

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__ 2025 р.

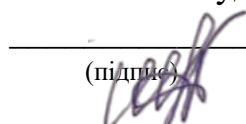
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

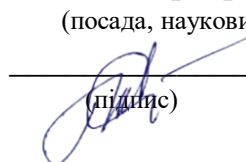
**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ САМООЦІНКИ
ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала: студент(ка) групи

 Чернєва Є.А.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

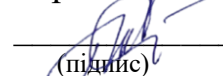
Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

«5» 02 2025 р.

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

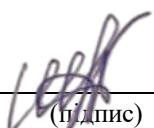
Студента **Чернєвої Єлизавети Андріївни**

1. Тема роботи: **«Психологічні характеристики самооцінки особистості»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
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):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

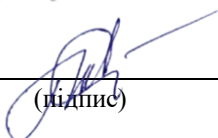
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Чернєва Є.А.

Керівник роботи


(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження психологічних характеристик самооцінки особистості. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: самооцінка, ставлення до себе, впевненість в собі, особистість.

Чернєва, Є. А. Психологічні характеристики самооцінки особистості: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 54 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the psychological characteristics of self-esteem of an individual. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: self-esteem, attitude towards oneself, self-confidence, personality.

Cherneva, E. A. Psychological characteristics of personality self-esteem: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 54 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ	
САМООЦІНКИ ЯК ОСОБИСТІСНОГО УТВОРЕННЯ	9
1.1. Самооцінка в контексті психологічних теорій особистості	9
1.2. Емоційно-вольовий компонент самооцінки: вплив на поведінку та саморегуляцію	18
1.3. Соціокультурні чинники формування самооцінки у підлітковому та юнацькому віці	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ	
САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Вибірка, методики та організація дослідження	30
2.2. Аналіз результатів дослідження	35
2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки самооцінки у юнацькому віці	43
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Проблема самооцінки особистості посідає одне з провідних місць у сучасній психології, оскільки визначає цілісне уявлення людини про себе, її внутрішню стабільність, соціальну поведінку, адаптивність і рівень емоційного благополуччя. Особливої актуальності ця тема набуває у юнацькому віці — періоді інтенсивного особистісного зростання, професійного самовизначення, формування автономності та глибокої рефлексії. У цей час відбувається активне переосмислення власного «Я», зростає потреба в самоактуалізації, з'являється прагнення до життєвої реалізації та визнання. Самооцінка у юнацькому віці виконує функцію емоційного та поведінкового орієнтира, впливаючи на вибір цілей, стиль міжособистісної взаємодії та спосіб реагування на життєві труднощі.

Юнаки вже здатні до абстрактного мислення, глибокої самоаналізу та прогнозування наслідків власної поведінки, що робить самооцінку у цьому віці більш диференційованою, але водночас уразливою до зовнішніх впливів. Соціальні очікування, порівняння з однолітками, потреба у професійному самовизначенні, тиск сім'ї або навчального середовища можуть спричиняти коливання самооцінки, формування нестійкого або неадекватного образу себе. У той же час, саме у юності відкривається вікно можливостей для формування позитивного, стабільного і конструктивного ставлення до себе, що надалі стане психологічним ресурсом у дорослому житті.

Актуальність вивчення самооцінки у цьому віці підтверджується результатами наукових досліджень, які доводять, що поєднання рівня самооцінки з іншими особистісними детермінантами — такими як емоційна стійкість, рефлексивність та локус контролю — визначає здатність особистості до саморегуляції, збереження самоповаги в умовах невизначеності та ефективного подолання стресових ситуацій. Особливо важливо підкреслити, що самооцінка у юнацькому віці є не лише результатом індивідуального

досвіду, а й продуктом активної взаємодії із соціальним середовищем: родиною, освітнім простором, професійним середовищем, цифровим контекстом. Саме тому її дослідження має як теоретичну, так і практичну цінність — для педагогів, психологів, батьків і самих юнаків, які перебувають на етапі формування особистості дорослої людини.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних чинників, які забезпечують гармонійне самосприйняття у молоді, зокрема в контексті соціального тиску, невизначеності майбутнього та загального рівня тривожності, що зріс унаслідок суспільних змін в Україні.

Об’єкт дослідження — самооцінка як особистісне утворення.

Предмет дослідження — зв’язок рівня самооцінки з емоційною стійкістю та локусом контролю особистості.

