



**Ірина ГУМЕНЮК,**  
практичний психолог Ходоровецького ліцею, магістр

## Самооцінка підлітка: як підтримати та розвинути впевненість у собі

Підлітковий вік – це період активного формування особистості, коли діти починають усвідомлювати себе як окремих індивідів та шукати власне місце у світі. У цей час надзвичайно важливу роль відіграє самооцінка – те, як підліток сприймає свої можливості, зовнішність, досягнення та соціальний статус. Вона безпосередньо впливає на рівень мотивації, здатність долати труднощі та будувати здорові відносини [1, с. 152].

Формування самооцінки тісно пов'язане з уявленням про власні сильні та слабкі сторони. Якщо це уявлення позитивне, підліток почувається впевненим у своїх силах, проявляє ініціативу, відкритий до нового досвіду. Якщо ж самооцінка низька, дитина може уникати викликів, сумніватися у своїй цінності або навіть розвивати деструктивні поведінкові моделі.

На самооцінку впливає багато зовнішніх факторів. Соціальні мережі створюють ідеалізовану картинку життя, що змушує підлітків порівнювати себе з «ідеальними» образами блогерів чи однолітків. Шкільне середовище також може або підтримувати здорову самооцінку, або сприяти її руйнуванню через академічний тиск, булінг чи порівняння з іншими. Роль сім'ї є визначальною: стиль виховання, рівень підтримки та ставлення батьків до помилок дитини формують її внутрішній діалог та відчуття власної значущості.

У цій статті ми розглянемо, як уникнути руйнування самооцінки підлітка та які ефективні методи, зокрема техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), допоможуть її зміцнити.

Самовираження, самооцінка у школі та сім'ї, ставлення соціуму до підлітка під час становлення самооцінки – всі ці аспекти формують психіку та характер людини, яка дорослішає [2, с. 205].

Вплив соціальних мереж і порівнянь на самооцінку. Сучасні підлітки зростають у цифровому світі, де соціальні мережі стали невід'ємною складовою їхнього життя. Instagram, TikTok, YouTube та інші платформи формують уявлення про успіх, красу, стиль життя. Однак ці платформи часто демонструють викривлену реальність, що може негативно впливати на самооцінку молоді.

Ідеалізовані образи в соцмережах. Більшість підлітків порівнюють себе з контентом, який вони бачать у соцмережах. Проте варто пам'ятати, що більшість блогерів, зірок та навіть однолітків викладають лише кращі моменти свого життя. У соцмережах зазвичай немає невдач, складних емоцій чи звичайної буденності. Це створює ілюзію ідеального життя, змушуючи підлітків відчувати себе менш успішними, менш привабливими або «недостатньо хорошими».

Феномен «Instagram-реальності». Соцмережі дозволяють редагувати фото, використовувати фільтри та ретельно підбирати контент, створюючи ефект нереальної досконалості. Цей ефект має назву «Instagram-реальність» – коли те, що підліток бачить в соцмережах, кардинально відрізняється від того, як люди насправді виглядають або живуть.

Реальний приклад: багато блогерів, які демонструють «ідеальне тіло», насправді використовують правильний ракурс, освітлення або ретуш, що створює у підлітків неадекватні стандарти зовнішності. Це може викликати невдоволення собою, перфекціонізм, бажання постійно «вдосконалювати» своє тіло або навіть розвиток розладів харчової поведінки (РХП).

Дослідження про вплив соцмереж на підлітків. Наукові дослідження підтверджують, що надмірне використання соцмереж пов'язане зі зниженням самооцінки, підвищенням рівня тривожності та депресивних станів у підлітків.

• Дослідження 2021 року (Університет Пенсільванії) показало, що скорочення часу в соцмережах до 30 хвилин на день значно знижує рівень тривоги та самокритики у підлітків [3, с. 17].

• Опитування Американської психологічної асоціації (2022) виявило, що 60% підлітків відчувають незадоволення своєю зовнішністю після перегляду контенту в Instagram.

