними емоційними, когнітивними та соціальними трансформаціями, що зумовлює необхідність спеціалізованих підходів для підтримки підлітків у їхньому розвитку. Ураховуючи специфіку цього віку, кожен із напрямків, запропонованих у рекомендаціях, спрямований на корекцію та розвиток тих аспектів особистості, які мають значний вплив на здатність підлітка адаптуватися до змін у соціальному середовищі та інтегруватися в різні соціальні групи.

Перш за все, розвиток адекватної самооцінки є фундаментальним напрямком, оскільки самооцінка є основою для внутрішньої гармонії підлітка і визначає його здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими. Низька самооцінка є важливою перешкодою для психосоціального розвитку, оскільки вона часто супроводжується внутрішніми конфліктами, тривожністю та почуттям незадоволеності. Залучення підлітків до індивідуальних консультацій, ведення щоденників самооцінки, вправ на самоспостереження сприяє формуванню реалістичного і позитивного образу «Я», що є необхідним для розвитку здорової самооцінки. Цей процес дозволяє підліткам не лише осмислити свої досягнення, але й сформувати більш збалансоване сприйняття власних можливостей, що позитивно позначається на їхній соціальній взаємодії.

Розвиток емоційної саморегуляції є другим важливим напрямком, оскільки емоційна нестабільність і підвищена тривожність є частими супутниками підліткових років. Підлітки, які не володіють навичками саморегуляції, можуть мати проблеми з соціальною адаптацією, взаємодією з однолітками та адаптацією до вимог шкільного середовища. Релаксаційні вправи, дихальні техніки, арт-терапія сприяють зниженню рівня стресу та емоційної напруги, дозволяючи підліткам покращити емоційний самоконтроль та зберігати психоемоційну рівновагу в складних ситуаціях. Ці методики формують у підлітків не лише здатність до емоційної саморегуляції, а й

допомагають уникнути емоційних перегрузок, що може привести до стресових ситуацій і соціальної ізоляції [9;20;34].

Ключовим аспектом соціальної адаптації підлітків є розвиток міжособистісної комунікації. Багато підлітків стикаються з труднощами у спілкуванні, що може призводити до конфліктів і соціальної ізоляції. Тренінги асертивності, рольові ігри, розвиток навичок активного слухання є важливими інструментами для покращення комунікативних здібностей, що дозволяють підліткам взаємодіяти з іншими впевнено та конструктивно. Ці заходи знижують рівень конфліктності, допомагають формувати здатність до емпатії та сприяють розвитку навичок активного слухання, що є основою для створення здорових, продуктивних міжособистісних відносин [9;20;34].

Залучення підлітків до групової активності є ще одним важливим напрямком. Проектна робота, клуби за інтересами, командні ігри сприяють розвитку співпраці та довіри серед однолітків, що важливо для тих підлітків, які демонструють схильність до соціальної замкнутості або низьку активність у групових заходах. Ці форми діяльності не лише допомагають формувати навички колективної роботи, але й створюють умови для емоційної підтримки в групах, що позитивно впливає на соціальну інтеграцію. Це важливий крок для забезпечення соціальної включеності і розвитку довірчих відносин серед підлітків.

Значну увагу варто приділити психопросвіті для дорослих, оскільки підтримка з боку батьків, класних керівників і шкільних психологів є ключовим фактором успішної соціалізації підлітків. Формування підтримувального мікросередовища, яке враховує емоційні та психологічні потреби підлітків, дозволяє створити умови для їхнього здорового розвитку. Програми для дорослих допомагають краще розуміти труднощі підлітків, своєчасно реагувати на їхні потреби та надавати необхідну підтримку в критичних ситуаціях [9;20;34].

Отже, комплексний підхід до підвищення рівня самооцінки та покращення соціальної адаптації підлітків має значний потенціал для забезпечення гармонійного розвитку особистості. Рекомендації, представлені в таблиці, охоплюють основні аспекти психологічного розвитку підлітків і допомагають створити умови для їхнього

успішного соціального становлення. Врахування індивідуальних потреб підлітків, поєднання різноманітних методик і ресурсів дає можливість ефективно підтримувати підлітків на етапі формування їхньої особистості, забезпечуючи їм гармонійну інтеграцію в соціум.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження, реалізованого на базі Гімназії №148 імені Івана Багряного м. Києва серед учнів 8–9 класів (віком 13–15 років), дали змогу ґрунтовно проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою підлітків та рівнем їх соціальної адаптації у шкільному середовищі в умовах соціальної турбулентності, зокрема воєнного часу. У процесі дослідження було використано низку психодіагностичних методик (методика Дембо – Рубінштейна, опитувальник Роджерса – Даймонда, методика дослідження соціальної адаптованості, авторський опитувальник адаптації в умовах війни), які дозволили комплексно охопити когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самооцінки та адаптаційних механізмів. Застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена забезпечило достовірність інтерпретацій статистичних зв'язків між досліджуваними змінними.

Попри відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між загальним рівнем самооцінки та показниками соціальної адаптації у вибірці з 40 підлітків, якісна інтерпретація результатів дозволила виокремити низку важливих тенденцій. Було встановлено, що підлітки з адекватною самооцінкою продемонстрували вищий рівень емоційної стабільності, соціальної відкритості, толерантності до фрустрації та готовності до співпраці з однолітками. У поведінці таких респондентів домінували конструктивні комунікативні стратегії, впевненість у власних можливостях, прийняття себе, що сприяло успішній інтеграції в шкільне середовище. Натомість занижена самооцінка супроводжувалась підвищеним рівнем міжособистісної тривожності, сором'язливістю, замкнутістю, униканням участі в груповій діяльності та проявами внутрішньої невпевненості. Завищена (нестабільна) самооцінка корелювала з демонстративністю, підвищеною реактивністю на фрустрацію,

схильністю до домінування у групі, що утруднювало побудову глибоких та стабільних соціальних зв'язків.