Мета дослідження — проаналізувати особливості прояву самооцінки в юнацькому віці та виявити її взаємозв’язок з емоційною стійкістю і типом локусу контролю.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати теоретичні підходи до поняття самооцінки, її структури та функцій.
2. Розглянути психологічні особливості емоційної стійкості та локусу контролю у юнацькому віці.
3. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки, емоційної стабільності та типу локусу контролю серед студентської молоді.
4. Встановити статистичні зв’язки між досліджуваними змінними.
5. Надати рекомендації щодо формування стабільної самооцінки в юнацькому віці з урахуванням виявлених зв’язків.

Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з тематики дослідження. **Емпіричні методи:** шкала самооцінки

М. Розенберга; шкала емоційної стійкості з опитувальника ЕРІ Г. Айзенка; тест визначення локусу контролю Дж. Роттера. Математичні методи: кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента, аналіз групових відмінностей.

Вибірка дослідження становила 46 студентів віком від 18 до 23 років (23 хлопці і 23 дівчини), що навчаються у закладах вищої освіти Миколаєва.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфіки зв'язку між рівнем самооцінки, емоційною стійкістю та типом локусу контролю в юнацькому віці, що дозволяє розширити уявлення про внутрішні психологічні чинники стабільного самосприйняття.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів для створення програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, впевненості у собі та відповідального ставлення до особистих життєвих рішень. Отримані дані можуть бути використані у діяльності шкільних і вузівських психологів, кураторів, викладачів та батьків.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 38 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 47 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЯК ОСОБИСТІСНОГО УТВОРЕННЯ

1.1. Самооцінка в контексті психологічних теорій особистості

Самооцінка належить до базових психічних утворень, що відображають ставлення особистості до самої себе, її уявлення про власні здібності, соціальну значущість, моральні якості та інші аспекти «Я». У психології це поняття вивчається в контексті численних теоретичних підходів, кожен з яких акцентує увагу на певному аспекті формування й функціонування самооцінки [7].

Однією з найбільш ранніх концепцій, яка розкриває механізми формування самооцінки, є психоаналітична теорія З. Фрейда. На думку автора, поняття самооцінки пояснюється як результат взаємодії основних структур особистості – Ід, Его та Суперего. Ід представляє сферу несвідомих бажань і первинних інстинктів, тоді як Его відіграє роль посередника між імпульсами Ід, реальністю та моральними обмеженнями. Супер-Его представляє внутрішню інстанцію соціальних норм, ідеалів і заборон, що виникають під впливом взаємодії з авторитетними особами в дитинстві – особливо батьками, вчителями або вихователями [32].

У цьому контексті самооцінка формується як результат рівноваги між потребами Ід і вимогами Супер-Его, які обробляються через діяльність Его. Гармонія між цими структурами забезпечує стабільне і конструктивне уявлення про себе. Особливе значення в цьому процесі мають механізми психологічного захисту, які активуються як реакція на внутрішній конфлікт між власними бажаннями і моральними очікуваннями. Саме захисні механізми дозволяють знизити рівень внутрішньої тривоги і зберегти цілісність «я». Однак у разі, коли конфлікт залишається невирішеним, формується схильність до самозвинувачення, підвищеної тривожності та негативної оцінки себе. Такі

психічні стани можуть закріпитися і перетворитися на хронічно занижену самооцінку, що ускладнює соціальну адаптацію та емоційну стабільність [28].

Фройд підкреслював, що джерелом структурування самооцінки є ранній афективний досвід, а саме емоційна атмосфера в сім'ї, характер відносин з батьками, рівень підтримки, прийняття або критичності. Якщо дитина росте в середовищі емоційного неприйняття або суворих моральних обмежень, у ній формується внутрішній критик, який стає домінуючим елементом супер-его. Така конфігурація викликає деструктивні форми самосприйняття, які зберігаються і в дорослому віці [25].

Врешті-решт, в психоаналітичному підході самооцінка розглядається як комплексний показник взаємодії несвідомого і свідомого, де ключову роль відіграють внутрішні конфлікти, досвід раннього дитинства і ефективність психічних захисних механізмів. Саме це дозволяє розуміти самооцінку не як статичну оцінку себе, а як гнучкий, динамічний процес, який глибоко вкорінений у психологічній структурі особистості [8].

У рамках гуманістичного підходу самооцінка розглядається як важливий фактор особистісного розвитку, психологічного благополуччя та здатності до самореалізації. Представники цієї моделі – Карл Роджерс та Абрахам Маслоу – відводять самооцінці центральну роль у процесі формування зрілої, автономної та автентичної особистості [6].

Карл Роджерс пояснює самооцінку як суб'єктивну оцінку людини самої себе, що ґрунтується на порівнянні «реального я» – того, ким людина відчуває себе, і «ідеального я» – образу, яким людина хотіла б бути. Чим менша різниця між цими двома уявленнями, тим більша ймовірність формування стабільного і позитивного самоуявлення. Узгодженість між «реальним» і «ідеальним» «я» забезпечує внутрішню гармонію, прийняття себе, емоційну стабільність і задоволеність життям [5].

