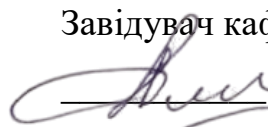


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«_12_» _06_____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «Психологічні умови подолання негативної самооцінки в
юнацькому віці»**

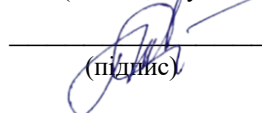
Виконав: студент(ка) групи
4551 Безхмельницький М.В.


(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

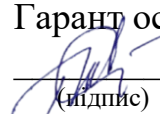
Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

«25» 02 2026 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студента/ки **Безхмельниціна Михайла Володимировича**

1. Тема роботи: **«Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Чугуєва Інна Євгенівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 5.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Теоретичні основи проблеми подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. Емпіричне вивчення самооцінки осіб юнацького віку та розробка рекомендацій щодо подолання негативної самооцінки.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 15 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (4 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (1 слайд), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

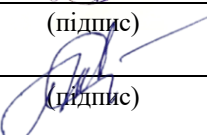
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026- 20.06.2026	

Студент

Керівник роботи



 (підпис)


 (підпис)

Безхмельницин М.В.

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу психологічних умов подолання негативної самооцінки в юнацькому віці. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: негативна самооцінка, юнацький вік, Я-концепція, самоприйняття, психологічні умови, саморефлексія.

Безхмельницин, М.В. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 54 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the influence of psychological conditions on overcoming negative self-esteem in adolescence. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: negative self-esteem, adolescence, self-concept, self-acceptance, psychological conditions, self-reflection

Bezkhmelnytsyn, M.V. Psychological conditions for overcoming negative self-esteem in adolescence: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2026. 54 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	10
1.1. Самооцінка як психологічна характеристика особистості.....	16
1.2. Особливості самооцінки в юнацькому віці	Error! Bookmark not defined.
1.3. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	29
2.1. Методичне забезпечення дослідження: вибірка, діагностичний інструментарій, етапи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження	35
2.3. Психологічні рекомендації щодо подолання негативної самооцінки в юнацькому віці	42
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

Вступ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування самооцінки особистості набуває особливої актуальності, оскільки саме вона значною мірою визначає рівень психологічного благополуччя людини, її поведінку, соціальну активність та здатність до самореалізації. Самооцінка виступає важливим компонентом самосвідомості, що впливає на формування життєвих цінностей, установок та мотиваційної сфери особистості.

Особливої уваги дана проблема потребує у юнацькому віці, який характеризується інтенсивними психологічними, соціальними та особистісними змінами. У цей період відбувається становлення «Я-концепції», формування уявлень про себе, свої можливості та місце у суспільстві. Саме в юнацькому віці самооцінка є найбільш вразливою та нестійкою, що зумовлює підвищений ризик її негативного формування.

Негативна самооцінка може проявлятися у заниженому сприйнятті власних можливостей, невпевненості у собі, підвищеній самокритиці, страху невдач та залежності від думки оточуючих. Такі особливості суттєво ускладнюють процес соціальної адаптації, знижують рівень навчальної мотивації та можуть призводити до розвитку емоційних порушень, зокрема тривожності та зниженого рівня психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження також зумовлюється сучасними соціальними викликами, серед яких важливе місце займає вплив цифрового середовища та соціальних мереж. Постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на ідеалізовані образи, прагнення до соціального схвалення можуть негативно впливати на формування самооцінки молоді. У результаті це сприяє виникненню внутрішніх конфліктів та зниженню впевненості у собі.

Додаткову значущість проблема формування та подолання негативної самооцінки в юнацькому віці набуває в умовах сучасних соціокультурних трансформацій, що супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності, інформаційного навантаження та психологічного тиску на особистість.

Молоді люди змушені швидко адаптуватися до змін у суспільстві, що вимагає від них високого рівня впевненості у собі та здатності до саморегуляції.

Аспектом актуальності дослідження є також вплив самооцінки на професійне становлення особистості в юнацькому віці. Саме в цей період молоді люди здійснюють вибір майбутньої професії, формують професійні інтереси та визначають власні життєві орієнтири. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на впевненість у власних можливостях, готовність до прийняття рішень та здатність досягати поставлених цілей у професійній сфері.

Негативна самооцінка може призводити до зниження професійної мотивації, уникнення складних завдань, страху відповідальності та невпевненості у виборі професії. У результаті це може обмежувати можливості самореалізації особистості та знижувати ефективність її професійної діяльності.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі самооцінки, питання психологічних умов подолання її негативних проявів у юнацькому віці залишається недостатньо розробленим. Це зумовлює необхідність більш глибокого теоретичного аналізу та обґрунтування ефективних шляхів корекції самооцінки.

Отже, проблема формування та подолання негативної самооцінки в юнацькому віці є надзвичайно актуальною в сучасних умовах, оскільки вона безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям особистості, її соціальною адаптацією та професійним становленням. Вплив соціокультурних змін, цифрового середовища та підвищених вимог до молоді зумовлює зростання ризику формування неадекватної самооцінки, що може негативно позначатися на розвитку особистості. Усе це підтверджує необхідність ґрунтовного теоретичного та практичного вивчення психологічних умов подолання негативної самооцінки, що й визначає актуальність обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження - самооцінка осіб юнацького віку

Предмет дослідження - психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Мета дослідження - Теоретично обґрунтувати особливості формування самооцінки в юнацькому віці та визначити психологічні умови подолання її негативних проявів, а також емпірично дослідити рівень самооцінки осіб юнацького віку.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки як психологічної характеристики особистості.
2. Визначити особливості формування самооцінки в юнацькому віці.
3. Обґрунтувати психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.
4. Описати методичне забезпечення емпіричного дослідження (вибірку, діагностичний інструментарій та етапи дослідження).
5. Провести аналіз результатів дослідження рівня самооцінки осіб юнацького віку.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Для досягнення мети дослідження було застосовано **комплекс методів**.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з тематики дослідження. **Емпіричні методи:** тест самооцінки особистості М. Розенберга (для визначення рівня загальної самооцінки), Шкала самоспівчуття Крістін Нефф (Self-Compassion Scale), (для визначення рівня самоприйняття, доброзичливого ставлення до себе та здатності особистості підтримувати себе в складних ситуаціях), опитувальник САН «Самопочуття, активність, настрій» (допоміжний інструмент для оцінки емоційного стану) **Статистичні методи:** кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Вибірка дослідження: 50 осіб віком від 16 до 22 року — студенти закладів вищої та середньої освіти м. Миколаєва, м. Одеса, м. Львів. Вибірка була збалансованою за статтю (25 хлопців та 25 дівчат). Усі респонденти брали участь добровільно, були поінформовані про цілі дослідження та надали згоду на обробку результатів.

Наукова новизна дослідження: полягає у поглибленні та уточненні уявлень про особливості формування та прояву негативної самооцінки в юнацькому віці в сучасних соціальних умовах. У роботі проаналізовано взаємозв'язок самооцінки з такими психологічними характеристиками, як самоприйняття, самоефективність, рівень тривожності та емоційний стан особистості юнацького віку. Отримано нові емпіричні дані щодо особливостей самооцінки осіб юнацького віку та визначено психологічні умови її подолання.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих емпіричних даних у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогів закладів освіти, які працюють з особами юнацького віку. Результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження корекційних програм, тренінгів і психопрофілактичних заходів, спрямованих на подолання негативної самооцінки, розвиток самоприйняття та формування позитивного «Я-образу».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 35 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 54 сторінки. Робота містить 3 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНОЇ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Самооцінка як психологічна характеристика особистості

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, відображення оцінки своєї особи іншими людьми, – виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб’єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самосвідомість, яка притаманна кожній людині, являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає у сприйнятті особистістю численних образів самої себе в різних ситуаціях діяльності і поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів у поняття свого власного «Я».

Самопізнання і самоусвідомлення себе допомагає сучасному фахівцю віднайти своє місце у суспільстві, досягти вершин професійного успіху. В структуру особистості можна включити такі її якості: здібності, характер, темперамент, емоції, волю, мотивацію, соціальні установки.

Сучасні дослідники Н. Адлер і Д. Стюарт наголошують, що самооцінка формується на основі нашого сприйняття себе, яке є досить складним для змін.

Вона може слугувати показником того, наскільки людина цінує, приймає, схвалює чи любить себе [3].

Ще у 1965 році М. Розенберг, відомий своїми дослідженнями самооцінки, зазначав, що ставлення людини до себе базується на її самоповазі. Він виділяв як позитивне, так і негативне ставлення до себе, підкреслюючи, що це ставлення визначає рівень впевненості у власних здібностях і якостях.

Самооцінка впливає на різні аспекти життя, зокрема на психологічне здоров'я, академічну й професійну успішність, мотивацію та загальну якість життя. Самооцінка описується дослідниками як складний аспект індивідуальності, що є ключовим показником психологічного стану та важливою складовою людського благополуччя. Численні дослідження підтверджують тісний зв'язок між загальним благополуччям людини та рівнем самоповаги.

Самооцінка є однією з базових характеристик особистості, яка відображає узагальнене ставлення людини до самої себе, власних можливостей, якостей, результатів діяльності та соціального статусу. Вона виступає центральним компонентом самосвідомості та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, діяльності та міжособистісних взаємодій [1].

У психологічній науці самооцінка розглядається як складне багаторівневе утворення, яке включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає систему уявлень людини про власні якості, здібності та можливості. Емоційний компонент відображає ставлення до себе — прийняття або неприйняття власної особистості. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, які людина здійснює на основі власної самооцінки [2].

Особливе значення у формуванні самооцінки має дитячий і підлітковий вік, проте у юнацькому віці вона зазнає якісних змін, стає більш усвідомленою та відносно стабільною. Саме в цей період відбувається активне становлення «Я-образу», формування системи цінностей та життєвих орієнтацій [4].

Важливою характеристикою самооцінки є її адекватність. Адекватна самооцінка передбачає відповідність оцінки своїх можливостей реальному рівню розвитку особистості. Вона сприяє ефективній адаптації, адекватній постановці цілей та успішній діяльності. У свою чергу, неадекватна самооцінка може проявлятися у двох основних формах — завищеній і заниженій.

Завищена самооцінка характеризується переоцінкою власних можливостей, ігноруванням недоліків та зниженим рівнем критичності до себе. Така самооцінка може призводити до конфліктів, труднощів у спілкуванні та неадекватного сприйняття реальності.