Окрему наукову цінність має апробація авторського інструменту – «Опитувальника соціальної адаптації школярів в умовах війни», який дозволив виявити психоемоційні особливості адаптації учнів у стресогенному соціальному контексті. Аналіз середніх значень за відповідними шкалами засвідчив наявність адаптаційного ресурсу при одночасному помірному рівні тривожності, емоційного виснаження та фонові невизначеності. Ці результати свідчать про потребу цілеспрямованої підтримки школярів через психологічні інтервенції, орієнтовані на зниження впливу зовнішніх стресорів і зміцнення внутрішніх адаптаційних механізмів.

Таким чином, отримані дані емпірично підтверджують теоретичне положення про значущість самооцінки як особистісного регулятора соціальної адаптації в підлітковому віці. Вони також вказують на доцільність урахування індивідуального профілю самооцінки в рамках шкільного психологічного супроводу, особливо в умовах соціальної нестабільності та підвищених адаптаційних вимог. Ефективна діагностика, що поєднує класичні та контекстуалізовані методики, створює підґрунтя для формування профілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на зміцнення психоемоційного благополуччя, розвиток соціальної компетентності та зниження ризиків дезадаптації в умовах сучасної шкільної реальності.

ВИСНОВКИ

З огляду на актуальність проблеми самооцінки як провідного особистісного чинника, що впливає на соціальне функціонування підлітків у шкільному середовищі, у межах дипломної роботи було поставлено низку дослідницьких завдань, кожне з яких спрямоване на всебічне вивчення теоретико-методологічних та емпіричних аспектів взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною адаптацією. Послідовне виконання цих завдань дало змогу глибше розкрити природу досліджуваних явищ, окреслити вікову специфіку їх формування, а також емпірично перевірити вплив самооцінки на адаптаційні процеси в умовах шкільного колективу.

Крім того, реалізація дослідницьких завдань дозволила обґрунтувати вибір валідних психодіагностичних інструментів, забезпечити достовірність результатів за рахунок використання кількісного і якісного аналізу, а також сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки учнів із дезадаптаційними проявами. Нижче подано узагальнені висновки до кожного з шести завдань дослідження, що відображають логіку наукового пошуку, цілісність підходу та практичну значущість отриманих результатів.

1. У ході дослідження встановлено, що самооцінка є складним психологічним утворенням, яке інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти у структурі особистості. Вона виступає одним із провідних механізмів регуляції поведінки, визначає рівень домагань, мотиваційні настанови та впливає на самосприйняття, емоційне благополуччя й особистісну ідентичність. Самооцінка розглядається як ключова складова «Я-концепції», що формується в процесі соціалізації та відображає відношення індивіда до самого себе, оцінку власних якостей і можливостей у контексті соціальних норм і очікувань.

Згідно з аналізом психологічної літератури, самооцінка виконує функції саморегуляції, самопідтримки та соціальної адаптації, будучи водночас результатом і умовою особистісного розвитку. Її адекватність визначає рівень адаптаційного потенціалу та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Наявність заниженої або завищеної самооцінки може призводити до виникнення

психологічного дискомфорту, дезадаптивної поведінки, тривожності чи агресії, що підкреслює необхідність її своєчасного вивчення та корекції у процесі психологічного супроводу підлітків.

У результаті вивчення вікових особливостей встановлено, що підлітковий вік є сензитивним періодом для становлення самооцінки. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, посилення рефлексії та формування образу «Я». Під впливом фізіологічних змін, зростаючих вимог соціального оточення та потреби в самоствердженні самооцінка набуває нестійкого й амбівалентного характеру. Підлітки схильні до частого порівняння себе з однолітками, до залежності від зовнішніх оцінок, що зумовлює високу мінливість рівня їх самооцінки.

У межах дослідження було систематизовано соціальні чинники, що відіграють ключову роль у формуванні самооцінки підлітків: вплив родини, статус серед однолітків, взаємодія з педагогами та споживання інформації через медіа і соціальні мережі. Окрему увагу приділено етапам формування самооцінки у ранньому, середньому та пізньому підлітковому віці. Встановлено, що з віком самооцінка набуває більшої диференційованості та стабільності, проте залишається вразливою до змін у соціальному контексті.

2. Соціальна адаптація в шкільному середовищі трактується як складний багаторівневий психологічний процес, що передбачає інтеграцію особистості у нову соціальну систему з засвоєнням норм, правил і очікувань. Вона охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти і залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх чинників. До внутрішніх чинників належать особистісні риси, рівень самооцінки, емоційна стійкість, тип темпераменту; до зовнішніх — підтримка з боку сім'ї, відносини з однолітками, стиль педагогічної взаємодії та організаційний клімат школи.

У структурі соціальної адаптації школярів виокремлено такі механізми, як комунікативний (формування взаємодії), емоційно-регуляторний (управління емоціями), когнітивний (засвоєння правил і ролей) та поведінковий (адаптивна поведінка в нових умовах). Установлено, що успішність адаптації значною мірою залежить від гармонійної взаємодії цих механізмів, а також від здатності учня до

саморефлексії, самоконтролю та прийняття себе, що безпосередньо пов'язане з рівнем його самооцінки.

3. Для забезпечення наукової валідності та діагностичної точності було обрано чотири психодіагностичні методики, кожна з яких дозволяє оцінити різні аспекти досліджуваних явищ. Методика Дембо – Рубінштейна в адаптації А.М. Прихожан дала змогу кількісно виміряти рівень самооцінки, рівень домагань і ступінь їх розбіжності. Опитувальник Роджерса – Даймонда дозволив визначити рівень соціальної адаптованості, самоприйняття, емоційної стабільності, а також соціальну відкритість.

Доповнення дослідження методикою оцінки соціальної адаптованості та авторським опитувальником для умов воєнного часу дало змогу охопити додаткові змінні — рівень тривожності, емоційного виснаження, відчуття безпеки та наявність адаптаційних стратегій. Такий підхід дозволив комплексно охопити як стабільні риси особистості, так і ситуаційно обумовлені емоційні стани, що забезпечило високий рівень обґрунтованості вибору інструментарію дослідження.