Особливу увагу Роджерс приділяє ролі оточення – особливо батьків, вчителів, друзів – у формуванні особистості. Якщо дитина відчуває безумовну

любов і підтримку незалежно від своєї поведінки чи досягнень, у неї формується базове відчуття власної цінності. Це сприяє розвитку самооцінки, гнучкого самоуявлення та здатності до конструктивної взаємодії з іншими. Навпаки, досвід постійної критики, знецінення або обумовленого прийняття (наприклад, «ми любимо тебе, тільки якщо ти слухаєшся») може призвести до формування заниженої або нестабільної самооцінки [10].

Абрахам Маслоу, один із найвпливовіших представників гуманістичної психології, розглядав самооцінку як невід’ємний компонент гармонійного особистісного розвитку. У своїй ієрархії потреб, яку він представив у вигляді піраміди, Маслоу виділив потребу в повазі (esteem needs) як одну з ключових вищих потреб, що розташовується над базовими фізіологічними та безпековими потребами, але передує самореалізації — найвищому рівню психічного розвитку [6].

Потреба в повазі, згідно з Маслоу, складається з двох рівнів. Перший рівень — це потреба в зовнішньому визнанні: бажання бути гідним, важливим, шанованим, мати репутацію та статус у групі або суспільстві. Другий — це внутрішній рівень, що стосується самоповаги: відчуття власної компетентності, впевненості у своїх здібностях, усвідомлення значущості своїх досягнень. Обидва ці аспекти самооцінки, за Маслоу, критично важливі для підтримання здорового психологічного стану та досягнення повноцінного життя [10].

Недостатнє задоволення цієї потреби, за словами автора, не просто знижує якість життя, а може породжувати глибокі внутрішні конфлікти. Людина, яка не отримує достатнього схвалення з боку значущих інших або не здатна бачити власну цінність, схильна до почуття меншовартості, сумнівів у собі, втрати мотивації. Це може спричинити стан психологічної незавершеності, емоційної нестабільності та блокування потенціалу до самореалізації [7].

Навпаки, задоволення потреби в повазі стимулює особистість до активної самореалізації: досягнення особистих цілей, творчої реалізації, повноцінного соціального функціонування. Людина, яка відчувається гідною, здатна ставити амбітні завдання, долати труднощі без втрати ідентичності, а її самооцінка має сталу й адаптивну структуру. Маслоу підкреслював, що здорова самооцінка є основою для розвитку моральних принципів, альтруїзму, емпатії та гуманістичних орієнтацій [5].

У своїх роботах він неодноразово акцентував, що саме глибоке усвідомлення власної цінності є основою для переходу на рівень самореалізації, тобто повного використання особистісного потенціалу, творчості, свободи вибору, духовного розвитку. Без задоволення потреби в самооцінці, людина залишається «замкненою» на попередніх рівнях і не може повністю реалізувати себе як унікальну особистість [8].

З гуманістичної точки зору, здорова самооцінка підтримується середовищем, в якому переважають довіра, підтримка, відкритість у спілкуванні, щирий інтерес до потреб і почуттів особистості. Умови, що сприяють її формуванню, включають емоційне прийняття, діалогічне виховання, позитивний соціальний досвід. Деструктивними вважаються постійна критика, знецінення, надмірний контроль, байдужість або непослідовність у поведінці дорослих.

Якщо узагальнити гуманістичні погляди, можна сказати, що самооцінка є ключовою складовою розвитку особистості, яка тісно пов'язана з емоційним комфортом, прагненням до самореалізації та здатністю будувати гармонійні відносини з іншими. Це не вроджена риса, а результат динаміки міжособистісних відносин, де важлива атмосфера прийняття, підтримки та поваги до внутрішнього світу людини [2].

У межах моделі «Великої п'ятірки» (Big Five), розробленої Р. МакКреєм і П. Коста, самооцінка розглядається як стійка характеристика особистості, що формується під впливом базових рис характеру. Ця модель включає п'ять

основних факторів: нейротизм, екстраверсію, доброзичливість, сумлінність і відкритість до нового досвіду. Кожна з них у певний спосіб пов'язана з тим, як людина сприймає себе, свою цінність, ефективність і значущість [2].