Ці дані підтверджують важливість навчання підлітків усвідомленому використанню соцмереж, щоб уникати негативного впливу на їхню психіку.

### Рекомендації для збереження здорової самооцінки

Обмеження часу в соцмережах. Дослідження доводять, що регулювання часу в соцмережах допомагає знизити тривожність і покращити емоційний стан. Підлітки можуть використовувати додатки для контролю екранного часу (наприклад, Forest або Screen Time).

Усвідомлене ставлення до контенту. Перед тим як зробити висновки про своє життя, варто запитати себе:

- Це реальна ситуація чи відредагований контент?
- Чи всі моменти цього блогера виглядають так само в реальності?
- Чи порівнюю я свою буденність із чияюсь «найкращою версією»?

Порівняння лише із собою (своїм прогресом). Замість порівнювати себе з ідеальними образами, важливо фокусуватися на власному розвитку. Корисна вправа:

- Записати свої досягнення за місяць.

• Подумати, що стало краще у житті порівняно з минулим роком.

Соціальні мережі мають великий вплив на самооцінку підлітків, але їхній вплив можна контролювати. Головне – навчити молодь критично ставитися до контенту, розуміти реальність за межами ідеалізованих образів і оцінювати свої успіхи не через призму чужого життя, а через власний прогрес. Також підлітки часто зіштовхуються з негативними переконаннями.

Як працюють негативні переконання? Самооцінка підлітка значною мірою залежить від того, як він думає про себе. Часто низька впевненість у собі не є об'єктивною реальністю, а результатом негативних переконань і викривленого мислення. Під впливом емоційного досвіду, соціального середовища чи порівнянь з іншими підлітки починають формувати автоматичні негативні думки (АНД) – швидкі, несвідомі висновки, які можуть сприйматися як факти, хоча насправді є лише суб'єктивною інтерпретацією.

Автоматичні негативні думки (АНД): як підлітки «накручують» себе. АНД можуть з'являтися миттєво і сприйматися як абсолютна правда. Наприклад:

- Після отримання низької оцінки: «Я тупий, у мене ніколи нічого не виходить».
- Після критики від однолітків: «Я всім набрид, ніхто не хоче зі мною спілкуватися».
- Після перегляду «ідеального» контенту в соцмережах: «Я ніколи не буду таким красивим/успішним».
- Якщо щось не виходить із першого разу: «Я нікчемний, у мене завжди все погано».
- Після порівняння себе з іншими: «Усі навколо розумніші/талановитіші за мене».
- Після конфлікту з батьками чи друзями: «Я погана людина, зі мною щось не так».
- Коли відчуває себе втомленим чи виснаженим: «Я слабкий, мені ніколи не стати успішним».

АНД є миттєвими реакціями, але якщо вони повторюються регулярно, то можуть формувати стійкі переконання про себе, які руйнують самооцінку.

Приклади мисленнєвих викривлень. Негативні думки часто базуються на спотвореному сприйнятті реальності. Ось деякі типові когнітивні викривлення, які зустрічаються у підлітків:

• Чорно-біле мислення («Я завжди роблю все погано»). Приклад: «Якщо я провалив тест – значить, я повний невдаха». Проблема: в такому мисленні немає відтінків: або успіх, або провал. Навіть маленька невдача може сприйматися як катастрофа.

• Перфекціонізм («Якщо я не ідеальний, то я ніхто»). Приклад: «Я недостатньо гарний/розумний/успішний, тому мене ніхто не буде любити». Проблема: такі думки створюють постійний тиск та страх зробити помилку. Підліток може уникати викликів, боячись не відповідати ідеальним стандартам.

• Узагальнення («Мені ніколи не бути таким успішним, як блогери»). Приклад: «Я спробував один раз, і у мене не вийшло – значить, я завжди буду невдахою». Проблема: на основі однієї ситуації підліток робить висновки про все своє життя.