У ході емпіричного дослідження, проведеного серед 40 учнів 8–9 класів, було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціальної адаптації підлітків. Хоча коефіцієнт Спірмена не виявив статистично значущої кореляції на рівні вибірки, якісний аналіз результатів виявив стійкі тенденції, які підтверджують наявність взаємозв'язку між досліджуваними змінними. Учні з адекватною самооцінкою виявляли високий рівень соціальної інтегрованості, емоційну стійкість, упевненість та здатність до конструктивної комунікації.

У протиположності цьому, занижена самооцінка виявлялася у вигляді соціальної ізоляції, підвищеної тривожності, сором'язливості, тоді як завищена – у вигляді демонстративної поведінки, конфліктності та поверхневих контактів. Отримані дані підтвердили важливість урахування особливостей самооцінки при прогнозуванні ризиків дезадаптації, а також підкреслили необхідність подальшого поглибленого аналізу зв'язків між особистісними змінними в умовах підвищеного стресу.

4. На основі отриманих емпіричних результатів було сформовано практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня самооцінки учнів. До них включено

комплекс заходів, орієнтованих на розвиток емоційної стійкості, позитивного самосприйняття, здатності до саморефлексії та корекцію неадекватних уявлень про себе. Запропоновано впровадження тренінгових програм, інтерактивних методик самопізнання, індивідуального консультування, групової роботи з розвитку «Я-концепції» та зміцнення внутрішньої підтримки.

Окремий акцент зроблено на необхідності створення підтримувального соціального середовища в навчальному закладі, що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Доцільною є участь педагогів і батьків у процесі формування психологічного клімату, що ґрунтується на прийнятті, підтримці й розвитку потенціалу кожного учня. Реалізація цих рекомендацій дозволить підвищити рівень соціальної адаптованості підлітків і знизити ризики дезадаптаційних проявів, особливо в умовах соціальної нестабільності.

Таким чином, дослідження виконало поставлену мету — виявити особливості самооцінки підлітків як детермінанти їх соціальної адаптації у шкільному середовищі, довівши необхідність формування індивідуалізованого, розвиткового підходу до роботи з учнями у період їхнього активного становлення як особистостей. Отримані теоретичні та практичні результати становлять основу для подальших досліджень у сфері вікової психології, педагогічної практики та освітньої політики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Афанасьєва Н., Беляєва Н., Шкода В. Психологічні особливості адаптації українських підлітків до умов навчання в іноземній школі. Exploring the digital landscape: interdisciplinary perspectives: monograph. Katowice: The University of Technology in Katowice Press, 2024. С. 211–224.
2. Балинець К. С. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Редакційна колегія. 2020. № 6. С. 5–11.
3. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці: монографія. Київ, 2020.
4. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214–216.
5. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
6. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. № 5. С. 57.
7. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації школярів в умовах воєнного часу. Теорія, методика і практика навчання. 2022. № 2 (93). С. 78–94.
8. Боришевський М. Й. Саморегуляція та самоактуалізація особистості. Київ: Ніка-Центр, 2002. 320 с.
9. Бурлака І. В. Роль психологічного тренінгу для підвищення самооцінки. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця: матеріали III Всеукр. студент. наук.-практ. конф. (16 трав. 2024 р., м. Біла Церква). Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 23–25.
10. Васильєва О. О. Особливості формування самооцінки у підлітків. Психологія і суспільство. 2021. № 1. С. 107–112.
11. Видолюб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21–26.

12. Герасимова І. В. Механізми адаптаційних процесів. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 7. С. 15–24.
13. Гладка І., Дрожик Л. Тренінг як ефективний метод формування адекватної самооцінки підлітків з інтелектуальними порушеннями. Природничі науки та освіта: сучасний стан і перспективи розвитку : IV Міжнародна науково-практична конференція (м. Харків, 7–8 листоп. 2024 р.) : зб. наук. праць / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; редкол.: Ю. Д. Бойчук та ін. Харків, 2024. С. 285–287.
14. Гурлева Т. С. Самооцінка як чинник соціальної адаптації підлітків. Психологічний часопис. 2020. № 3. С. 64–70.
15. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю. Ірпінь, 2019. С. 18–21.
16. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Психологія. 2017. Вип. 12. С. 13–18.
17. Дьоміна Н. В. Соціально-психологічна адаптація підлітків в умовах шкільного середовища. Молодий вчений. 2019. № 12. С. 213–217.
18. Євтушенко С. І. Взаємозв'язок самооцінки та рівня соціальної адаптації підлітків. Психологічні перспективи. 2020. № 36. С. 124–130.
19. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379–381.
20. Калюжна Є. Психологічні механізми підтримки самооцінки у підлітковому віці. Український психологічний журнал. 2022. № 5. С. 31–38.
21. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
22. Копчук-Кашецька М. Інноваційні методи роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями. Інклюзивна освіта як індивідуальна траєкторія особистісного

- зростання дитини з особливими освітніми потребами : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Вінниця, 10–11 груд. 2020 р.). Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2020. Вип. 3. С. 232–234.
- 23.Методика Дембо-Рубінштейна. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html>
- 24.Методика дослідження соціальної адаптованості. URL: <https://cegc.com.ua/blog/article/metodika-doslidzennia-socialnoyi-adaptovanosti>
- 25.Мельник І. В. Самооцінка та рівень адаптованості підлітків у шкільному середовищі. Гуманітарний вісник. Серія: Психологія. 2021. № 28. С. 85–90.
- 26.Мельничук М. М. Самооцінювання підлітків, схильних до девіантної поведінки. Молодий вчений. 2021. № 12. С. 127–130.
- 27.Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 107–112.
- 28.Мотков С. О. Адаптаційні механізми особистості. Психологія і особистість. 2019. № 1 (15). С. 22–36.
- 29.Омельченко Л. С. Психологічні особливості самосвідомості підлітків. Психологічний журнал. 2020. № 2. С. 58–63.
- 30.Опитувальник К. Роджерса для визначення адаптованості / незадапованості особистості. URL: https://juliakatrychenko.blogspot.com/p/blog-page_6.html
- 31.Пак Г. Підліток і довкілля. Особливості взаємодії. Конференція «Освіта в умовах змінного середовища». Університет Солфорда, Відділ розвитку освіти, 2021. С. 23–46.
- 32.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 12 (57).
- 33.Пріснякова Л. М., Бабанська С. А. Особливості соціально-психологічних факторів шкільної дезадаптації молодших підлітків. Modern Research in Science