Найбільш виражений зв'язок встановлено між нейротизмом і низьким рівнем самооцінки. Люди з високим показником нейротизму часто схильні до негативних емоцій, внутрішнього напруження, невпевненості, самозвинувачень. Ці стани значною мірою знижують здатність до позитивного самосприйняття. Натомість екстраверсія, яка включає активність, відкритість до соціальної взаємодії, впевненість у собі, демонструє позитивну кореляцію з високою самооцінкою. Такий тип особистості частіше сприймає себе як успішного, значущого, здатного досягати цілей [10].

Сумлінність, що вказує на внутрішню організованість, відповідальність, дисциплінованість, також має позитивний зв'язок із самооцінкою. Люди з високим рівнем цієї риси, як правило, демонструють стійку мотивацію досягнень і більш чітке уявлення про власні цілі, що сприяє формуванню впевненості у собі. Доброзичливість і відкритість до нового досвіду, хоч і демонструють менш виражені кореляції, також пов'язані з позитивним сприйняттям себе, завдяки емоційній теплоті, емпатії та гнучкості мислення [25].

У системі Big Five самооцінка виконує роль медіатора між особистісними рисами та реальними досягненнями. Вона впливає на ефективність у навчанні, роботі, міжособистісних стосунках, а також на загальний рівень психологічного комфорту. Наприклад, висока самооцінка, що базується на екстраверсії й сумлінності, сприяє кращій соціальній адаптації, вищій мотивації до самореалізації та здатності протистояти стресам.

Отже, у межах цієї теорії самооцінка розглядається не як ізольована риса, а як психологічний конструкт, який тісно пов'язаний із загальною структурою особистості. Розуміння цього зв'язку дає змогу ефективніше підтримувати розвиток особистості, зокрема в освітньому середовищі, де

формування впевненої самооцінки може стати основою успішної самореалізації молодого людини [3].

Когнітивна теорія особистості, представлена роботами Альберта Бандури та Аарона Бека, акцентує провідну роль мислення, інтерпретації подій та внутрішніх переконань у формуванні самооцінки. На відміну від психодинамічних або біхевіористичних підходів, когнітивна традиція розглядає особистість як активного інтерпретатора реальності, що формує власне ставлення до себе, базуючись на досвіді, логічних висновках і когнітивних схемах [11].

Альберт Бандура запровадив ключове поняття — самоєфективність (self-efficacy), що відображає впевненість людини у власній здатності досягати бажаних результатів. Це не тотожне загальній самооцінці, проте між ними існує тісний зв'язок: високе відчуття самоєфективності сприяє формуванню впевненості у собі, мотивації до дії, витривалості у подоланні труднощів, а отже, і позитивному самосприйняттю. Люди з високим рівнем самоєфективності схильні приписувати успіхи собі, а невдачі — зовнішнім обставинам або змінним чинникам, що знижує ризик тривалого зниження самооцінки. Такі люди демонструють більшу психологічну гнучкість, адаптивність і стресостійкість, що також позитивно впливає на їхній емоційний стан [10].

На противагу цьому, Аарон Бек, один із засновників когнітивної психотерапії, звертав увагу на вплив негативних автоматичних думок на самооцінку. Він стверджував, що у людей із підвищеним рівнем тривожності, депресивними тенденціями або внутрішніми конфліктами часто активуються деструктивні переконання про себе: «я ні на що не здатний», «мене не можна любити», «усі краще за мене». Такі судження не лише впливають на настрій, а й формують глибинні когнітивні схеми, що знижують самооцінку, викликають відчуття безпорадності, ізоляції та внутрішньої тривоги [18].

Бек розробив модель когнітивної тріади (негативне ставлення до себе, до світу та до майбутнього), в основі якої лежать спотворені інтерпретації реальності. Він вважав, що саме ці упереджені уявлення, якщо залишаються неусвідомленими, призводять до формування нестійкої або заниженої самооцінки. Когнітивна терапія, у свою чергу, спрямована на корекцію таких переконань, що дозволяє не лише покращити емоційний стан, а й відновити здорове самосприйняття [30].

У цілому когнітивна теорія підкреслює, що самооцінка є динамічною системою уявлень, яка формується і змінюється залежно від досвіду, когнітивної інтерпретації подій і здатності особистості осмислювати власні дії. Це дає підстави вважати, що позитивна самооцінка не є вродженою якістю, а радше результатом активної внутрішньої роботи, доступної для розвитку впродовж усього життя [4].

У межах біхевіористичного підходу, що ґрунтується на принципах навчання через підкріплення, самооцінка розглядається не як вроджене чи інтуїтивне уявлення про себе, а як набута поведінкова реакція, сформована під впливом зовнішніх стимулів. Видатні представники цього напрямку: Б.Ф. Скіннер і Артур Статс, наголошували, що основою формування поведінки особистості, зокрема ставлення до себе, є процес соціального підкріплення, тобто реакції оточення на дії індивіда [5].