Занижена самооцінка, навпаки, характеризується недооцінкою власних можливостей, невпевненістю у собі, підвищеною тривожністю та схильністю до самокритики. Вона часто супроводжується відчуттям власної неповноцінності, страхом помилок та униканням складних життєвих ситуацій [1].

Занижена самооцінка має особливе значення у контексті психологічних досліджень, оскільки вона негативно впливає на розвиток особистості. Особи з низькою самооцінкою частіше стикаються з труднощами у навчальній діяльності, мають проблеми у спілкуванні та демонструють нижчий рівень соціальної активності.

Як основний критерій оцінювання виступає система особистісних структур індивіда. Головними функціями, що виконуються самооцінкою є: регуляторна, на основі якої відбувається розв'язання задач особистісного вибору, і захисна, що забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості.

Самооцінка виконує низку важливих функцій у структурі особистості. Серед них виділяють регулятивну, захисну, оцінювальну та розвивальну функції. Регулятивна функція полягає у впливі самооцінки на поведінку та діяльність людини. Захисна функція забезпечує психологічну стабільність, допомагаючи зберігати позитивне ставлення до себе навіть у складних ситуаціях. Оцінювальна функція полягає у здатності особистості аналізувати власні дії та їх результати. Розвивальна функція проявляється у прагненні до самовдосконалення та розвитку власних можливостей [2].

Окрему увагу слід приділити зв'язку самооцінки з рівнем домагань особистості. Рівень домагань визначає ті цілі, яких людина прагне досягти, і значною мірою залежить від її уявлень про власні можливості. При адекватній

самооцінці рівень домагань є реалістичним, що сприяє успішній діяльності. Якщо ж самооцінка занижена, рівень домагань знижується, що обмежує розвиток і самореалізацію особистості [3].

Формування самооцінки є сімейне середовище. Стиль батьківського виховання, рівень підтримки та емоційної прийнятності суттєво впливають на формування у дитини ставлення до себе. Позитивне ставлення батьків сприяє формуванню здорової самооцінки, тоді як надмірна критика або відсутність підтримки можуть призводити до її зниження [4].

Залежно від теоретичної школи, самооцінка набуває різних акцентів у тлумаченні. Наприклад, гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) акцентує на зв'язку самооцінки з самоприйняттям і самоактуалізацією, вбачаючи в ній рушій пізнання власної природи. Когнітивна традиція трактує її як результат обробки інформації про себе, де визначальними є сприйняття успішності, компетентності та визнання [5]. Психопаналітики (З. Фройд, К. Юнг) наголошують на впливі внутрішніх конфліктів, образів батьківської фігури та механізмів витіснення. Біхевіористи розглядають самооцінку як результат навчання й підкріплення з боку значущих осіб [15].

Зовнішні впливи — це, насамперед, оцінні судження значущих осіб (батьків, вчителів, однолітків), соціальне порівняння та культурні стандарти, які транслиуються через освітнє середовище і медіа. Позитивна увага, підтримка й конструктивний зворотний зв'язок сприяють утвердженню здорової самооцінки, тоді як постійна критика, ігнорування або нереалістичні очікування можуть викликати заниження власної значущості [1].

Також я вважаю що важливу роль відіграє соціальне середовище, зокрема взаємодія з однолітками. У юнацькому віці потреба у соціальному визнанні є особливо значущою. Позитивна оцінка з боку групи сприяє формуванню впевненості, тоді як негативна може призводити до зниження самооцінки.

Формування самооцінки є тривалим і динамічним процесом, який охоплює кілька рівнів. У дитинстві вона ґрунтується на оцінках дорослих,

ігровій активності, моделюванні поведінки. У підлітковому віці — на соціальних порівняннях, емоційній чутливості до групової думки, пошуку своєї ідентичності. У юнацькому віці — на розбудові образу майбутнього, рефлексії досягнень, прийнятті власних сильних і слабких сторін [11].

Отже, самооцінка є складним, багатогранним психологічним утворенням, що формується під впливом соціальних та індивідуальних факторів. Вона виконує важливі регулятивні функції та значною мірою визначає особливості поведінки, емоційного стану та соціальної адаптації особистості. У юнацькому віці вона набуває особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, її цінностей та життєвих орієнтирів.

У процесі дослідження самооцінки як психологічної характеристики особистості важливим є розгляд її основних видів та особливостей прояву. Для більш наочного представлення та систематизації інформації доцільно узагальнити ключові характеристики різних типів самооцінки у вигляді таблиці.

Нижче представлено узагальнену характеристику основних видів самооцінки особистості, у таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Основні види самооцінки та їх психологічні характеристики

Вид самооцінки	Основні характеристики	Поведінкові прояви	Психологічні наслідки
Адекватна	Реалістичне оцінювання власних можливостей; відповідність самооцінки реальним досягненням	Впевненість у діях, здатність до самокритики, адекватне сприйняття критики	Гармонійний розвиток особистості, висока адаптивність, стабільний емоційний стан
Завищена	Переоцінка власних здібностей; заниження значення помилок	Демонстративність, ігнорування критики, схильність до домінування	Виникнення конфліктів, труднощі у спілкуванні, розчарування
Занижена	Недооцінка власних можливостей; невпевненість у собі	Пасивність, уникання відповідальності, залежність від думки інших	Підвищена тривожність, низька мотивація, труднощі у самореалізації

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що кожен із видів самооцінки має свої особливості та по-різному впливає на поведінку і психоемоційний стан особистості.

Найбільш сприятливою для розвитку є адекватна самооцінка, яка забезпечує реалістичне сприйняття себе, сприяє ефективній діяльності та гармонійній взаємодії з оточенням.

Завищена самооцінка може призводити до неадекватного сприйняття реальності та конфліктів, тоді як занижена самооцінка обмежує розвиток особистості, знижує рівень домагань та негативно впливає на мотивацію.

Таким чином, розуміння особливостей різних видів самооцінки є важливим для аналізу психологічного стану особистості та визначення напрямів її розвитку.

Особливу роль у формуванні цілісної самооцінки відіграє взаємозв'язок із уявленнями про себе — self-concept, а також із процесами самоідентифікації. Самооцінка відображає суб'єктивну оцінку того, наскільки особа відповідає своїм уявленням про «ідеальне Я» або «соціально бажане Я». Ясність цих уявлень тісно пов'язана з ментальним здоров'ям: нечіткий self-concept може зумовлювати нестійку самооцінку, що виливається у нестабільність емоційної регуляції та агресивні поведінкові патерни [7]

У структурі «Я-образу» зазвичай виділяють три основні складові: реальне «Я», ідеальне «Я» та соціальне «Я». Реальне «Я» відображає уявлення людини про те, якою вона є насправді. Ідеальне «Я» — це уявлення про те, якою людина хотіла б бути, тобто певний ідеал або бажаний образ. Соціальне «Я» формується під впливом очікувань і оцінок інших людей та відображає те, як, на думку людини, її сприймає оточення [4].

Самооцінка виникає як результат співвідношення між реальним та ідеальним «Я». Якщо ці образи близькі між собою, це сприяє формуванню адекватної та стабільної самооцінки. У випадку значної різниці між ними можуть виникати внутрішні конфлікти, невпевненість у собі або, навпаки, ідеалізація власної особистості.

М. І. Пірен зазначає: «Будучи вираженням рівня домагань особистості, самооцінка виступає своєрідним чинником її активності, поведінки. Виражається як «можу» або «не можу» («Я є»))» [34].

Людина із завищеною, неадекватною самооцінкою не хоче визнавати, що все це є наслідком її власних помилок, ліні, відсутності певних здібностей знань, або неправильної поведінки, що призводить до емоційного неадекватно стану, основною причиною якого є збереження сформованого стереотипу переоцінки своєї особистості.

Якщо висока самооцінка пластична, вона змінюється відповідно до реального стану речей – зростає при успіхах і знижується при невдачах, що істотно сприяє розвитку особистості. Особистість змушена багато працювати і викладатися максимально для досягнення цілей, розвивати свою волю і здібності [29].

Переконання, почуття і інтереси мають прямий вплив на самооцінку підлітка.

Отже, самооцінка як психологічна характеристика особистості є складним інтегративним утворенням, що формується в процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Вона відображає рівень прийняття себе, особливості самоставлення та оцінку власних можливостей, виступаючи важливим регулятором поведінки та діяльності індивіда. Самооцінка формується під впливом сімейного виховання, соціального середовища, а також індивідуально-психологічних особливостей особистості, і проходить шлях від зовнішньо зумовлених оцінок до внутрішньо усвідомленої системи самосприйняття. Адекватна самооцінка є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, її соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

1.2 Особливості самооцінки в юнацькому віці

Юнацький вік є одним із найбільш значущих етапів онтогенезу особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування

самосвідомості, становлення системи цінностей, життєвих орієнтацій та уявлень про власне майбутнє. Самооцінка як важливий компонент самосвідомості зазнає суттєвих змін і набуває нових якісних характеристик, що відрізняють її від попередніх вікових етапів [1].

Юнацький вік охоплює приблизно період від 15–16 до 20–21 років і характеризується переходом від залежності до самостійності, активним пошуком ідентичності та визначенням власного місця у соціумі. У цей період самооцінка стає більш узагальненою, стабільною та усвідомленою, проте водночас вона залишається вразливою до зовнішніх впливів [2].

Однією з ключових особливостей самооцінки в юнацькому віці є її тісний зв'язок із процесом самопізнання. Особистість активно аналізує свої якості, здібності, можливості та прагне сформувати цілісне уявлення про себе. У зв'язку з цим зростає роль рефлексії — здатності до самостереження та оцінювання власних дій.

На мою думку, саме розвиток рефлексії дозволяє юнакам більш критично оцінювати себе та формувати більш адекватну самооцінку.

Характерною рисою самооцінки у цьому віці є її суперечливість. З одного боку, юнаки та дівчата мають високі ідеали та вимоги до себе, а з іншого — не завжди впевнені у власних можливостях.

Це пов'язано з формуванням ідеального «Я», яке часто значно відрізняється від реального «Я». Така невідповідність може спричиняти внутрішні конфлікти, емоційну напруженість та незадоволеність собою [3].

Юнацький період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції.