Вплив негативних думок на поведінку. Коли негативні переконання стають частиною мислення, вони безпосередньо впливають на поведінку підлітка: страх

перед новими викликами (підліток може уникати складних завдань, боячись помилки, тому що будь-який невдалий результат він сприймає як підтвердження своєї нікчемності).

Соціальна ізоляція. Якщо підліток переконаний, що він нецікавий або «нікому не потрібний», він може відмовлятися від спілкування, що ще більше посилює почуття самотності. [1, с. 150]

Підвищена тривожність. Негативні думки створюють постійне відчуття тривоги. Підліток може боятися відповідати на уроках, знайомитися з новими людьми, брати участь у конкурсах чи навіть просто викладати свої фото в соцмережі.

Автоматичні негативні думки і когнітивні викривлення можуть руйнувати самооцінку підлітка, але їх можна коригувати за допомогою усвідомлення, аналізу та роботи над власним мисленням. Далі розглянемо один із найефективніших методів когнітивно-поведінкової терапії – техніку «Суд над негативною думкою», яка допомагає змінити самосприйняття.

### Техніка КПТ «Суд над негативною думкою»

Мета: допомогти підлітку об'єктивно оцінити свої думки, побачити їхню необґрунтованість і знайти більш реалістичні альтернативи.

Як працює техніка?

1. Виявлення негативної думки

Підліток визначає автоматичну негативну думку, наприклад: «Я ніколи не буду успішним».

2. Докази «за» і «проти»

Докази «за»: «Одного разу у мене щось не вийшло».

Докази «проти»: «Я вже досягав успіхів у навчанні/спорті/творчості».

3. Аналіз: це справді факт, чи емоційна реакція?

Чи є ця думка об'єктивною?

Чи говорив би я так про друга в такій ситуації?

4. Переформулювання думки

«Я маю навички, які можу розвивати, і зможу досягти своїх цілей».

Результат: підліток вчиться розрізняти реальні факти та емоційні викривлення, що допомагає зміцнити самооцінку.

Самооцінка підлітка значною мірою формується під впливом оточення, тому роль батьків, учителів та психологів є ключовою. Підтримка, правильний зворотний зв'язок і безпечне середовище можуть допомогти підлітку навчитися сприймати себе реалістично та з повагою.

Одним із найважливіших аспектів у вихованні є спосіб, у який батьки дають зворотний зв'язок своїй дитині. Якщо фрази сповнені критики та знецінення, підліток може поступово формувати у собі переконання, що він недостатньо хороший або що його зусилля не мають значення. Наприклад, якщо дитина припустилася помилки, реакція батьків у стилі «Чому ти знову зробив усе неправильно?» може спричинити почуття провини, розчарування в собі та страх перед майбутніми спробами. Натомість конструктивний підхід – «Я бачу, що тобі складно, давай разом розберемося», дозволяє підлітку сприймати помилки не як особистий провал, а як можливість для розвитку та навчання.

Важливо також наголошувати не лише на кінцевому результаті, а й на зусиллях, які дитина докладає до ви-



конання завдань. Якщо підліток чує підтримку в стилі «Мені подобається, як ти наполегливо працював над цим», він починає усвідомлювати, що його старання мають значення незалежно від підсумкового результату. Це допомагає формувати так зване «зростаюче мислення», коли людина бачить труднощі як частину процесу навчання, а не як підтвердження своєї некомпетентності.

Ще одним важливим фактором є створення безпечного простору для самовираження, де підліток може відкрито говорити про свої почуття, переживання та страхи, не боячись осуду чи насмішок. Відверті розмови, у яких батьки не применшують значущість проблем дитини, а навпаки, демонструють інтерес і готовність вислухати, формують довіру та сприяють здоровому розвитку самооцінки. Якщо підліток знає, що його думки важливі, що його емоції є нормальними та мають право на існування, він буде впевненішим у собі й менш схильним до самокритики.

Роль учителів та шкільних психологів. Окрім сім'ї, значний вплив на самооцінку підлітка має шкільне середовище, де він проводить більшу частину свого часу. Вчителі та психологи можуть допомогти учням не лише у навчальному процесі, а й у формуванні здорового ставлення до себе.