Б.Ф. Скіннер, один із засновників оперантного навчання, доводив, що поведінка, яка супроводжується позитивними наслідками (схваленням, увагою, заохоченням), має більшу ймовірність повторення. У цьому контексті самооцінка трактується як наслідок багатократного закріплення певних форм поведінки через позитивну реакцію з боку значущих осіб — батьків, учителів, однолітків. Якщо дитина систематично отримує позитивне підкріплення за свої дії, її уявлення про власну цінність стабілізується на високому рівні. Самооцінка, таким чином, виступає як умовна реакція на досвід схвалення: «Я – цінний, якщо мене приймають і підтримують».

Артур Статс, доповнюючи підхід Скіннера, розвинув теорію «психологічного біхевіоризму», згідно з якою навіть складні психологічні структури — такі як уява, мислення, самооцінка — можуть бути описані у термінах набутих реакцій. Він розглядав самооцінку як продукт вербального і соціального навчання, де значну роль відіграють сформовані у дитинстві оцінні судження про себе, що виникають під впливом комунікації з оточенням. Повторювані негативні оцінки, критика або ігнорування з боку дорослих, особливо у значущі періоди розвитку, формують умовні реакції уникання, сорому, почуття неуспішності — все це втілюється у стійкій заниженій самооцінці [18].

Натомість позитивна соціальна взаємодія — конструктивні коментарі, увага, похвала — виступає як підкріплення бажаних моделей поведінки і сприяє появі внутрішнього уявлення про себе як про здатну, значущу, достойну людину. Біхевіористичний підхід акцентує, що самооцінку можна змінити через систематичне формування нових поведінкових патернів і вплив позитивного підкріплення. Важливо, що формування здорової самооцінки у такій моделі залежить не від самої дитини, а від середовища, яке або підтримує, або підриває її впевненість у собі [4].

Такий підхід особливо актуальний у контексті педагогіки та виховання, де завдяки правильному підкріпленню можливо цілеспрямовано створювати умови для закріплення позитивного самосприйняття. Він також слугує базою для формування поведінкових інтервенцій, спрямованих на корекцію самооцінки через вправи соціального навчання, рольові ігри, позитивну рефлексію та закріплення успішного досвіду.

Для порівняння підходів до вивчення самооцінки доцільно узагальнити ключові положення у табл. 1.1.

Табл. 1.1.

Порівняльна характеристика теоретичних підходів до самооцінки

Теорія	Автор(и)	Ключовий аспект самооцінки	Джерело формування
Психоаналітична	З. Фройд	Дитячий досвід, несвідоме	Межособистісні конфлікти, сім'я
Гуманістична	К. Роджерс А. Маслоу	Внутрішній досвід, самореалізація	Гармонія між «Я» та ідеалом
Теорія рис особистості (Big Five)	Р. МакКрей П. Коста	Стабільна риса, інтеграція рис	Особистісний склад характеру
Когнітивна	А. Бандура, А. Бек	Когнітивні схеми, самоаналіз	Особистісне мислення, переконання
Біхевіористична	А. Статс, Б.Ф. Скіннер	Підкріплення, поведінкові патерни	Соціальне навчання, досвід
Соціально-когнітивна/навчальна	А. Бандура, Л. Фестінгер	Соціальне порівняння, модель	Взаємодія, групова динаміка

Узагальнюючи аналіз, варто підкреслити, що різноманіття підходів до трактування самооцінки свідчить про її багатовимірний характер. Усі теорії погоджуються щодо її значущості для психічного здоров'я, соціального функціонування та особистісного розвитку. Актуальним є інтегративний підхід, що дозволяє поєднувати різні аспекти – від особистісних рис до соціального контексту.

Самооцінка формується під впливом родинного виховання, шкільного середовища, медіа, власного досвіду успіхів і поразок, а також через щоденні соціальні взаємодії. Її рівень не є фіксованим – він змінюється під впливом життєвих подій, вікових трансформацій і внутрішніх переконань особистості. В юнацькому віці саме динаміка самооцінки відіграє вирішальну роль у формуванні професійної ідентичності, самоприйняття та впевненості в собі.

Отже, самооцінка постає як універсальний індикатор психологічного благополуччя, здатності до саморегуляції, соціальної адаптації та досягнення цілей у різних сферах життя.