Дослідницька теорія "дзеркального Я" від Ч.Кулі, яка стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним з основних чинників, що

визначають рівень самооцінки, також має застосування в контексті самооцінки підлітків.

Зокрема, серед чотирьох джерел соціальної підтримки - батьків, вчителів, однокласників та близьких друзів - батьківська підтримка і ставлення однокласників мають найбільший вплив на самооцінку підлітків [6]

Багато вчених зазначає, що самоприйняття у юнацькому віці залежить від типів сімей, від особливостей взаємодії на рівні «батьки-діти», від позитивності - негативності соціально-психологічних характеристик сім'ї.

Процес самосприйняття перебігає значно краще, успішніше та якісніше, якщо дитина росте у відкритій, гнучкій, інтегрованій, гармонійній, демократичній сім'ї, ніж у закритій, ригідній, дезінтегрованій, дисгармонійній, прагматичній, інертній і авторитарній.

Велике значення для розвитку самосвідомості має те, чи походить дитина з повної сім'ї, чи вона сирота, напівсирота. Не слід ігнорувати фактором багатодітності чи однодітності, що також суттєво впливає на становлення конструктів самоусвідомлення підлітка.

Негативним чинником, що ускладнює розвиток самосвідомості, є девіантний тип сім'ї, в якій росте і виховується дитина.

Алкоголізм, побої, наркоманія, розпуста, інші асоціальні явища, що насичують мікроклімат такої сім'ї, гальмують і викривляють загальний розвиток дитини, позначаючись на всіх елементах її самоприйняття. Умови негармонійної сім'ї часто породжують низку психогенних чинників, які спонукають дитину до преферування одного з батьків. Це вкрай небезпечно для дітей і юнацького віку, які переживають етап статевої гомогенізації. Адже особливості статеворольового формування відбуваються і проявляються у спілкуванні, манері поведінки, стилі зовнішності та ін.

Навіть у звичайних повноцінних сім'ях через перепади у внутрісімейній взаємодії можливі негаразди з дитячим самоприйняттям. Демократичне, гіперопікаюче, нехтуюче, авторитарне ставлення до дітей по-різному детермінує розвиток їхньої самосвідомості [8]

Розвиток самосприйняття юнака, який навчається у вузі тісним чином залежить від його внутріуніверситетської, внутрігрупової взаємодії з викладачами й однолітками.

Особливістю цього вікового етапу є прагнення до самостійності та незалежності у прийнятті рішень. Юнаки активно відстоюють власну думку, формують життєві позиції та ціннісні орієнтації. Це безпосередньо впливає на рівень самооцінки, оскільки успішне самоствердження сприяє її підвищенню, тоді як невдачі або соціальне неприйняття можуть зумовлювати її зниження [12].

На думку Р. Бернса, ставлення до себе, сприймання себе, самооцінка значною мірою визначають поведінку особистості та її успішність. Спираючись на дані багатьох досліджень, учений стверджує, що незадовільна успішність, незацікавленість у навчанні, низька мотивація, погана поведінка зумовлені негативним ставленням до себе, заниженою самооцінкою, неприйняттям своєї особистості. Успіхи у навчанні і в житті загалом не менше залежать від уявлень про свої здібності, ніж від самих здібностей [1].

На мою думку, одним із найважливіших завдань юнацького віку є вибір майбутньої професії. У цей період професійні плани юнаків часто є недостатньо сформованими, мають розмитий і навіть дещо мрійливий характер. Молодь нерідко уявляє себе в різних привабливих професійних ролях, однак такий вибір не завжди є психологічно обґрунтованим і усвідомленим.

У зв'язку з цим самоаналіз стає важливою психологічною основою формування професійного самовизначення. Саме через усвідомлення власних якостей і можливостей поступово формується більш реалістичне уявлення про майбутню професійну діяльність, що безпосередньо впливає і на рівень самооцінки особистості.

Отже, особливості самооцінки в юнацькому віці визначаються поєднанням соціальних, особистісних та діяльнісних чинників, що

зумовлюють її динамічність і нестабільність. У цей період самооцінка активно формується, зазнає впливу зовнішніх оцінок, навчально-професійної діяльності та сучасних соціокультурних умов.

За несприятливих умов можливе формування негативної самооцінки, що проявляється у невпевненості в собі або, навпаки, у завищених уявленнях про власні можливості. Це може ускладнювати особистісний розвиток і професійне самовизначення юнаків.

Важливого значення набуває питання створення умов для формування та корекції самооцінки. Ці аспекти будуть більш детально розглянуті у наступних пунктах роботи.

1.3 Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці

Подолання негативної самооцінки в юнацькому віці є важливим завданням психологічного супроводу розвитку особистості, оскільки саме в цей період формується стійка система уявлень про себе, яка визначає подальшу життєву та професійну траєкторію. Негативна самооцінка може проявлятися у зниженій впевненості в собі, надмірній самокритиці, страху невдач, униканні відповідальності та зниженій мотивації до досягнення цілей.

Однією з ключових психологічних умов подолання негативної самооцінки є розвиток адекватної самосвідомості та рефлексії.

Рефлексія дозволяє особистості усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, об'єктивно оцінювати свої досягнення та помилки, а також формувати реалістичне уявлення про себе. У процесі рефлексивної діяльності відбувається переосмислення життєвого досвіду, що сприяє корекції неадекватних уявлень про власну особистість [1].

Я хочу розглянути першою та фундаментальною внутрішньою умовою подолання негативної самооцінки є формування навичок самоспівчуття (self-compassion).

У сучасних західних дослідженнях (зокрема у працях К. Нефф та її послідовників) самоспівчуття розглядається як альтернатива традиційній самооцінці, яка часто базується на порівнянні себе з іншими [12].

Для юнаків із негативною самооцінкою характерним є високий рівень самокритичності та схильність до «самокатування» за найменші промахи. Реалізація умови самоспівчуття передбачає розвиток трьох складників: доброзичливості до себе (замість самосуду), усвідомлення спільності людського досвіду (розуміння, що помилки властиві всім) та практики майндфулнес (безціночного спостереження за своїми емоціями) [12; 18; 25]

З точки зору сучасних психологічних досліджень, самоспівчуття включає три основні компоненти: доброту до себе, усвідомлення спільності людського досвіду та майндфулнес (усвідомлену присутність у моменті) [5].

Доброта до себе передбачає заміну жорсткої самокритики на підтримуюче ставлення; усвідомлення спільності людського досвіду дозволяє розуміти, що помилки є нормальним елементом розвитку кожної людини; майндфулнес сприяє об'єктивному сприйняттю власних переживань без надмірної ідентифікації з негативними емоціями [6].

Компонент спільності людського досвіду дозволяє особистості усвідомити, що труднощі, помилки та невдачі є універсальним досвідом, притаманним усім людям, а не ознакою власної «неповноцінності» [6]. Це особливо важливо для юнацького віку, коли через соціальні мережі та середовище формується ілюзія «ідеального життя» інших, що підсилює відчуття власної неуспішності.

Усвідомлення спільності досвіду допомагає знизити ізоляцію та почуття «я гірший за інших».

Третій компонент — усвідомленість — передбачає здатність спостерігати за своїми думками та емоціями без надмірного залучення та оцінювання [7]. Це дозволяє уникати крайніх емоційних реакцій і не ототожнювати себе повністю з негативними переживаннями. Наприклад,

замість думки «я невдаха» формується усвідомлення: «у мене зараз виникає відчуття невдачі, але це лише емоція, а не моя сутність».

З точки зору когнітивно-поведінкової психології, самоспівчуття виступає важливим фактором корекції деструктивних когнітивних схем [8]. Негативна самооцінка часто базується на автоматичних негативних думках, які формуються внаслідок попереднього досвіду, виховання або соціального впливу. Самоспівчуття дозволяє «зупиняти» ці автоматичні думки, аналізувати їх та замінювати більш адаптивними.

Критично важливою умовою в умовах сучасних соціокультурних викликів України є розвиток психологічної життєстійкості.

Як зазначає Т. Титаренко, в умовах воєнного стану та соціальної турбулентності самооцінка молоді піддається постійним атакам через відчуття безпорадності або втрату життєвих орієнтирів [28; 31]. Психологічною умовою тут виступає здатність особистості до посттравматичного зростання. Юнак, який сприймає труднощі не як доказ власної неспроможності, а як виклик, що потребує мобілізації внутрішніх ресурсів, формує принципово інший тип самосприйняття.

Структурно резильєнтність включає декілька компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний. Когнітивний компонент передбачає здатність інтерпретувати складні ситуації як виклики, а не як загрози [5]. Така когнітивна переоцінка дозволяє уникати катастрофізації та зберігати більш об'єктивне бачення ситуації, що безпосередньо впливає на самооцінку.

Емоційний компонент резильєнтності проявляється у здатності регулювати власні емоційні реакції, знижувати рівень тривожності та відновлювати емоційний баланс після стресових подій [6].

Поведінковий компонент полягає у здатності діяти конструктивно в умовах стресу, знаходити ефективні способи подолання труднощів та не уникати складних ситуацій [7].

Мотиваційний компонент резильєнтності пов'язаний із внутрішньою спрямованістю на розвиток та досягнення цілей, незважаючи на труднощі [8].

Важливо підкреслити, що резильєнтність не є вродженою стабільною рисою, а формується у процесі життєвого досвіду та соціальної взаємодії [9]. Вона може розвиватися через підтримку з боку значущих інших, позитивний досвід подолання труднощів, а також через спеціальні психологічні практики та тренінги.

Також важливу роль відіграє соціальна підтримка. Наявність підтримуючого оточення — сім'ї, друзів, викладачів — значно підвищує рівень життєстійкості особистості [11]. Соціальна підтримка виступає буфером між стресовими подіями та їх негативними наслідками для психіки, сприяючи формуванню відчуття безпеки та прийняття.

У контексті юнацького віку особливо важливим є розвиток почуття компетентності та контролю над ситуацією. Відчуття власної ефективності (self-efficacy) є тісно пов'язаним із резильєнтністю та самооцінкою [12].

Суттєвим фактором є також розвиток гнучкості мислення. Психологічна гнучкість дозволяє адаптуватися до змін, переглядати свої переконання та знаходити нові шляхи вирішення проблем [13]. Це особливо важливо в умовах швидких соціальних змін, характерних для сучасного світу.