Одним із важливих аспектів є навчання критичного мислення щодо контенту соціальних мереж. Оскільки більшість підлітків чимало часу проводять онлайн, то часто стають жертвами нереалістичних стандартів краси, успіху та життя загалом. Шкільні заняття можуть включати аналіз рекламних прийомів, пояснення того, як алгоритми соцмереж впливають на наше сприйняття реальності, та розбір реальних прикладів маніпуляцій у медіапросторі [5, с. 41]. Це допомагає учням усвідомити, що ідеальні

образи в Інтернеті часто не відповідають дійсності, а тому порівняння себе з ними є необ'єктивним і може шкодити самооцінці.

Також важливе значення має розвиток емоційного інтелекту, який допомагає підліткам краще розуміти свої емоції, керувати ними та взаємодіяти з іншими без зайвої тривожності чи страху осуду. Впровадження уроків, присвячених темам «Як приймати себе», «Як працювати з негативними думками», «Що таке когнітивні викривлення», може значно покращити психологічне благополуччя школярів. Групові тренінги з розвитку впевненості, підтримуючі бесіди та навчання навичкам саморегуляції дозволяють учням почуватися більш захищеними та усвідомлювати, що вони мають право на власні почуття та думки.

Самооцінка підлітка – це не вроджена риса, а гнучкий психологічний конструкт, який змінюється залежно від оточення та підтримки, яку він отримує. Батьки, вчителі та шкільні психологи мають величезний вплив на формування впевненості дитини в собі. Конструктивна комунікація без осуду, підкреслення зусиль, а не лише результатів, створення безпечного простору для самовираження та навчання критичного мислення щодо контенту соцмереж – усе це сприяє здоровому розвитку підлітка.

Якщо дорослі будуть уважні до потреб дитини, відкриті до діалогу та підтримуватимуть її у формуванні реалістичного сприйняття себе, це допоможе підлітку не лише зміцнити самооцінку, а й розвинути стійкість до майбутніх викликів і труднощів.

Робота з самооцінкою потребує регулярної практики. Підлітки часто зосереджуються на своїх недоліках і невдачах, тому важливо навчити їх помічати свої досягнення, сильні сторони та позитивні зміни. Ось кілька простих, але ефективних вправ, які допоможуть зміцнити впевненість у собі.

«Дошка досягнень». Взяти аркуш папери або створити цифрову дошку (наприклад, у Notion чи Canva). Записувати всі свої маленькі та великі успіхи: «Я сьогодні зробив презентацію», «Я допоміг другу», «Я не здався, навіть коли було важко». Можна додавати фото, малюнки, мотиваційні цитати. Ця вправа допомагає підлітку візуально бачити свої досягнення, що зменшує відчуття власної некомпетентності.

«Вправа 3 питань». Щовечора відповідати на три питання: Що я зробив добре сьогодні? Яка моя сильна риса допомогла в цьому? Як можу це повторити завтра? Ця вправа навчає підлітка помічати свої успіхи та розвивати усвідомленість щодо своїх сильних сторін. [4, с. 132]

Формування здорової самооцінки в підлітковому віці є складним і багатограним процесом, який потребує не лише усвідомлення власних якостей, а й уміння правильно оцінювати свої досягнення, приймати помилки та адаптуватися до соціальних змін. Зміцнення впевненості в собі можливе лише за умови комплексного підходу, що включає як когнітивну роботу з негативними переконаннями, так і формування стійких позитивних установок щодо власної особистості.

Одним із ключових напрямів корекції заниженої самооцінки є розвиток реалістичного мислення, яке допомагає підлітку подивитися на себе без зайвої самокритики чи ідеалізації. Важливо навчити його розпізнавати ті моменти, коли внутрішній голос починає спотворювати реальність, переконуючи у власній невдачливості або незначущості. Робота з такими автоматичними негативними думками передбачає їхню ідентифікацію, аналіз на предмет обґрунтованості та трансформацію в більш конструктивні твердження. Наприклад, якщо підліток вважає себе невдалим через одну помилку, важливо допомогти йому побачити, що окремий епізод не визначає всю його особистість і що в його досвіді є багато випадків успіху, які просто залишаються непоміченими.