1.2. Емоційно-вольовий компонент самооцінки: вплив на поведінку та саморегуляцію

Емоційно-вольовий компонент самооцінки становить собою важливу внутрішню систему, що поєднує емоційну чутливість, здатність до усвідомлення власних емоцій і переживань, а також навички саморегуляції, наполегливості та вольової зібраності. Цей компонент виконує функцію внутрішнього регулятора, який підтримує особистість у моменти психологічного напруження, сприяє ефективній адаптації до змін середовища та забезпечує сталість поведінкових реакцій [28].

У структурі цього компонента виділяють такі ключові характеристики, як емоційна врівноваженість, впевненість у власних можливостях, адекватність самосприйняття, здатність контролювати тривожність, сумніви або фрустрацію. Водночас до його вольової складової належать такі риси, як цілеспрямованість, самодисципліна, рішучість, стресостійкість та здатність приймати відповідальні рішення. Саме ця сукупність властивостей визначає, наскільки особистість здатна ефективно реагувати на труднощі, утримувати мотивацію до досягнення цілей та дотримуватись власних ціннісних орієнтирів [1].

Формування емоційно-вольового компоненту має безпосередній вплив на стабільність самооцінки. Особистості, яким притаманна висока емоційна стабільність і сформовані вольові якості, зазвичай демонструють впевнене ставлення до себе, вміння зберігати самоповагу в умовах критики чи невдач, а також меншу залежність від зовнішніх оцінок. Натомість недостатній розвиток цієї системи може спричиняти коливання самооцінки, посилення

внутрішньої нестабільності, емоційну вразливість і схильність до деструктивних способів поведінки [18].

Від рівня сформованості емоційно-вольового компоненту самооцінки безпосередньо залежить ефективність поведінки в повсякденному житті, зокрема у складних чи нестандартних обставинах. Молоді люди з добре розвиненою здатністю до саморегуляції, емоційного контролю і вольових зусиль зазвичай демонструють вищий рівень відповідальності, наполегливості та готовності до прийняття викликів. Вони частіше проявляють ініціативу, здатні брати на себе відповідальність, гнучко адаптуватися до змін і виявляють меншу схильність до деструктивної поведінки в умовах стресу [2].

Наукові дані свідчать, що гармонійне поєднання емоційної зрівноваженості й вольової мобілізованості слугує підґрунтям для конструктивної взаємодії з соціальним оточенням, розвитку комунікативних навичок і зменшення ймовірності виникнення міжособистісних конфліктів. Здатність до емоційного самоконтролю в юнацькому віці, зокрема, виступає запорукою формування соціально адаптованої поведінки, зниження імпульсивних проявів, збереження внутрішнього балансу в умовах зростаючих соціальних вимог [19].

Серед студентської молоді спостерігається стійка тенденція: ті, хто має вищий рівень самооцінки у поєднанні з розвиненими вольовими рисами, частіше демонструють готовність до досягнення особистих і професійних цілей, володіють вищою академічною мотивацією, легше долають фрустрації та не уникають труднощів. Натомість низький розвиток цього компоненту часто супроводжується відсутністю впевненості у власних силах, схильністю до залежної поведінки, емоційною нестабільністю й униканням відповідальності. Такі молоді люди нерідко виявляють поведінку уникнення або, навпаки, агресивні реакції у відповідь на критику чи невдачу [10].

Розвиток емоційно-вольового компоненту самооцінки потребує цілеспрямованої підтримки як з боку родини, так і в межах освітнього

середовища. Саме завдяки системній педагогічній взаємодії можливе закріплення таких важливих якостей, як емоційна врівноваженість, стресостійкість, самоконтроль і впевненість у собі. У практиці навчальних закладів все більшого поширення набувають програми розвитку емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, стрес-менеджменту, а також тренінги асертивної поведінки. Такі інтервенції мають значний потенціал у справі формування більш адекватного ставлення до себе, зниження проявів дезадаптивної поведінки та підвищення рівня психологічної стійкості особистості [29].

У підлітковому та юнацькому віці особливу роль відіграє вплив соціального середовища. Саме через взаємодію з референтними особами, оцінку власних досягнень у контексті групових норм, порівняння з однолітками формуються важливі складові самоставлення. Якщо цей процес відбувається у підтримувальному середовищі, яке забезпечує стабільний позитивний зворотний зв'язок, то особистість поступово набуває впевненості у власній значущості, готовності до самореалізації, здатності до конструктивної поведінки та емоційного прийняття себе. Натомість несприятливе соціальне оточення, яке характеризується надмірною критикою, ізоляцією, відсутністю визнання або постійним тиском, створює ризик формування негативного афективного фону. Це, своєю чергою, провокує нестабільність або занижений рівень самооцінки, знижує здатність до самоконтролю та підвищує емоційну збудливість [20].