У сучасному цифровому середовищі резильєнтність також виконує захисну функцію щодо негативного впливу соціальних мереж. Постійне порівняння з іншими, отримання критики або відсутність соціального визнання можуть негативно впливати на самооцінку [14].

Резильєнтна особистість здатна критично оцінювати такі впливи та зменшувати їх значущість.

Таким чином, психологічна резильєнтність виступає ключовою умовою подолання негативної самооцінки в юнацькому віці, оскільки забезпечує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати внутрішню стабільність та трансформувати труднощі у ресурс для розвитку [17]

Специфічною для «цифрового покоління», є формування когнітивного імунітету до деструктивного медіа-впливу, що передбачає здатність особистості критично сприймати, аналізувати та фільтрувати інформаційні потоки, які надходять із цифрового середовища.

Юнацький вік характеризується високою референтністю соціальних мереж, де активно формується та транслюється культура «ідеального Я», що базується на демонстрації відредагованих, відфільтрованих та часто нереалістичних образів життя інших людей [1; 2].

У таких умовах у юнаків та дівчат виникає тенденція до соціального порівняння, яке часто здійснюється не на користь власного «Я», що, у свою чергу, призводить до зниження самооцінки, появи почуття неадекватності та внутрішньої незадоволеності собою [3].

Когнітивний імунітет у цьому контексті розглядається як система внутрішніх психологічних механізмів, які дозволяють особистості протистояти маніпулятивним впливам медіа, уникати некритичного засвоєння інформації та зберігати адекватне уявлення про себе [4].

Його формування безпосередньо пов'язане з розвитком критичного мислення, медіаграмотності та когнітивної автономії. Критичне мислення забезпечує здатність ставити під сумнів інформацію, аналізувати її джерела, контекст та правдивість, що є особливо важливим в умовах перенасиченості інформаційного простору [5].

Важливою складовою когнітивного імунітету є усвідомлення того, що контент у соціальних мережах, як правило, є результатом ретельного відбору, редагування та конструювання. Це означає, що представлені образи «успішних», «щасливих» або «ідеальних» людей не відображають повною мірою реальність, а є лише її фрагментованою і часто ідеалізованою версією [6].

Усвідомлення цього факту дозволяє зменшити рівень соціального порівняння та знизити негативний вплив на самооцінку.

Юнацький вік характеризується підвищеною потребою у соціальному схваленні, що робить молодь особливо вразливою до впливу лайків, коментарів та кількісних показників популярності у соціальних мережах [7].

Формування когнітивного імунітету передбачає розвиток здатності відокремлювати власну цінність як особистості від зовнішніх оцінок та цифрових показників. Це є важливим кроком до формування стабільної та незалежної самооцінки.

Важливим фактором є також розвиток емоційної стійкості до негативних медіавпливів, таких як хейт, кібербулінг або негативні коментарі. Формування когнітивного імунітету дозволяє зменшити вплив таких факторів, не сприймати їх як абсолютну оцінку власної особистості та зберігати внутрішню стабільність [11].

Педагогічна та психологічна підтримка відіграють значну роль у формуванні когнітивного імунітету. Освітні програми, спрямовані на розвиток медіаграмотності, критичного мислення та цифрової культури, дозволяють юнакам краще орієнтуватися в інформаційному просторі та захищати свою психіку від негативного впливу [12].

Практичні підходи до формування когнітивного імунітету включають навчання аналізу медіаконтенту, розвиток навичок критичного мислення, психоосвітні тренінги, а також формування усвідомленого ставлення до соціальних мереж [13]. Важливим є також формування внутрішніх критеріїв самооцінки, які базуються не на зовнішніх порівняннях, а на особистих досягненнях, цінностях та внутрішніх ресурсах.

Таким чином, формування когнітивного імунітету до деструктивного медіа-впливу є важливою психологічною умовою подолання негативної самооцінки в юнацькому віці, оскільки дозволяє особистості критично сприймати інформаційне середовище, знижувати вплив соціального порівняння та формувати стабільне, адекватне й незалежне самоставлення [14]. У сучасних цифрових умовах ця умова набуває особливого значення як

необхідний компонент психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Оскільки пізній юнацький вік тісно пов'язаний із початком кар'єрного шляху, реалізація суб'єктності у професійній діяльності виступає однією з ключових умов подолання негативної самооцінки. У цей період особистість активно включається у навчально-професійні практики, що дозволяє їй не лише теоретично усвідомлювати власні здібності, а й перевіряти їх у реальних умовах діяльності. Саме через діяльність відбувається процес об'єктивації компетентності — переведення внутрішніх уявлень про себе у реальні досягнення та результати [30; 32].

Згідно з теорією самоефективності А. Бандури, найбільш потужним чинником формування віри у власні сили є «досвід оволодіння» (mastery experience), тобто реальне виконання складних завдань і досягнення успіху [2; 22].

Саме такий досвід дозволяє особистості переконатися у власній здатності долати труднощі, що сприяє підвищенню рівня впевненості та формуванню адекватної самооцінки.

Професійна діяльність створює умови для отримання об'єктивного зворотного зв'язку, який є необхідним для формування реалістичного самосприйняття. На відміну від суб'єктивних оцінок, що можуть бути спотвореними під впливом емоцій або соціального порівняння, результати

Отже можна зазначити що, ефективне подолання негативної самооцінки можливе лише за умов комплексного розвитку особистості та створення сприятливого соціального середовища, що забезпечує гармонійне становлення «Я-концепції» в юнацькому віці.

Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що самооцінка виступає базовим компонентом самосвідомості особистості, який інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні її функціонування. Вона відображає узагальнене ставлення індивіда до власного «Я» та визначає рівень суб'єктивного контролю, життєвих домагань і стратегії самореалізації. Самооцінка виконує регулятивну функцію, забезпечуючи узгодження внутрішніх уявлень особистості з вимогами соціального середовища.

Особливу увагу було зосереджено на особливостях становлення самооцінки в юнацькому віці, який характеризується як сензитивний період розвитку самосвідомості. У цей віковий етап відбувається інтенсивне формування ідентичності, професійного самовизначення та системи цінностей, що зумовлює підвищену залежність самооцінки від зовнішніх оцінок та соціального порівняння. Водночас саме в юнацькому віці закладаються передумови для формування як адекватної, так і деформованої (зокрема заниженої) самооцінки, що визначає подальшу траєкторію особистісного розвитку.

Було з'ясовано, що негативна самооцінка формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких: неузгодженість між рівнем домагань і реальними досягненнями, негативний досвід соціальної взаємодії, особливості сімейного виховання, а також вплив інформаційного середовища. Зокрема, неконструктивні стилі батьківського ставлення (гіперопіка, авторитарність, емоційна холодність) можуть сприяти формуванню внутрішніх установок на невпевненість і самознецінення.

Важливим чинником виступає також розвиток емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту, що передбачає усвідомлення, розуміння та управління власними емоціями. Це дозволяє знижувати рівень тривожності, запобігати емоційному виснаженню та сприяє формуванню більш реалістичного і стабільного самоставлення.

Окремий акцент зроблено на ролі професійної діяльності як провідної умови об'єктивації компетентності. Залучення до діяльності створює можливості для накопичення успішного досвіду, що, відповідно до теорії самоефективності А. Бандури, є ключовим джерелом формування віри у власні сили. Практична реалізація здібностей сприяє корекції неадекватних уявлень про себе та підвищує рівень самоприйняття.

Не менш значущим фактором є сімейна система, яка виступає первинним середовищем формування самооцінки. Характер емоційного зв'язку з батьками, стиль виховання та рівень підтримки суттєво впливають на формування базового самоставлення особистості. Позитивне, підтримувальне середовище сприяє розвитку адекватної самооцінки, тоді як критичне або деструктивне — може закріплювати негативні установки щодо власної цінності.

У сучасних умовах особливого значення набуває вплив цифрового середовища, яке може виступати як ресурсом, так і фактором ризику для самооцінки. Під впливом соціальних мереж посилюється тенденція до соціального порівняння, що нерідко призводить до зниження самооцінки. У зв'язку з цим важливою умовою є формування когнітивного імунітету до деструктивних інформаційних впливів, розвиток критичного мислення та медіаграмотності.

У підсумку, проведений теоретичний аналіз свідчить, що самооцінка формується як багатовимірне психологічне утворення, на яке впливають як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні соціальні умови. Увагу слід приділяти інтеграції внутрішніх механізмів саморегуляції, розвитку емоційної компетентності, підтримці з боку сім'ї та включенню особистості в соціально значущу діяльність. Сукупність цих чинників забезпечує ефективне подолання негативної самооцінки та сприяє становленню зрілої, психологічно стійкої та самодостатньої особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1 Методичне забезпечення дослідження: вибірка, діагностичний інструментарій, етапи дослідження

У межах емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних умов подолання негативної самооцінки у юнацькому віці, було визначено ключові параметри дослідження, що дали змогу комплексно проаналізувати вплив самооцінки на процеси подолання її негативних проявів у юнацькому віці. Проведення емпіричного етапу було зумовлене необхідністю перевірки теоретичних даних, викладених у першому розділі, та виявлення реальних психологічних закономірностей, що характеризують взаємозв'язок самооцінки з внутрішніми ресурсами особистості та її емоційним станом.

Актуальність дослідження визначається тим, що юнацький вік є сензитивним періодом становлення самосвідомості, у межах якого самооцінка відзначається нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок та значним впливом соціального середовища. Саме в цей період формується базове ставлення до себе, яке надалі визначає особливості поведінки, рівень адаптації та психологічне благополуччя особистості.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька послідовних етапів.

На підготовчому етапі було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, визначено об'єкт дослідження, предмет дослідження, мету та завдання дослідження, а також обрано психодіагностичний інструментарій.

Етап збору емпіричних даних передбачав проведення психодіагностичного дослідження респондентів із використанням обраних методик.

На аналітичному етапі було здійснено обробку отриманих даних, проведено статистичний аналіз та інтерпретацію результатів з метою

виявлення психологічних умов подолання негативної самооцінки у юнацькому віці.

Метою дослідження визначено теоретично обґрунтувати особливості формування самооцінки в юнацькому віці та визначити психологічні умови подолання її негативних проявів, а також емпірично дослідити рівень самооцінки осіб юнацького віку.