Крім когнітивної роботи, важливим є практичне закріплення позитивного образу себе через усвідомлення власних досягнень. Часто підлітки схильні зосереджуватися на своїх невдачах, ігноруючи навіть найменші перемоги, що формує в них відчуття незадоволеності собою. Саме тому необхідно навчити їх фіксувати позитивний досвід та поступові кроки вперед, які вони роблять у своєму розвитку. Один із ефективних методів — це ведення особистого щоденника успіхів, де щодня записуються події, що свідчать про прогрес або проявлені позитивні риси характеру.

Робота з самооцінкою неможлива без формування емоційної грамотності, адже усвідомлення власних почуттів і вміння їх коректно виражати значно знижує рівень тривожності та невпевненості. Якщо підліток навчається розпізнавати, що його негативне ставлення до себе може бути викликане втомою, стресом або неприємною ситуацією, він поступово набуває здатності відокремлювати об'єктивну оцінку себе від емоційних коливань. Важливим є також вміння приймати підтримку від інших, адже часто діти, які мають занижену самооцінку, схильні знецінювати позитивні відгуки про себе, вважаючи їх випадковими або незаслуженими.

Ще одним важливим аспектом є розвиток навички самоприйняття, яка допомагає підлітку зрозуміти, що він

має цінність незалежно від своїх досягнень чи невдач. Робота в цьому напрямі передбачає навчання толерантності до власних недоліків, розуміння того, що помилки є невіддільною частиною будь-якого зростання, а порівняння себе з іншими не лише безглузде, а й руйнівне. Важливо, щоб підліток усвідомлював: його особистий шлях є унікальним, а розвиток відбувається не через відповідність зовнішнім стандартам, а через внутрішній ріст і самовдосконалення.

Отже, зміцнення самооцінки у підлітковому віці вимагає поєднання роботи з мисленням, формування навичок усвідомленого ставлення до своїх досягнень і недоліків, а також створення емоційно безпечного простору, де дитина може сміливо розкриватися. Тільки комплексний підхід дозволить підлітку поступово позбутися руйнівних переконань і сформувати стабільне, впевнене ставлення до себе.

Самооцінка підлітка — це динамічний показник, який формується під впливом багатьох факторів: соціального оточення, сім'ї, школи та особистих переконань. Важливо розуміти, що навіть якщо самооцінка знижена, її можна зміцнити за допомогою усвідомленої роботи над собою. [6, с. 18]

Одним із ефективних підходів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає підліткам розпізнавати викривлені переконання і трансформувати їх у більш реалістичні. Зокрема, техніка «Суд над негативною думкою» вчить аналізувати самокритичні думки, бачити їхню необґрунтованість і замінювати на більш конструктивні установки.

Важливу роль у підтримці підлітка відіграють батьки, вчителі та психологи. Безпечне середовище, в якому підліток може відкрито говорити про свої переживання без страху осуду, допомагає йому відчувати себе значущим.

Самооцінка — це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати. За правильного підходу підліток навчиться приймати себе, цінувати свої досягнення і впевнено будувати власне майбутнє.

### Використані джерела

1. Габітус. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки підлітків // Габітус. — 2023. — № 48. — С. 150–160.
2. Гернешій М. В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці // Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки. — 2021. — С. 204–210.
3. Годинчук С. В. Чинники розвитку самооцінки в підлітковому віці // Психологічний вісник. — 2020. — № 3. — С. 16–25.
4. Дубінська В. Особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці // Науковий вісник. — 2019. — № 2. — С. 130–135.
5. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку // Збірник наукових праць. — 2016. — Вип. VI. — С. 40–45.
6. Ткач Н. О. Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії // Психологічні перспективи. — 2023. — № 1. — С. 15–22.