- and Education: Proceedings of X International Scientific and Practical Conference (Chicago, USA, 29–31 May 2024). Chicago, 2024. С. 600–605.
34. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70–73.
35. Руденко О. О., Головська І. Г. Взаємозв'язок самооцінки та схильності до порушень харчової поведінки. *Габітус*. 2021. № 26. С. 76–79.
36. Савчин М. В. Я-концепція особистості: теоретико-методологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 123–131.
37. Серета Л. М. Соціальна адаптація підлітків у навчальному середовищі: психологічні аспекти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 6(328). С. 105–110.
38. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135–139.
39. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2024. Вип. 23. С. 595–607.
40. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навчально-методичний посібник / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
41. Урбанович А. П. Значення впливу батьків та вчителів на самооцінку підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (17 трав. 2024 р., м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 292–293.

42. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
43. Шаповал Л. П. Особливості самооцінки та її формування у дітей підліткового віку. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2022. № 1. С. 59–63.
44. Шевченко С., Денисов І. Особливості соціально–психологічної адаптації підлітків і студентів як передумова їх асоціальної поведінки. Science and Education. 2018. Issue 9–10. С. 92–97.
45. Яремчук В. Самооцінка як чинник особистісної тривожності // Проблеми психічного здоров'я у часі війни : зб. наук. праць за матеріалами регіональної студентсько-викладацької наук.-практ. інтернет-конф. (28 листопада 2024 р., м. Житомир) / ред. кол.: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог та ін. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 32–37.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Дембо-Рубінштейна

Хід виконання завдання

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "x";
- б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "x";
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "x" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Опитувальник соціальної адаптації Роджерса – Даймонда (Rogers–Dymond Social Adaptation Questionnaire)

Наведений варіант діагностичного питальника К. Роджерса призначений для виявлення рівня успішності соціально-психологічної адаптації.

У пропонованому для роботи переліку частина тверджень характеризує особистість як адаптовану, тобто достатньо успішно пристосовану до умов навколишнього соціального середовища.

Природно, що це постійний процес, оскільки соціальне середовище весь час змінюється. Тому ознакою адаптації вважають збереження людиною здатності до подальшого розвитку і змін: змінювати звички, формувати нові навички, розвивати вміння, які б могли допомогти в нових умовах.

Така сама кількість тверджень характеризує неадаптованість людини, тобто відсутність певної соціально-психологічної гнучкості при зміні ситуації, в якій вона перебуває. Така людина продовжує жити так, як жила раніше, незважаючи на те що життя істотно змінилось. Тому природно, що, не змінюючись і не бажаючи змінюватись, вона відстає від соціального оточення, відчуває чимало труднощів.

Інструкція

На всі запропоновані в основному варіанті питальника твердження слід відповісти «так» чи «ні» залежно від того, наскільки ці твердження стосуються вас. Слід прочитати всі твердження і дати відповіді. Тільки тоді результат буде об'єктивним.

Я висуваю до себе підвищені вимоги. В мене великі і серйозні життєві плани. Я прагну постійно вдосконалювати свої знання, формувати якості і вміння, необхідні для досягнення цих цілей.

Я часто сам картаю себе за те, що роблю.

1. Перед людьми, які мене оточують, я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.
2. Я часто відчуваю свою меншовартість серед моїх однолітків, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистості.
3. У мене теплі, хороші стосунки з однокурсниками, педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не конфлікую з ними. Я доброзичлива і рівна в спілкуванні людина.
4. У всіх невдачах, які переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.
5. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатись кому-небудь з дівчат (юнаків).
6. Я відчуваю, що мої зусилля у навчанні, роботі, спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, яких прагну.
7. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.
8. Я можу прийняти більшу частину правил і вимог, яких мають дотримуватися люди.
9. Мені бракує власних переконань і правил.
10. У мене часто виникає почуття, нібито я злий на весь світ, усім незадоволений, до всіх чіпляюся, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій тим, хто мене оточує. Важко стримуватися в таких випадках.
11. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілковито відключатися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли потрібно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту або звіту). Самоконтроль для мене не проблема.
12. Усі люди, з якими мені доводилося зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.
13. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь заховатися.
14. Я схильний бути насторожі з тими людьми, хто чомусь поводить себе зі мною більш по-приятельському, ніж я очікую.

15. Я завжди дотримуюся своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
16. Я завжди кажу тільки правду.
17. Я ніколи не запізнююся.
18. Усі свої звички я вважаю хорошими.
19. Я завжди легко, вільно і невимушено висловлюю свої почуття в спілкуванні з дорослими, однолітками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; в ньому я можу розкрити себе, цілковито виявити свою індивідуальність.
20. Найчастіше я легко знаходжу спільну мову з тими, хто мене оточує.
21. Найчастіше в житті я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно. Є такі люди, які своєю волею здатні підкорити мене собі.
22. Я відчуваю якусь безпорадність, невпевненість. Мені потрібно, щоб хто-небудь був поряд зі мною, постійно підказував, радив, контролював і підтримував мене.
23. Мені найважче боротися із самим собою.
24. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя - в навчанні, в стосунках у колективі, в особистому житті.
25. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.
26. Я відчуваю неприязнь, антипатію до того, що оточує мене.
27. Більшість людей, які мене знають, добре до мене ставляться, люблять і поважають мене.
28. У мене гарна фігура.
29. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя праця стала ефективнішою, давала мені справжнє задоволення.
30. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було на них цікаво, а тепер я до них збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.
31. Найчастіше я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.
32. Я всім задоволений: собою, стосунками з людьми, успіхами в навчанні.
33. Я не дуже довіряю своїм відчуттям, інколи вони мене зраджують.
34. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.
35. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.
36. Я імпульсивний: поривчастий, нетерплячий, запальний.
37. Мені здається, що я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того щоб розважливо глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, вигадую зайве, тобто моє сприйняття не можна назвати реалістичним.
38. Я намагаюся ніколи не замислюватися над своїми проблемами.
39. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжуся розумно.
40. Я терплячий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є.
41. Я сором'язливий, легко знічуюся.
42. Мені обов'язково потрібні нагадування, підштовхування, щоб довести справу до кінця.
43. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітною, привабливою як особистість.
44. Я честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю важливим, мені треба бути серед найкращих.
45. У процесі навчання, роботи я ні в чому не можу виявити себе, продемонструвати свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я».
46. Я відчуваю зневагу до себе зараз.
47. Буває, що я поширюю плітки.
48. Буває, що я говорю про речі, на яких зовсім не розуміюся.
49. Інколи я люблю вихвалитися.
50. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.
51. Я діяльний, енергійний, ініціативний.
52. Загалом я ставлюся до себе добре, яким би я не був.
53. Коли у мене псуються стосунки з кимось із однолітків, мені неприємно, що про це стане відомо всім.

54. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюсь у його правильності.
55. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо наполягти на своєму.
56. Я незадоволений собою.
57. Я в якійсь розгубленості, все переплелось, змішалось в мене.
58. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить.
59. Я приємна, симпатична, приваблива людина.
60. Я, може, й не дуже гарний (-а) собою, але подобаюся дівчатам (хлопцям) як людина і як особистість.
61. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з дівчатами (жінками).
62. Я зневажливо ставлюся до будь-якого спілкування з хлопцями (чоловіками).
63. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б мене.
64. Я вмію наполегливо працювати, якщо це потрібно.
65. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.
66. Щоб змусити мене щось зробити, треба як слід наполягти - і я поступлюся, зламаюся.
67. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої відчуття стають більш зрілими.
68. Я вважаю себе розумним, таким, що вміє розважливо аналізувати й оцінювати себе та інших.
69. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.
70. Я часто змушений захищати себе, шукати виправдання і обґрунтування своїх вчинків.
71. Я прагну покладатися на власні сили, не розраховуючи на чиюсь допомогу завжди і в усьому.
72. Я відрізняюся від інших людей.
73. Я не поважаю себе.
74. Я безнадійний. Приймаю рішення і тут же їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а вдіяти із собою нічого не можу. В мене немає волі і немає бажання її виробити.
75. Мені все зрозуміло в собі. Я добре себе розумію.
76. Я товариська і відверта людина, легко сходжуся з навколишніми.
77. Я не дуже надійний. На мене не в усьому можна покластися.
78. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.
79. Мої сили і здібності цілком відповідають тим цілям, які я ставлю перед собою.
80. Мої думки занадто займає особиста сфера, яка може серйозно вплинути на мої успіхи у навчанні, роботі.

«Ключ»

Шкала об'єктивності (відвертості відповідей): відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20, відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більше половини відповідей, то всі інші результати потребують певного коригування щодо відвертості відповідей з боку тестованого.

Шкала адаптованості: ствердні відповіді на запитання

1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала дезадаптованості: ствердні відповіді на запитання

3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми ствердних відповідей за шкалою адаптованості до суми ствердних відповідей за шкалою дезадаптованості. Що вище отриманий коефіцієнт, то вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда. Визначити особливості соціально-психологічної дезадаптованості (причини, що зумовлюють найгостріші форми переживання) можна за допомогою додаткової шкали, побудованої за принципом незакінчених речень. Отримані в результаті матеріали здебільшого дають якісну

інформацію, опрацювання якої досить складне. Тому використовувати її доцільно насамперед для самоаналізу.

Додаткова шкала питальника К. Роджерса

Інструкція

Вам треба, прочитавши уважно запропоновані речення, закінчити їх таким чином, щоб вони були логічно завершеними. Безумовно, закінчення має стосуватися вас, ваших типових проявів і звичок.

1. Я відчуваю внутрішню незручність і ніяковість, коли спілкуюся з людьми, у тому числі з однокурсниками (колегами по роботі). Це відбувається тому, що...
2. Я люблю змагання: дух суперництва, боротьби. Прагну бути одним з найкращих у...
3. Я багато в чому живу поглядами, правилами і переконаннями моїх однолітків (людей мого покоління). Проте не поділяю поглядів і переконань щодо...
4. Я люблю мріяти - іноді навіть удень. Це може бути безпосередньо на заняттях (під час праці): я відволікаюсь, і мені важко повернутися від мрії до реальності. Найчастіше я мрію...
5. У мене часто псується настрій: раптом охоплює глибокий смуток, нудьга. Найчастіше це буває...
6. Мене не дуже хвилює все, що стосується інших. Я занурений у свої інтереси, турботи. Мені нецікаво брати участь у колективних заходах, тому що...
7. Якщо я перебуваю серед великої кількості людей, мені буває самотньо, тому що...
8. Я непоступливий і неподатливий. Таких, як я, називають упертими людьми. Проте я можу бути поступливим, якщо...
9. Я критичний до всіх, хто мене оточує, - до однокурсників, педагогів, людей взагалі - і засуджую їх переважно за ...
10. Я часто відчуваю провину перед людьми, з якими спілкуюся вдома, у школі, в інституті, на роботі. Найчастіше це буває після...
11. Розізлившись, я нерідко втрачаю самовладання. Тоді я, як правило, ...
12. Я часто відчуваю себе ображеним. Головна причина ...
13. Я відчуваю внутрішню перевагу перед іншими людьми в ...
14. Мене постійно цікавить і непокоїть, що думають про мене ті, хто мене оточує, передусім...
15. У мене завжди вистачає сил зустрітися в обличчя з труднощами чи складними ситуаціями. Найчастіше я...
16. Я за вдачею ватажок і вмію впливати на інших. Особливо мені подобається...
17. Я м'який, поступливий у стосунках з іншими. Особливо легко мені...
18. Відчуття скутості, власної несвободи виникають у мене, коли...