Для її досягнення було сформульовано такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки як психологічної характеристики особистості.
2. Визначити особливості формування самооцінки в юнацькому віці.
3. Обґрунтувати психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.
4. Описати методичне забезпечення емпіричного дослідження (вибірку, діагностичний інструментарій та етапи дослідження).
5. Провести аналіз результатів дослідження рівня самооцінки осіб юнацького віку.
6. Розробити психологічні рекомендації щодо подолання негативної самооцінки в юнацькому віці.

Емпіричну базу дослідження склали особи юнацького віку (16–23 роки), які навчаються у закладах вищої освіти м. Миколаєва, м. Одеси та м. Львова. Загальна кількість респондентів становила 50 осіб, серед яких 25 юнаків та 25 дівчат.

Вибірка була сформована за принципом доступності та однорідності за віковими характеристиками, що дозволяє забезпечити коректність порівняння отриманих результатів. Вибір саме цієї вікової групи обумовлений тим, що у юнацькому віці відбувається активне становлення особистісної ідентичності, формування системи цінностей та професійних орієнтацій, що безпосередньо пов'язано з розвитком самооцінки.

Усі учасники дослідження брали участь добровільно, були поінформовані про мету дослідження, також усі учасники надали згоду на

обробку персональних результатів.

Відповідно до визначеного об'єкта дослідження — самооцінка осіб юнацького віку та предмета дослідження — психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці, Було сформовано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечує можливість комплексного аналізу та інтерпретації досліджуваного явища в контексті поставлених завдань. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з тематики дослідження

У якості емпіричних інструментів застосовано три методики. Першою емпіричною методикою, використаною у дослідженні, є шкала самооцінки М. Розенберга, яка є класичним інструментом психодіагностики, спрямованим на визначення загального рівня самооцінки особистості. Дана методика була розроблена у 1965 році американським соціологом М. Розенбергом і на сьогодні є однією з найбільш поширених у світовій психологічній практиці.

Шкала М. Розенберга використовується для оцінки інтегрального ставлення особистості до самої себе, тобто рівня самоповаги, самоприйняття та загального емоційного оцінювання власної особистості. У контексті даного дослідження методика має особливу значущість, оскільки саме рівень самооцінки виступає ключовим показником у процесі аналізу її негативних проявів та умов їх подолання.

Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають різні аспекти самосприйняття особистості. Частина тверджень сформульована у позитивному ключі (наприклад: «Я відчуваю, що маю ряд гідних якостей»), інша — у негативному (наприклад: «Я часто відчуваю, що не можу нічого зробити правильно»). Такий підхід дозволяє зменшити вплив соціально бажаних відповідей і підвищити надійність отриманих результатів.

Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою, що варіюється від «цілком згоден» до «цілком не згоден». При обробці результатів здійснюється інверсне кодування негативно сформульованих тверджень, після чого підраховується загальна сума балів.

Максимально можливий результат за шкалою становить 40 балів, мінімальний — 10 балів. На основі отриманих результатів виділяють три рівні самооцінки:

Високий рівень (31–40 балів) — характеризується позитивним ставленням до себе, впевненістю у власних силах, адекватним самоприйняттям та стійкістю до зовнішньої критики;

Середній рівень (21–30 балів) — відображає загалом позитивне, але нестабільне самосприйняття, яке може змінюватися під впливом зовнішніх обставин;

Низький рівень (менше 20 балів) — свідчить про наявність негативної самооцінки, підвищену самокритику, невпевненість у собі та схильність до негативного самосприйняття.

Методика відзначається високими показниками надійності та валідності, а також простотою у використанні, що зумовлює її широке застосування у дослідженнях різних вікових і соціальних груп, зокрема у вивченні особливостей самооцінки у юнацькому віці.

У межах даного дослідження шкала М. Розенберга дозволяє визначити рівень самооцінки респондентів, виокремити групу осіб із негативною самооцінкою та здійснити подальший аналіз її взаємозв'язку з рівнем самоспівчуття та емоційним станом особистості. Це, у свою чергу, дає змогу встановити психологічні чинники, що сприяють подоланню негативної самооцінки у юнацькому віці.

Другою емпіричною методикою, використаною у дослідженні, є шкала самоспівчуття Крістін Нефф, яка спрямована на визначення рівня здатності особистості до доброзичливого ставлення до себе у складних життєвих ситуаціях. Дана методика є широко визнаним інструментом у сучасній психології, оскільки самоспівчуття розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів подолання негативної самооцінки.

Опитувальник складається з 26 тверджень, що відображають різні аспекти ставлення до себе та власного досвіду. У структурі методики

виділяють шість підшкал:

Доброта до себе (Self-Kindness): Здатність бути м'яким і розуміючим до себе, а не суворим суддею.

Спільність людського досвіду (Common Humanity): Розуміння того, що страждання та недосконалість є частиною спільного людського досвіду, а не чимось, що відбувається лише з вами.

Усвідомленість (Mindfulness): Збалансоване ставлення до власних негативних емоцій, без їх перебільшення чи придушення.

Негативні компоненти (протилежні самоспівчуттю):

Самокритика / Самосудження (Self-Judgment): Схильність жорстко критикувати себе за помилки.

Ізоляція (Isolation): Відчуття відірваності від інших, коли здається, що лише у вас є такі проблеми.

Надмірна ідентифікація (Over-Identification): "Застрягання" у негативних емоціях, їх перебільшення.

Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою від «майже ніколи» до «майже завжди». Частина тверджень має зворотнє кодування, що враховується при підрахунку загального результату.

Узагальнений показник самоспівчуття дозволяє визначити його рівень (низький, середній, високий). Високі показники свідчать про здатність особистості підтримувати себе, приймати власні недоліки та знижувати рівень самокритики, що є важливим психологічним ресурсом у процесі подолання негативної самооцінки. Низький рівень, навпаки, може бути пов'язаний із підвищеною самокритикою, схильністю до переживання сорому та труднощами у прийнятті себе.

У контексті даного дослідження використання шкали самоспівчуття дозволяє встановити, наскільки сформовані внутрішні ресурси особистості, які можуть сприяти корекції негативної самооцінки у юнацькому віці.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, є опитувальник САН, який дозволяє оцінити поточний психоемоційний стан особистості.

Методика САН дозволяє оперативно оцінити три ключові параметри психоемоційного стану:

Самопочуття — характеризує суб'єктивне відчуття фізичного стану, енергії, наявності або відсутності дискомфорту, втоми, соматичних проявів напруги.

Активність — фіксує рівень загальної динаміки психічних процесів, мотиваційної налаштованості, життєвого тону, бажання діяти.

Настрій — відображає емоційне тло, домінуючі афекти (оптимізм, пригніченість, тривожність, роздратованість тощо).

Методика містить 30 пар протилежних характеристик, що описують різні аспекти емоційного та фізичного стану респондента (наприклад: «бадьорий — млявий», «спокійний — збуджений» тощо). Кожна пара оцінюється за семибальною шкалою, що дозволяє більш точно визначити інтенсивність відповідних станів.

Отримані результати дають можливість обчислити окремі показники за кожною шкалою, а також визначити загальний рівень психоемоційного стану особистості.

Високі показники за шкалами свідчать про позитивний емоційний стан, енергійність та стабільність настрою, тоді як низькі можуть вказувати на втому, зниження працездатності, емоційну нестабільність або навіть ознаки психоемоційного виснаження.

У межах даного дослідження використання опитувальника САН є доцільним, оскільки емоційний стан може виступати як важливий фактор, що впливає на формування та підтримку самооцінки. Зокрема, позитивний настрій і висока активність можуть сприяти більш адекватному самосприйняттю, тоді як негативні емоційні стани можуть посилювати прояви негативної самооцінки.

Для кількісної обробки даних було застосовано метод кореляційного аналізу із розрахунком коефіцієнта Пірсона. Це дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між рівнем самооцінки, самоспівчуттям та

показниками психоемоційного стану особистості.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Методика визначення рівня самооцінки М. Розенберга дала змогу оцінити загальний рівень самосприйняття респондентів та виявити особливості його прояву у вибірці осіб юнацького віку.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 16 до 22 років, серед яких 25 юнаків та 25 дівчат. Такий розподіл вибірки дозволяє забезпечити відносну гендерну збалансованість та підвищує об'єктивність отриманих результатів.

Відповідно до критеріїв шкали самооцінки М. Розенберга було виділено три рівні самооцінки: високий рівень — понад 30 балів, середній рівень — від 21 до 29 балів та низький рівень — 20 балів і менше.

Застосування даної шкали дало змогу визначити рівень самооцінки кожного респондента та здійснити їх подальший розподіл за відповідними категоріями, що створює підґрунтя для кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

Отримані дані свідчать про те, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки, що вказує на відносно стабільне самосприйняття та загалом адекватне ставлення до себе в умовах юнацького віку.

У 34% респондентів виявлено низький рівень самооцінки, що свідчить про наявність виражених труднощів у сфері самосприйняття. Такі особи характеризуються невпевненістю у власних силах, схильністю до заниження власних досягнень та підвищеною самокритикою. Подібний рівень самооцінки часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та чутливістю до зовнішньої оцінки.

У 14% респондентів виявлено високий рівень самооцінки, що свідчить про сформоване позитивне самосприйняття, впевненість у власних можливостях та загалом стійке відчуття власної цінності. Такі особи зазвичай

адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони, проявляють ініціативність та краще справляються зі стресовими ситуаціями.

З одного боку, високий рівень самооцінки є позитивним психологічним ресурсом, оскільки сприяє соціальній активності, підвищує мотивацію до досягнень, полегшує процес адаптації та підтримує емоційну стійкість. Такі респонденти, як правило, демонструють більшу впевненість у міжособистісній взаємодії та схильні сприймати труднощі як досвід, а не як особистісну поразку.

Водночас надмірно завищена або недостатньо критично сформована самооцінка може мати й негативні прояви. У таких випадках можливе зниження чутливості до конструктивної критики, переоцінка власних можливостей або ігнорування реальних обмежень, що потенційно може ускладнювати ефективну саморегуляцію та адаптацію в складних життєвих ситуаціях. Узагальнені результати наведено на рисунку 2.1.