Емоційно-вольовий компонент самооцінки можна розглядати як один із провідних механізмів саморегуляції. Його наявність забезпечує не лише стабільність самооцінки, а й дає змогу особистості ефективно керувати поведінкою, контролювати емоційні реакції та зберігати цілісну Я-концепцію навіть у стресових або конфліктних умовах. Завдяки інтеграції емоційних і вольових процесів цей компонент формує основу для ціннісної орієнтації, здатності до усвідомленого вибору та дії, що узгоджуються з особистими

переконаваннями. Здатність орієнтуватися на внутрішні пріоритети і діяти відповідно до них визначає рівень суб'єктності особистості, її автономію та потенціал до розвитку в умовах мінливого соціального середовища [10].

Основним ресурсом емоційно-вольового компоненту самооцінки виступає здатність особистості до усвідомлення себе як цінного й значущого суб'єкта. Це усвідомлення формує внутрішню мотивацію до рефлексії, планування та постановки особистісно значущих цілей, а також послідовної реалізації поставлених завдань. Індивід, у якого сформований емоційно-вольовий потенціал, демонструє стійкість до впливу зовнішніх обставин, готовність долати труднощі, а також здатність брати на себе відповідальність за власні вчинки й рішення. Така особистість краще орієнтується у складних життєвих ситуаціях, зберігає послідовність у діях і підтримує мотиваційну напруженість навіть у разі невдачі або критики [10].

Дослідження показують наявність чіткої позитивної кореляції між рівнем розвитку емоційно-вольової сфери та здатністю до самоконтролю. У критичних ситуаціях, коли емоційне напруження сягає високого рівня, саме сформована емоційно-вольова структура дозволяє зберігати емоційну рівновагу, не втрачати здатність до логічного мислення та приймати виважені рішення, які враховують довготривалі наслідки. Це особливо важливо в умовах динамічних змін соціального середовища, де нестабільність може спричинити зниження впевненості у собі та дезадаптивну поведінку [5].

У сучасній психології підтверджено, що рівень розвитку емоційно-вольового компоненту має тісний зв'язок з адаптаційним потенціалом особистості в підлітковому та юнацькому віці. Старшокласники й студенти з високою самооцінкою зазвичай демонструють стабільну спрямованість на досягнення, високу саморегуляцію, довіру до власних рішень і готовність до їх реалізації. Їм притаманні емоційна рівноваженість, прагнення до розвитку, оптимістичний настрій і здатність до збереження внутрішнього балансу в умовах конкуренції, стресу або соціального тиску. Завдяки цьому формується

не лише стійка структура самооцінки, а й високий рівень соціальної ефективності, що є передумовою для успішної інтеграції в суспільство [28].

Саморегуляція як інтегративний процес базується на кількох взаємопов'язаних механізмах. Усі вони пов'язані з особливостями внутрішнього емоційного реагування, вольової мобілізації та рефлексивного усвідомлення власної поведінки. Найбільш релевантні з них наведено у таблиці.

Табл. 1.2.

Механізми емоційно-вольової саморегуляції у структурі самооцінки

Механізм саморегуляції	Сутність та вплив на самооцінку
Емоційна стабільність	Здатність утримувати внутрішню рівновагу, долати афективні імпульси
Контроль емоційних реакцій	Управління емоціями у ситуаціях напруги, зниження імпульсивності
Вольове самокерівництво	Настирливість, самодисципліна, завершення справ попри труднощі
Внутрішній самоконтроль	Адекватне реагування на зовнішній тиск, збереження обраної моделі поведінки
Самотивація	Здатність підтримувати активність через віру у власну значущість і ресурсність
Рефлексія	Усвідомлення причин власної поведінки, здатність до її корекції

Кожен із зазначених механізмів взаємопов'язаний із внутрішньою когнітивно-афективною структурою самооцінки. Наприклад, рефлексія дозволяє аналізувати не лише зовнішні події, а й внутрішні переживання, що, у свою чергу, сприяє усвідомленню потреби в корекції поведінки, підвищенні рівня домагань або прийнятті власних обмежень. Самотивація базується на позитивному самоставленні, яке формує енергетичну основу для ініціативи, активності та цілеспрямованості. Самоконтроль виступає регулятором, який забезпечує узгодженість дій з внутрішніми переконаннями, цінностями та моральними нормами, що є основою особистісної стійкості [8].