Результати роботи над додатковою шкалою можна використати для організації колективного обговорення. З цією метою всі члени групи пишуть свої варіанти відповідей (кожну на окремому аркуші) і потім, не підписуючись, складають разом з іншими відповідно до номера. Отримані матеріали дають достатню інформацію для групової дискусії. Можна обговорити такі аспекти, як домінуючі тенденції в групі та їх вплив на самосприйняття осіб з різними проявами дезадаптації. Успіх обговорення залежатиме від гнучкості викладача, його вміння орієнтуватися в ситуації. Наприклад, може виявитися, що на твердження 16 не отримано жодної ствердної відповіді. Тоді аналіз здійснюється у такому напрямі: життя групи, в якій ніхто не вважає себе лідером, причини такого становища, що заважає визначенню лідерів тощо. Якщо «ватажком» відчуває себе більшість, аналіз слід спрямувати на те, як це впливає на стан тих членів групи, які недостатньо адаптовані до соціального середовища. Доцільно обговорити співвідношення зовнішніх і внутрішніх чинників, які зумовлюють адаптованість і неадаптованість окремих індивідів, способи подолання неадаптованості або пов'язаних з нею переживань.

Методика дослідження соціальної адаптованості

Вік досліджуваного: з 12 років.

- **Інструкція.** Пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком "+" у стовпчику "Так". Якщо несправедливі, то поставте "-" у стовпчику "Ні".
- Твердження:
 1. Я часто відчуваю нудоту
 2. Працюючи, я втомлююсь
 3. Я не можу зосередитись на чомусь одному
 4. Я хвилююсь з будь-якої причини
 5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять
 6. Я часто хвилююсь
 7. Мені часто сняться страшні сни
 8. Я пітнію навіть у холодну погоду
 9. Я постійно відчуваю голод
 10. Мене часто непокоїть шлунок
 11. Іноді через хвилювання не можу спати
 12. Мене легко вивести з рівноваги
 13. Я більш чутливий ніж інші
 14. Я часто через щось хвилююсь
 15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші
 16. Я легко можу заплакати
 17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує
 18. Іноколи я відчуваюсь таким метушливим, що не можу всидіти на одному місці
 19. Я боюсь труднощів
 20. Іноді я відчуваю свою непотрібність
 21. Я сором'язлива людина
 22. Я думаю, що для в усьому світі багато труднощів
 23. Я завжди напружений
 24. Іноді я відчуваюсь розвигтим

25. Я уникаю труднощів

- Обробка та інтерпретація

Підрахувати суму відповідей "так" на всі твердження.

Якщо сума відповідей "так" становить:

- I-3 - висока адаптованість; 4-10 - середня;
- II-20 - низька;
- 21-25 - соціальна адаптованість дуже низька, властивою є невпевненість у собі, внутрішні конфлікти.

Опитувальник соціальної адаптації школярів в умовах війни (ОСАШ-В)

Інструкція для респондентів:

Цей опитувальник допоможе з'ясувати, як ти почуваєшся в школі під час воєнного стану, наскільки комфортно тобі навчатись, спілкуватися з іншими людьми, а також які емоції ти переживаєш. Просимо тебе відповісти на 20 тверджень, які стосуються твого життя в школі та вдома. У кожному з них обери ту відповідь, яка найбільше відповідає твоїм відчуттям.

Оціни кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

Оцінка	Що означає
1	зовсім не погоджуюсь
2	швидше не погоджуюсь
3	важко сказати / нейтрально
4	швидше погоджуюсь
5	повністю погоджуюсь

Усі відповіді є анонімними. Результати будуть використані лише в наукових та освітніх цілях. Відповідай чесно — це дуже важливо!

Твердження до опитувальника ОСАШ-В:

Я почуваюся у школі в безпеці.

Через війну я став/стала менше спілкуватися з друзями.

У школі мене підтримують вчителі або шкільний психолог.

Мене часто турбують новини або розмови про війну.

Я легко можу зосередитися на навчанні.

Я відчуваю, що мене розуміють однокласники.

Мені складно адаптуватися до змін у навчанні (онлайн, офлайн, укриття тощо).

Якщо мені погано емоційно, я знаю, до кого звернутися по допомогу.

Через війну я почав/почала частіше відчувати страх або тривогу.

У мене є близькі люди, які мене підтримують.

Я відчуваю емоційне виснаження або втому.

Мені вдається підтримувати нормальні стосунки з іншими учнями.

Я почав/почала гірше вчитись після початку війни.

У школі я можу відкрито говорити про свої переживання.

Мені складно планувати майбутнє через воєнні обставини.

Я намагаюсь триматися та бути сильним/сильною попри труднощі.

Я відчуваю самотність, навіть перебуваючи серед інших.

Моє самопочуття покращується, коли я перебуваю в школі.

Після початку війни я став/стала більш замкнутою людиною.

Я вірю, що зможу впоратися з усім, що відбувається.

Додаток І

Рівень самооцінки, рівень домагань та їх розбіжність у підлітків за методикою

Дембо – Рубінштейна (n = 40)