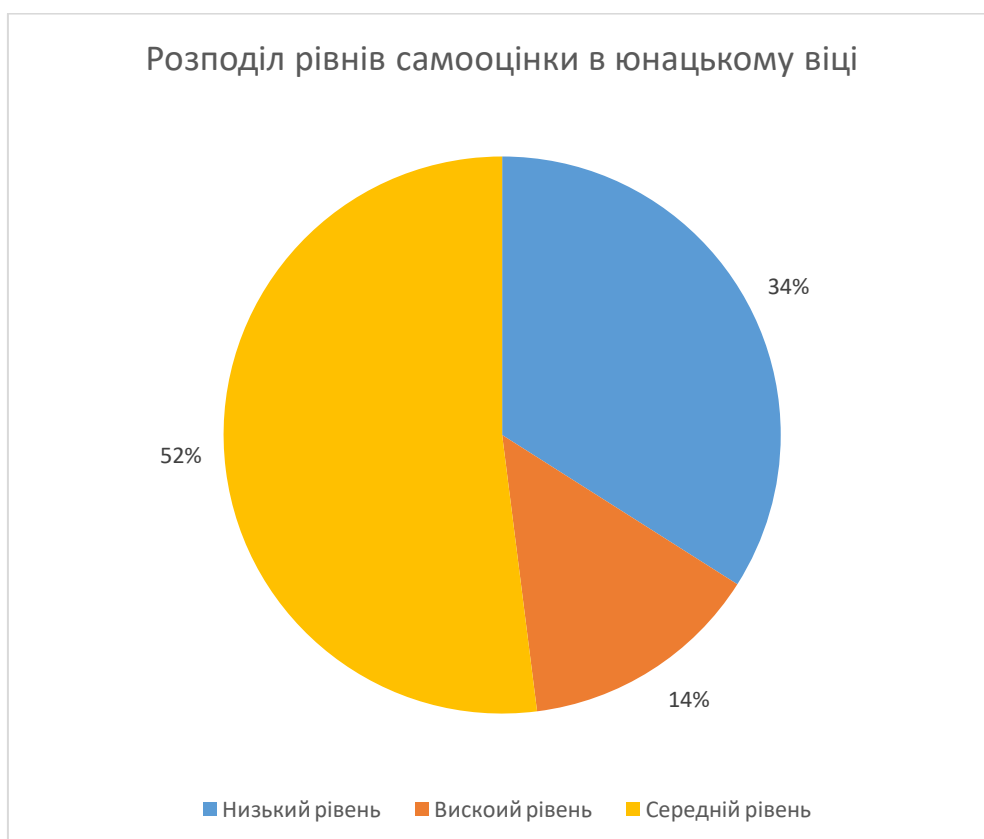


Рисунок 2.1. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки

Методика «Шкала самоспівчуття» К. Нефф дозволило встановити особливості ціннісного ставлення до себе та виявити специфічні механізми психологічного захисту серед студентів. Інструментарій охоплює шість підшкал, що відображають як конструктивні, так і деструктивні аспекти самоставлення: доброта до себе, самокритика, спільність людського досвіду, ізоляція, усвідомленість та надмірна ідентифікація.

За кожною з вказаних шкал було визначено три рівні вираженості показників: низький, середній та високий. Узагальнений розподіл результатів дослідження наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл показників самоспівчуття та стратегій самосприйняття

Шкали методики К. Нефф	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Доброта до себе	42%	48%	10%
Спільність людського досвіду	38%	50%	12%
Усвідомленість	32%	56%	12%
Самокритика / Самосудження	12%	46%	42%
Ізоляція	18%	48%	34%
Надмірна ідентифікація	14%	52%	34%

Отримані дані свідчать про неоднорідність стратегій самоставлення у досліджуваній групі. Найвищі показники зафіксовано за шкалою «Самокритика», де високий рівень виявлено у 42 % респондентів. Це вказує на переважання жорстких оціночних суджень щодо власної особистості та схильність до самозвинувачення у ситуаціях невдач.

Значна частка студентів має високі показники за шкалами «Ізоляція» 34% та «Надмірна ідентифікація» 34 %, що свідчить про труднощі в емоційній саморегуляції та схильність до відчуження під впливом негативного досвіду. Водночас показники «Доброти до себе» знаходяться переважно на низькому

рівні 42 %, що підтверджує дефіцит навичок самопідтримки та прийняття себе у вибірці.

Таким чином, результати діагностики демонструють переважання деструктивних компонентів самоспівчуття, що є вагомим чинником підтримки негативної самооцінки в юнацькому віці.

Методика САН застосовувалась як інструмент для діагностики загального психоемоційного фону, в якому перебувають респонденти. Це було необхідно для того, щоб зрозуміти, наскільки поточне самопочуття, рівень активності та настроїв можуть впливати на здатність юнаків долати негативну самооцінку. Для детального аналізу респондентів було розподілено на три групи за кожною зі шкал: низький, середній та високий рівні. Результати цього розподілу представлено на рисунку 2.2.

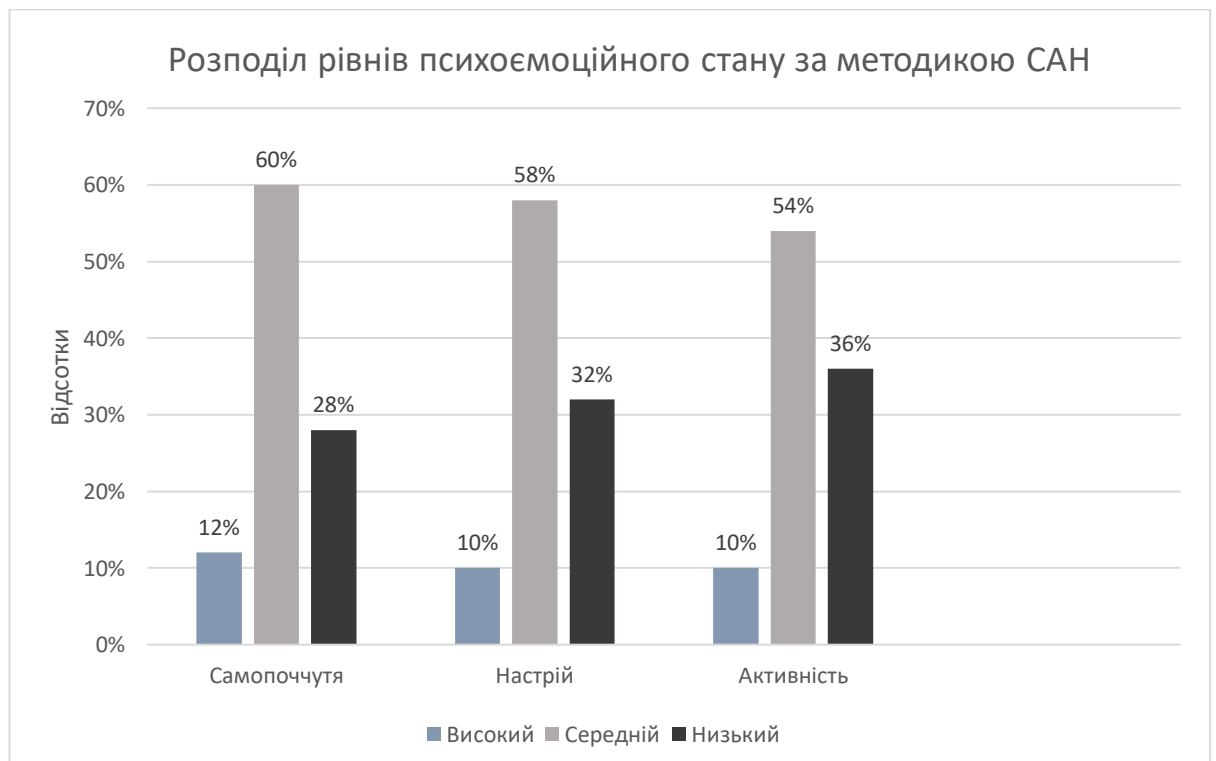


Рис. 2.2 Розподіл рівнів психоемоційного стану за методикою САН

Аналіз отриманих даних показав, що середній рівень за всіма трьома шкалами переважає, зокрема у таких показниках, як самопочуття 60% та настроїв 58 %. Це свідчить про відносну емоційну стабільність студентів, яка, однак, є досить хиткою. У контексті дослідження це означає, що за звичних

умов юнаки підтримують нейтральне ставлення до себе, проте цей баланс може бути легко порушений під дією стресогенних факторів або критики, що миттєво актуалізує механізми негативної самооцінки.

Низький рівень активності виявлено у 36 % учасників, що є вагомим показником у контексті юнацького віку. Це може вказувати на внутрішню втому, психологічне виснаження або знижений життєвий тонус, що часто супроводжує процес «боротьби» з негативним самосприйняттям. Такий дефіцит активності стає суттєвим бар'єром для подолання самокритики: у респондентів просто не вистачає волевого та енергетичного ресурсу для активної самотрансформації та зміни внутрішніх установок.

Порівняно високі показники низького настрою 32 % також потребують особливої уваги. У межах нашої теми такий емоційний фон виступає каталізатором для посилення негативної самооцінки. Пригнічений настрій сприяє фіксації на власних невдачах та недоліках, заважаючи об'єктивно сприймати свої досягнення.

Високі показники виявлялися найрідше — у межах 10–12 %, переважно серед тих респондентів, хто демонстрував високу життєву стійкість. Це підтверджує, що лише незначна частина вибірки має достатні внутрішні ресурси для повноцінної емоційної саморегуляції, яка є необхідною умовою для підтримки стабільної та адекватної самооцінки.

Отримані результати свідчать про помірний емоційний фон більшості учасників, що вказує на їх відносну адаптованість. Проте значні частки низьких показників активності та настрою є прямими індикаторами ризику: вони виступають тригерами для подальшого зниження самооцінки та поглиблення самокритичності, особливо в ситуаціях соціального оцінювання або професійного вибору.