ПІ Б/У м.н аз а	Розум і здібнос ті – Самооці нка	Розум і здібнос ті – Домага ння	Розум і здібнос ті – Різниц я	Харак тер – Само оцінк а	Харак тер – Дома ганья	Хара ктер – Різ ниц я	Впевнен ість у собі – Самооці нка	Впевнен ість у собі – Домаган ня	Впевне ність у собі – Різниця	Зовні шність – Самоо цінка	Зовні шність – Домаг ання	Зовні шність – Різниц я	Умлі руки – Самоо цінка	Умлі руки – Домаг ання	Умлі руки – Різниц я	Авторитет серед однолітків – Самооцінк а	Авторитет серед однолітків – Домаганья	Авторите т серед одноліткі в – Різниця
Уч ень 1	57	47	-10	48	68	20	73	75	2	53	62	9	42	54	12	50	50	0
Уч ень 2	48	56	8	70	66	-4	66	73	7	68	87	19	66	86	20	59	67	8
Уч ень 3	70	80	10	56	50	-6	47	61	14	41	50	9	79	83	4	80	86	6
Уч ень 4	42	41	-1	42	40	-2	59	70	11	65	82	17	47	66	19	50	60	10
Уч ень 5	69	83	14	47	66	19	50	40	-10	76	67	-9	41	38	-3	65	78	13
Уч ень 6	60	69	9	59	79	20	61	53	-8	49	62	13	58	71	13	57	55	-2
Уч ень 7	65	68	3	63	60	-3	72	81	9	60	76	16	65	59	-6	56	72	16
Уч ень 8	60	76	16	45	38	-7	76	72	-4	48	68	20	54	67	13	77	95	18
Уч ень 9	54	60	6	43	37	-6	75	82	7	77	84	7	77	95	18	68	73	5
Уч ень 10	74	91	17	69	61	-8	46	56	10	62	68	6	59	68	9	60	62	2
Уч ень 11	58	65	7	41	57	16	69	61	-8	77	82	5	49	59	10	79	84	5
Уч ень 12	49	60	11	58	67	9	51	53	2	60	50	-10	61	75	14	56	75	19
Уч ень 13	44	63	19	53	65	12	75	65	-10	76	87	11	55	49	-6	45	38	-7
Уч ень 14	42	52	10	42	55	13	46	37	-9	56	74	18	45	36	-9	71	61	-10
Уч ень 15	56	68	12	74	86	12	61	55	-6	66	60	-6	56	59	3	73	72	-1
Уч ень 16	64	82	18	66	59	-7	74	72	-2	72	71	-1	60	64	4	56	64	8
Уч ень 17	49	57	8	61	78	17	78	89	11	40	36	-4	69	59	-10	73	83	10
Уч ень 18	58	68	10	75	93	18	66	56	-10	57	66	9	61	76	15	41	49	8
Уч ень 19	54	45	-9	77	88	11	69	61	-8	52	44	-8	51	50	-1	67	86	19
Уч ень 20	74	78	4	63	69	6	76	87	11	54	73	19	77	85	8	69	88	19
Уч ень 21	47	41	-6	69	75	6	50	64	14	71	91	20	67	77	10	60	60	0
Уч ень 22	58	73	15	60	62	2	42	61	19	70	81	11	79	69	-10	66	69	3
Уч ень 23	78	96	18	75	76	1	80	94	14	75	90	15	49	62	13	44	35	-9
Уч ень 24	63	61	-2	64	60	-4	55	52	-3	71	68	-3	48	46	-2	51	42	-9
Уч ень 25	78	78	0	75	91	16	70	72	2	70	70	0	66	86	20	41	39	-2
Уч ень 26	41	52	11	40	37	-3	79	87	8	40	37	-3	64	57	-7	74	88	14
Уч ень 27	42	36	-6	40	31	-9	41	45	4	46	60	14	72	87	15	78	83	5
Уч ень 28	40	40	0	40	53	13	75	75	0	60	67	7	42	40	-2	71	77	6
Уч ень 29	66	71	5	55	47	-8	61	53	-8	72	71	-1	47	56	9	62	52	-10
Уч ень 30	43	62	19	48	42	-6	74	65	-9	80	93	13	52	62	10	45	47	2
Уч ень 31	59	67	8	69	61	-8	48	51	3	46	52	6	63	61	-2	59	63	4
Уч ень 32	62	74	12	71	85	14	63	55	-8	46	62	16	56	68	12	76	81	5
Уч ень 33	69	65	-4	66	65	-1	54	59	5	59	53	-6	62	69	7	77	72	-5
Уч ень 34	78	94	16	66	65	-1	66	82	16	75	70	-5	45	56	11	61	68	7

Уч ень 35	74	87	13	46	65	19	61	54	-7	58	52	-6	52	65	13	70	84	14
Уч ень 36	68	67	-1	73	85	12	55	45	-10	70	66	-4	47	43	-4	74	93	19
Уч ень 37	51	46	-5	76	80	4	41	53	12	80	95	15	49	47	-2	62	76	14
Уч ень 38	68	72	4	65	74	9	75	87	12	66	73	7	40	49	9	65	60	-5
Уч ень 39	80	90	10	45	36	-9	56	46	-10	74	92	18	57	74	17	46	56	10
Уч ень 40	52	59	7	76	93	17	68	76	8	45	61	16	71	65	-6	45	56	11

Результати оцінювання рівня соціальної адаптації підлітків за опитувальником

Роджерса – Даймонда (n = 40)

Учень	Сума балів за опитувальником	Рівень соціальної адаптації
Учень 1	15	Низький рівень адаптації
Учень 2	28	Середній рівень адаптації
Учень 3	25	Середній рівень адаптації
Учень 4	40	Високий рівень адаптації
Учень 5	34	Високий рівень адаптації
Учень 6	33	Високий рівень адаптації
Учень 7	39	Високий рівень адаптації
Учень 8	19	Низький рівень адаптації
Учень 9	16	Низький рівень адаптації
Учень 10	39	Високий рівень адаптації
Учень 11	17	Низький рівень адаптації
Учень 12	19	Низький рівень адаптації
Учень 13	17	Низький рівень адаптації
Учень 14	23	Середній рівень адаптації
Учень 15	21	Середній рівень адаптації
Учень 16	31	Високий рівень адаптації
Учень 17	21	Середній рівень адаптації
Учень 18	34	Високий рівень адаптації
Учень 19	23	Середній рівень адаптації
Учень 20	40	Високий рівень адаптації
Учень 21	21	Середній рівень адаптації
Учень 22	16	Низький рівень адаптації
Учень 23	27	Середній рівень адаптації
Учень 24	25	Середній рівень адаптації
Учень 25	17	Низький рівень адаптації
Учень 26	27	Середній рівень адаптації
Учень 27	40	Високий рівень адаптації
Учень 28	27	Середній рівень адаптації
Учень 29	26	Середній рівень адаптації
Учень 30	30	Високий рівень адаптації
Учень 31	29	Середній рівень адаптації
Учень 32	30	Високий рівень адаптації
Учень 33	35	Високий рівень адаптації
Учень 34	35	Високий рівень адаптації
Учень 35	17	Низький рівень адаптації
Учень 36	15	Низький рівень адаптації
Учень 37	33	Високий рівень адаптації
Учень 38	27	Середній рівень адаптації
Учень 39	16	Низький рівень адаптації
Учень 40	19	Низький рівень адаптації