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, компонентами самоспівчуття та психоемоційним станом респондентів було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Розрахунки дали змогу встановити як прямі, так і обернені зв'язки між шкалами, що підтверджує

складну структуру психологічної регуляції самосприйняття у юнацькому віці. Результати проведеного статистичного аналізу, що відображають силу та напрямки цих зв'язків, наведено в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Результати статистичного зв'язку між самооцінкою та особливостями самосприйняття в юнацькому віці

Шкали	Само оц.	Доброта	Само крит.	Спільність	Ізоляція	Усвідомл.	Надмірна ідент.	С	А	Н
Самооцінка	-	0.49	-0.56	0.41	-0.42	0.38	-0.44	0.47	0.44	0.52
Доброта до себе	0.49	-	-0.48	0.52	-0.45	0.46	-0.40	0.40	0.35	0.43
Самокритика	-0.56	-0.48	-	-0.39	0.51	-0.42	0.48	-0.36	-0.32	-0.41
Спільність досвіду	0.41	0.52	-0.39	-	-0.48	0.44	-0.35	0.33	0.30	0.37
Ізоляція	-0.42	-0.45	0.51	-0.48	-	-0.40	0.54	-0.31	-0.28	-0.38
Усвідомленість	0.38	0.46	-0.42	0.44	-0.40	-	-0.47	0.36	0.32	0.40
Надмірна ідент.	-0.44	-0.40	0.48	-0.35	0.54	-0.47	-	-0.33	-0.30	-0.41
Самопочуття (С)	0.47	0.40	-0.36	0.33	-0.31	0.36	-0.33	-	0.61	0.58
Активність (А)	0.44	0.35	-0.32	0.30	-0.28	0.32	-0.30	0.61	-	0.54
Настрій (Н)	0.52	0.43	-0.41	0.37	-0.38	0.40	-0.41	0.58	0.54	-

Отримані дані свідчать про багатифакторний характер взаємозв'язків між самооцінкою, компонентами самоспівчуття та психоемоційним станом респондентів, що підтверджує складну структуру формування «Я»-концепції у юнацькому віці.

Найбільш показовим результатом аналізу є стійкий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та самокритикою ($r = -0.56$). Це свідчить про те, що зниження рівня самоприйняття супроводжується посиленням внутрішнього засудження, схильністю до самозвинувачення та підвищеною вимогливістю

до себе. Такий тип самоставлення має деструктивний характер і часто поєднується з емоційним виснаженням та зниженням впевненості у власних можливостях.

Також значущими є обернені кореляції між самооцінкою та надмірною ідентифікацією ($r = -0.44$), а також ізоляцією ($r = -0.42$). Це вказує на те, що занижена самооцінка сприяє глибокому зануренню у негативні переживання, фіксації на власних невдачах та формуванню відчуття відокремленості від інших. У результаті посилюється емоційна вразливість та знижується здатність до конструктивного осмислення власного досвіду.

Водночас встановлено прямі кореляційні зв'язки між самооцінкою та конструктивними компонентами самоспівчуття, зокрема добротою до себе ($r = 0.49$) та спільністю людського досвіду ($r = 0.41$). Це свідчить про те, що позитивне ставлення до себе пов'язане зі здатністю приймати власні недоліки та усвідомлювати їх як частину загальнолюдського досвіду.

Уваги заслуговує взаємозв'язок самооцінки з показниками психоемоційного стану. Найбільш виражений прямий зв'язок встановлено між самооцінкою та настроєм ($r = 0.52$), що відображає залежність самосприйняття від емоційного фону особистості.

Позитивний настрій сприяє формуванню адекватної самооцінки, тоді як негативний — підсилює самокритичні тенденції. Також значущі кореляції виявлено між самооцінкою та самопочуттям ($r = 0.47$), а також активністю ($r = 0.44$), що підтверджує єдність емоційної, фізіологічної та когнітивної складових у структурі самосприйняття.

У межах компонентів самоспівчуття виявлено тісні взаємозв'язки між добротою до себе та спільністю людського досвіду ($r = 0.52$), що свідчить про їх спільну роль у формуванні конструктивного ставлення до себе. Водночас самокритика демонструє зворотні зв'язки з усіма показниками емоційного стану, зокрема з настроєм ($r = -0.41$) та активністю ($r = -0.32$), що підтверджує її негативний вплив на загальний психоемоційний тонус особистості.

Отже, загальна динаміка виявлених кореляцій дозволяє стверджувати, що низький рівень самооцінки у поєднанні з негативним емоційним фоном сприяє посиленню самокритики, ізоляції та деструктивних форм самосприйняття. Водночас позитивне ставлення до себе та сформоване самоспівчуття виступають важливими психологічними ресурсами, що забезпечують стабільність «Я»-концепції та підвищують здатність до подолання труднощів.

У підсумку, отримані результати підтверджують, що особи з низьким рівнем самооцінки та зниженим психоемоційним тонусом становлять групу ризику щодо закріплення негативних моделей самосприйняття. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження психологічних заходів, спрямованих на розвиток самоспівчуття, формування навичок самопідтримки та підвищення рівня психологічної стійкості у юнацькому віці.

Розділ 2.3 Психологічні рекомендації щодо подолання негативної самооцінки в юнацькому віці

Негативна самооцінка у юнацькому віці виступає одним із ключових факторів, що ускладнює гармонійний розвиток особистості, впливає на рівень психологічного благополуччя, міжособистісні відносини та ефективність самореалізації. У цьому віковому періоді відбувається активне формування «Я»-концепції, що супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок, соціального порівняння та власних досягнень [1; 6; 11]. Саме тому негативна самооцінка може закріплюватися як стійка особистісна характеристика, якщо не здійснюється своєчасна психологічна корекція.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина респондентів характеризується середнім та низьким рівнем самооцінки, що поєднується з високими показниками самокритики, ізоляції та надмірної ідентифікації, а також зниженими показниками психоемоційного стану. Це дозволяє стверджувати, що проблема негативного самосприйняття

має системний характер і потребує комплексного підходу до її подолання [3; 14; 22].

Особливу увагу у процесі розробки психологічних рекомендацій слід приділити розвитку самоспівчуття як базового механізму регуляції самоставлення. Самоспівчуття передбачає здатність особистості ставитися до себе з розумінням, підтримкою та прийняттям у ситуаціях невдач, що значно знижує рівень самокритики та внутрішньої напруги [8; 17]. Як показали результати дослідження, саме дефіцит доброти до себе та високий рівень самокритики є одними з ключових чинників формування негативної самооцінки.

У цьому контексті доцільним є впровадження спеціальних психологічних вправ, спрямованих на формування навичок самопідтримки. Зокрема, ефективними є техніки переосмислення внутрішнього діалогу, які дозволяють трансформувати деструктивні самокритичні установки у більш конструктивні. Практика ведення «щоденника самопідтримки» сприяє усвідомленню власних досягнень, позитивних якостей та ресурсів, що поступово змінює загальне ставлення до себе [5; 19].

Не менш важливим напрямом є розвиток усвідомленості як здатності до неупередженого спостереження за власними думками та емоціями. Усвідомленість дозволяє уникнути надмірної ідентифікації з негативними переживаннями, яка, як показало дослідження, має прямий зв'язок із низькою самооцінкою. Регулярне застосування технік mindfulness (зосередження на диханні, тілесних відчуттях, фіксація поточного стану) сприяє стабілізації емоційного фону та підвищенню рівня психологічної стійкості [7; 23].

Значну роль у подоланні негативної самооцінки відіграє також робота з когнітивними викривленнями. Особи з низькою самооцінкою часто схильні до узагальнення невдач, катастрофізації ситуацій та ігнорування власних досягнень. Використання когнітивно-поведінкових технік дозволяє виявити ці викривлення та замінити їх більш реалістичними й адаптивними установками

[2; 16]. Наприклад, замість установки «я завжди все роблю неправильно» формується більш точне судження «у мене були як помилки, так і успіхи».

Окремим напрямом психологічної роботи є зниження рівня ізоляції та розвиток соціальної включеності. Як показали результати дослідження, значна частина респондентів відчуває відокремленість та труднощі у взаємодії з іншими. У цьому випадку ефективними є групові тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емпатії та довіри до інших [9; 21]. Усвідомлення спільності людського досвіду дозволяє знизити відчуття унікальності власних проблем і сприяє формуванню більш позитивного самосприйняття.

Важливим компонентом психологічних рекомендацій є також підвищення рівня життєвої активності. Як показали результати за методикою САН, значна частина респондентів має знижений рівень активності, що негативно впливає на здатність до саморегуляції. Регулярна фізична активність, участь у соціально значущій діяльності, розвиток інтересів та хобі сприяють підвищенню життєвого тону та формуванню позитивного досвіду самореалізації [4; 18].

У контексті подолання негативної самооцінки важливим є також формування адекватних цілей та очікувань. Надмірно завищені або, навпаки, занижені вимоги до себе можуть призводити до хронічного відчуття незадоволеності. Використання принципу «поступового досягнення» (малих кроків) дозволяє формувати реалістичні цілі та отримувати позитивне підкріплення у процесі їх досягнення [10; 20].

Особливу увагу слід приділити розвитку емоційної саморегуляції. Особи з негативною самооцінкою часто мають труднощі у розпізнаванні та контролі власних емоцій. Навчання технікам релаксації, дихальним вправам, методам зниження тривожності сприяє зменшенню емоційного напруження та підвищенню здатності до конструктивного реагування на стресові ситуації [13; 24].

Не менш важливим є залучення соціального оточення до процесу формування позитивної самооцінки. Підтримка з боку значущих осіб, позитивне підкріплення та прийняття сприяють формуванню більш стабільного образу «Я». У зв'язку з цим доцільним є проведення психопросвітницької роботи серед батьків та педагогів, спрямованої на формування адекватного стилю взаємодії з юнаками [12; 25].

У підсумку, подолання негативної самооцінки у юнацькому віці потребує комплексного підходу, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Особливу увагу слід приділяти розвитку самоспівчуття, зниженню рівня самокритики, формуванню навичок емоційної саморегуляції та підвищенню рівня соціальної включеності. Реалізація зазначених рекомендацій дозволяє не лише підвищити рівень самооцінки, але й сприяє загальному розвитку особистості та її психологічній стійкості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено повну організаційну модель проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей негативної самооцінки в осіб юнацького віку та чинників, що впливають на її формування і подолання. Застосований комплекс психодіагностичних методик — шкала самооцінки М. Розенберга, шкала самоспівчуття К. Нефф та методика САН — дозволив отримати цілісне уявлення про особливості самосприйняття, рівень сформованості внутрішніх ресурсів особистості та її психоемоційний стан.

За результатами аналізу даних встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки, що свідчить про відносно стабільне, але недостатньо стійке самосприйняття. Водночас значна частка досліджуваних характеризується низьким рівнем самооцінки, що проявляється у невпевненості, схильності до самознецінення, підвищеній самокритиці та залежності від зовнішньої оцінки. Високий рівень самооцінки

виявлено у меншій частини респондентів, що загалом свідчить про обмежену представленість стійкого позитивного самосприйняття у вибірці.