Результати оцінювання рівня соціальної адаптованості підлітків за кількістю позитивних відповідей (n = 40)

Учні	Кількість відповідей «так»	Рівень соціальної адаптованості
Учень 1	18	Низький рівень адаптованості
Учень 2	13	Низький рівень адаптованості
Учень 3	23	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 4	15	Низький рівень адаптованості
Учень 5	23	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 6	3	Високий рівень адаптованості
Учень 7	7	Середній рівень адаптованості
Учень 8	14	Низький рівень адаптованості
Учень 9	6	Середній рівень адаптованості
Учень 10	12	Низький рівень адаптованості
Учень 11	21	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 12	4	Середній рівень адаптованості
Учень 13	18	Низький рівень адаптованості
Учень 14	16	Низький рівень адаптованості
Учень 15	8	Середній рівень адаптованості
Учень 16	3	Високий рівень адаптованості
Учень 17	2	Високий рівень адаптованості
Учень 18	7	Середній рівень адаптованості
Учень 19	11	Низький рівень адаптованості
Учень 20	22	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 21	22	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 22	12	Низький рівень адаптованості
Учень 23	3	Високий рівень адаптованості
Учень 24	22	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 25	12	Низький рівень адаптованості
Учень 26	9	Середній рівень адаптованості
Учень 27	20	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 28	25	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 29	3	Високий рівень адаптованості
Учень 30	1	Високий рівень адаптованості
Учень 31	9	Середній рівень адаптованості
Учень 32	9	Середній рівень адаптованості
Учень 33	7	Середній рівень адаптованості
Учень 34	25	Дуже низький рівень адаптованості
Учень 35	9	Середній рівень адаптованості
Учень 36	8	Середній рівень адаптованості
Учень 37	9	Середній рівень адаптованості
Учень 38	1	Високий рівень адаптованості
Учень 39	13	Низький рівень адаптованості
Учень 40	3	Високий рівень адаптованості

Середні значення за методикою ОСАШ-В

	Твердження 1	Твердження 2	Твердження 3	Твердження 4	Твердження 5	Твердження 6	Твердження 7	Твердження 8	Твердження 9	Твердження 10	Твердження 11	Твердження 12	Твердження 13	Твердження 14	Твердження 15	Твердження 16	Твердження 17	Твердження 18	Твердження 19	Твердження 20	Загальний бал
Учень 1	3	5	4	4	2	2	2	5	4	4	2	5	4	3	2	2	3	3	3	3	65
Учень 2	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	4	2	2	5	5	4	3	2	4	3	64
Учень 3	2	3	2	5	3	4	3	3	3	2	5	4	5	5	4	5	2	2	2	3	67
Учень 4	3	3	4	3	3	3	2	4	2	5	4	2	2	4	4	4	4	2	3	2	63
Учень 5	5	4	3	2	3	3	4	4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	67
Учень 6	2	4	3	3	5	3	3	4	3	2	3	2	5	4	4	5	4	2	5	3	69
Учень 7	4	5	3	2	3	3	4	5	2	3	3	3	2	3	5	3	3	4	3	5	68
Учень 8	5	3	3	3	3	2	4	3	2	3	5	3	2	3	5	3	4	4	3	4	67
Учень 9	3	4	4	3	2	4	3	2	2	4	4	2	3	3	4	2	4	3	5	2	63
Учень 10	3	2	5	5	3	4	4	4	3	3	2	5	5	4	3	3	4	5	5	4	76
Учень 11	4	2	2	5	4	2	2	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	65
Учень 12	4	4	2	3	3	3	5	3	5	4	4	3	4	3	2	4	3	2	4	2	67
Учень 13	5	5	5	3	2	5	3	5	5	5	3	3	5	3	2	4	5	4	4	2	78
Учень 14	4	5	2	3	5	4	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	77
Учень 15	5	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	2	61
Учень 16	2	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	2	2	5	4	4	3	2	2	3	64
Учень 17	3	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	5	4	3	2	66
Учень 18	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	5	4	2	2	4	2	4	5	4	66
Учень 19	3	4	3	3	5	3	5	5	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	4	3	63
Учень 20	2	4	4	5	4	4	3	2	4	4	5	3	3	4	3	5	5	3	4	4	75
Учень 21	2	5	3	4	3	5	3	2	5	2	3	5	5	4	4	3	3	3	4	4	72
Учень 22	4	4	2	3	2	3	3	5	3	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	61
Учень 23	2	5	3	3	4	5	5	4	3	2	4	4	3	5	2	3	2	3	2	2	66
Учень 24	2	4	4	4	5	3	3	5	3	5	2	5	2	5	3	5	2	4	5	3	74
Учень 25	4	4	3	4	4	5	2	3	5	5	3	4	3	2	3	3	4	2	5	5	73
Учень 26	4	3	3	4	4	2	5	4	5	4	4	3	5	5	2	2	3	4	5	2	73
Учень 27	4	3	5	4	4	3	3	3	2	5	4	5	5	4	4	5	4	3	3	2	75
Учень 28	5	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	5	4	4	5	3	2	2	4	4	72
Учень 29	4	3	2	2	3	4	3	3	5	3	3	4	3	4	5	5	2	5	3	3	69
Учень 30	3	5	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	5	3	4	2	2	2	58

Уч ен ь 31	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	5	5	2	3	4	4	62
Уч ен ь 32	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	62
Уч ен ь 33	2	3	3	3	2	5	4	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	65
Уч ен ь 34	3	5	4	3	2	2	3	2	2	3	2	5	2	3	3	5	2	3	5	5	5	64
Уч ен ь 35	4	3	2	4	5	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	65
Уч ен ь 36	3	2	3	2	2	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	5	4	5	2	4	4	68
Уч ен ь 37	5	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	4	4	3	3	5	3	4	3	3	3	66
Уч ен ь 38	3	3	4	3	3	5	3	3	5	4	2	5	4	3	2	4	4	3	5	4	4	72
Уч ен ь 39	2	3	3	4	2	4	4	5	3	4	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	66
Уч ен ь 40	4	3	3	3	2	5	4	3	3	5	2	4	3	4	2	5	5	4	4	5	5	73