Аналіз результатів за шкалою самоспівчуття К. Нефф дозволив виявити специфічні особливості ставлення молоді до себе. Встановлено, що у структурі самосприйняття значної частини респондентів переважають деструктивні компоненти, зокрема самокритика, ізоляція та надмірна ідентифікація з негативними переживаннями. Це свідчить про труднощі у прийнятті себе, схильність до самозасудження та фіксації на власних невдачах. Водночас конструктивні компоненти самоспівчуття, такі як доброта до себе, усвідомленість та відчуття спільності людського досвіду, виявилися недостатньо сформованими, що обмежує здатність особистості до ефективної самопідтримки у складних життєвих ситуаціях.

Дані, отримані за методикою САН, засвідчили, що психоемоційний стан респондентів характеризується переважанням середніх показників самопочуття, активності та настрою. Це вказує на відносну адаптованість досліджуваних до умов соціального середовища. Водночас виявлено значну частку осіб із зниженими показниками активності та настрою, що свідчить про наявність внутрішнього напруження, емоційного виснаження та зниження життєвого тону. Такі особливості можуть виступати важливими чинниками підтримки негативної самооцінки та ускладнювати процес її подолання.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самооцінки, компонентами самоспівчуття та психоемоційним станом. Зокрема, виявлено стійкі обернені зв'язки між самооцінкою та самокритикою, ізоляцією і надмірною ідентифікацією, що свідчить про їхню роль як чинників підтримки негативного самосприйняття. Водночас встановлено прямі кореляції між самооцінкою та конструктивними компонентами самоспівчуття, а також показниками самопочуття, активності та настрою, що підтверджує їхній ресурсний характер у формуванні позитивної «Я»-концепції.

У результаті емпіричного дослідження підтверджено припущення про те, що негативна самооцінка у юнацькому віці має комплексний характер і формується під впливом поєднання когнітивних, емоційних та особистісних чинників. Встановлено, що дефіцит самоспівчуття, високий рівень самокритики та знижений психоемоційний тонус виступають ключовими механізмами підтримки негативного самосприйняття.

Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на розвиток навичок самоприйняття, зниження рівня самокритики, формування самоспівчуття та стабілізацію емоційного стану. Це створює підґрунтя для розробки ефективних психологічних рекомендацій і корекційних програм, орієнтованих на подолання негативної самооцінки та підвищення психологічної стійкості осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було всебічно розглянуто проблему подолання негативної самооцінки у осіб юнацького віку. На основі теоретичного аналізу та емпіричних результатів вдалося сформувати цілісне уявлення про механізми формування негативного самосприйняття, а також визначити ключові психологічні ресурси та умови його корекції.

Перший розділ роботи було присвячено аналізу наукових підходів до розуміння феномену самооцінки, її структури, функцій та особливостей розвитку в юнацькому віці. Встановлено, що самооцінка виступає центральним компонентом «Я-концепції» особистості та виконує регулятивну функцію у процесах поведінки, емоційного реагування та соціальної адаптації. Особливу увагу приділено негативній самооцінці як деструктивному утворенню, що проявляється у заниженому самосприйнятті, підвищеній самокритиці, невпевненості та схильності до самознецінення. Теоретичний аналіз також показав, що важливим чинником подолання негативної самооцінки є розвиток самоспівчуття, яке забезпечує внутрішню підтримку особистості та знижує рівень деструктивного самоставлення.

Другий розділ містить результати емпіричного дослідження особливостей самооцінки, самоспівчуття та психоемоційного стану у молоді. У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком від 16 до 22 років. Для збору даних було використано шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу самоспівчуття К. Нефф та методику САН. Отримані результати показали, що значна частина досліджуваних характеризується середнім та низьким рівнем самооцінки, що свідчить про недостатню сформованість стабільного позитивного образу «Я» у юнацькому віці.

Аналіз показників самоспівчуття дозволив виявити переважання деструктивних компонентів, таких як самокритика, ізоляція та надмірна ідентифікація з негативними переживаннями. Водночас конструктивні складові, зокрема доброта до себе та усвідомленість, виявилися недостатньо розвиненими у значної частини респондентів. Це свідчить про обмеженість

внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для подолання негативної самооцінки.

Результати дослідження психоемоційного стану показали, що переважна більшість респондентів має середній рівень самопочуття, активності та настрою, що вказує на відносну емоційну стабільність. Водночас значна частка низьких показників, особливо за шкалами активності та настрою, свідчить про наявність внутрішнього напруження, емоційного виснаження та зниженого життєвого тону, що ускладнює процес подолання негативного самосприйняття.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самооцінки, компонентами самоспівчуття та психоемоційним станом. Зокрема, встановлено, що низька самооцінка пов'язана з високим рівнем самокритики, ізоляції та надмірної ідентифікації, а також із зниженням показників самопочуття, активності та настрою. Водночас підвищення рівня доброти до себе, усвідомленості та відчуття спільності людського досвіду сприяє покращенню емоційного стану та формуванню більш позитивного самосприйняття.

У результаті дослідження підтверджено, що негативна самооцінка у юнацькому віці є динамічним і коригованим утворенням, подолання якого можливе за умови розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Ключову роль у цьому процесі відіграють самоспівчуття, емоційна саморегуляція та формування адекватного образу «Я».

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на подолання негативної самооцінки. Вони передбачають формування навичок самоприйняття, зниження рівня самокритики, розвиток доброзичливого ставлення до себе, підвищення емоційної усвідомленості та активізацію особистісних ресурсів. Практична реалізація таких рекомендацій можлива у формі тренінгових програм, психологічного консультування та профілактичної роботи з молоддю.

Отримані результати мають важливе практичне значення у сфері освітньої психології, психологічного консультування та молодіжної роботи. Вони можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на формування здорової самооцінки, підвищення психологічної стійкості та забезпечення гармонійного особистісного розвитку у юнацькому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> (дата звернення: 02.04.2026).
2. Гуцуляк О. П. Прояв індивідуально-психологічних особливостей у самооцінці осіб юнацького віку. *Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries*. 2020. С. 45–49. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.6> (дата звернення: 02.04.2026).
3. Єрмоленко М. В. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 2. С. 154–159. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7528> (дата звернення: 02.04.2026).
4. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94). С. 120–122. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-6-94-26> (дата звернення: 02.04.2026).
5. Потюк С. В. Психологічні особливості самооцінки, її вплив на агресивність у ранньому юнацькому віці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія*. 2024. № 2. С. 51–55. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.10> (дата звернення: 02.04.2026).
6. Сидоренко Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06> (дата звернення: 02.04.2026).
7. Клименко М. Нарцисична саморегуляція особистісного самоздійснення. *Psychology of Personality*. 2020. Т. 9, № 1. С. 44–51. URL: <https://doi.org/10.15330/ps.9.1.44-51> (дата звернення: 02.04.2026).
8. Комар О., Дячук П., Роєнко Л. Педагогічні умови формування самооцінки молодших школярів в освітній діяльності. *Theoretical*

foundations of pedagogy and education. 2021. С. 787–832. URL: <https://doi.org/10.46299/isg.2021.mono.ped.iii.8.11> (дата звернення: 02.04.2026).

9. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». У: *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*. Київ, 2020. С. 160–163.

10. Погорілий С. О. Особливості самооцінки юнацького віку. Дніпро, 2021. С. 184–189.

11. Сидоркіна А. О., Цілинко І. О. Психологічні особливості самооцінки у юнацькому віці. Херсон, 2019. 295 с.

12. Шилин Д. С. Психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці. *Інсайт*. 2019. Вип. 1 (16). С. 302–304. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8817> (дата звернення: 02.04.2026).

13. Усік Ю. Ю. Самооцінка та рівень домагань особистості людини [Електронний ресурс]. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 02.04.2026).

14. Гриценюк А. Самопізнання та самооцінка як засіб самовиховання [Електронний ресурс]. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16393> (дата звернення: 02.04.2026).

15. Чала Т. М., Тарасова Т. Б. Розвиток самосвідомості та самооцінки підлітка [Електронний ресурс]. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/15771> (дата звернення: 02.04.2026).

16. Popovych I. Self-esteem as a component of social expectations. 2014. С. 55–58.

17. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Т. 2, № 2. С. 85–101. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

18. Neff K. D., Germer C. K. A pilot study of a mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. T. 69, № 1. C. 28–44. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
19. Gilbert P. *The Compassionate Mind*. London: Constable, 2010. 416 p.
20. Gilbert P. *Compassion-Focused Therapy*. London: Routledge, 2014. 544 p.
21. Beck J. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press, 2011. 391 p.
22. Ellis A. *Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer, 2001. 240 p.
23. Kabat-Zinn J. *Mindfulness-based Stress Reduction*. New York: Springer, 2003. 446 p.
24. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
25. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. 411 p.
26. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. T. 84, № 2. C. 191–215.
27. Orth U., Robins R. W. Development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2022. T. 31, № 1. C. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1177/09637214211063637>.
28. Chebykin O., Kosianova O., Voloshina I. Research on aggressiveness in adolescence. *Science and Education*. 2019. T. 3. C. 14–20. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-3-3>.
29. Chebykin O., Kosyanova O., Kozynska D. Self-esteem and psychological defense mechanisms. *Science and Education*. 2024. № 4. C. 71–82. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-10>.
30. Liu M., Wu L., Ming Q. Physical activity intervention and self-esteem in youth. *PLOS ONE*. 2015. T. 10, № 8. e0134804. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>.

31. Stavropoulos V. et al. Low family satisfaction and depression in adolescence. *Journal of Educational and Developmental Psychology*. 2015. T. 5, № 2.
32. Sánchez-Queija I., Oliva A., Parra Á. Stability and change of self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2016. T. 34, № 8. C. 1277–1294. DOI: <https://doi.org/10.1177/0265407516674831>.
33. Devi K. S., Chanu N. Z. Self-esteem and aggressive behaviour among youths. *Journal of Medical Science and Clinical Research*. 2019. T. 7, № 3. DOI: <https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v7i3.04>.
34. Shcherban T., Bretsko I., Varna V. Aggressive behavior in adolescence. *Social Work and Education*. 2022. T. 9, № 3. C. 422–433. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.3.8>.
35. Reininghaus U. et al. Intervention for self-esteem in youth. *JAMA Psychiatry*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.4590>.