Загалом емоційно-вольовий компонент самооцінки — це не сума окремих елементів, а їх глибоко інтегрована структура, яка поєднує емоційну регуляцію, мотивацію, вольову мобілізацію та самосвідомість. Такий синтез дозволяє діяти не лише ефективно, а й усвідомлено, зберігаючи адаптивність у складних, стресогенних або змінних умовах. Саме тому розвиток цього компоненту доцільно розглядати як одну з провідних умов формування цілісної, зрілої та соціально адаптованої особистості в юнацькому віці [2].

Результати емпіричних спостережень свідчать, що високий рівень емоційно-вольової регуляції у підлітків прямо пов'язаний зі зниженням проявів конфліктності, підвищенням емоційної стабільності та розвитком довготривалої мотивації до навчання або професійної діяльності. У шкільному та університетському середовищі такі молоді люди демонструють вищу концентрацію уваги, самодисципліну та відповідальність у виконанні завдань. У педагогічній практиці встановлено, що розвиток вольової сфери сприяє підвищенню комунікативної компетентності, зменшенню тривожності під час соціальних контактів, кращому вирішенню міжособистісних суперечок [10].

Особливої актуальності цей компонент набуває у сфері фізичного виховання та спорту. Саме тут вольові риси — наполегливість, витривалість, організованість — стають ключовими у подоланні фізичних навантажень і стресу, що позитивно впливає на результати спортивної діяльності. Було відзначено, що спортсмени з високим рівнем самооцінки частіше демонструють стабільний режим, цілеспрямованість та здатність до саморегуляції, на відміну від ровесників з нестійким або заниженим самосприйняттям [33].

У соціально-психологічному контексті емоційно-вольовий компонент самооцінки забезпечує розвиток конструктивних стратегій взаємодії з оточенням. Люди, що мають стійке, позитивне ставлення до себе, більш відкриті до діалогу, схильні до компромісів, гнучко реагують на різні точки зору, демонструючи зрілість соціального інтелекту. Натомість у підлітків із

низькою або нестабільною самооцінкою частіше простежуються пасивно-залежні або конформні стратегії, ухилення від відповідальності, підвищена емоційна чутливість, що перешкоджає ефективній соціальній адаптації та формуванню інтегрованого Я-образу [28].

1.3. Соціокультурні чинники формування самооцінки у підлітковому та юнацькому віці

Формування самооцінки у підлітковому та юнацькому віці є складним процесом, що відбувається на стику особистісного становлення та впливу зовнішнього соціокультурного середовища. Самооцінка в цей період значною мірою залежить від того, які моделі поведінки, стандарти та очікування транслює оточення: родина, школа, однолітки, медіа та інші соціальні інститути. Зміна джерел значущих оцінок, перехід від дитячої залежності до підліткової автономії, криза ідентичності та посилення соціального порівняння створюють ґрунт, водночас сприятливий і уразливий для трансформації образу «Я» [1].

Вагомий внесок у вивчення соціокультурних чинників самооцінки зробили сучасні українські дослідники. Зокрема, З. В. Спринська та Н. Сорочич підкреслювали значення сімейного мікроклімату, соціального статусу, особливостей міжособистісної взаємодії та локальних традицій у процесі становлення самоставлення підлітка. У своїх роботах авторки доводять, що саме родина є джерелом первинних уявлень про власну цінність, право на помилку та критерії особистісної успішності. Наявність емоційної підтримки, довіри, прийняття з боку батьків прямо пов'язана зі стабільною позитивною самооцінкою, тоді як жорсткий контроль, емоційна відстороненість чи надмірна критичність можуть сприяти її зниженню або нестійкості [29].

Особливу увагу вивченню освітнього середовища приділяла О. В. Бочарова, яка досліджувала взаємозв'язок між академічною успішністю, педагогічним стилем взаємодії та самооцінкою учнів. Результати її експериментальних досліджень із використанням шкал самосприйняття та мотивації досягнення підтвердили: школярі з адекватною самооцінкою демонструють вищий рівень саморегуляції, готовність долати труднощі, вміння робити висновки з власних помилок і трансформувати їх у мотиваційний ресурс. Навпаки, учні з нестійкою або заниженою самооцінкою частіше мають страх перед оцінюванням, низький рівень академічної мотивації та проблеми у побудові продуктивної взаємодії з учителями [2].

Роль інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, активно досліджувалася О. В. Логонюк. Вона у своїй серії емпіричних досліджень вказувала, що активна залученість підлітків до віртуального простору змінює структуру особистісного самовизначення. Зокрема, такі параметри, як кількість підписників, лайків, коментарів, репутація в цифровому просторі, формують нову систему оцінювання себе. Встановлено, що часте користування соціальними мережами корелює з підвищеною залежністю від зовнішнього схвалення, емоційною виснаженістю, схильністю до порівнянь та фрагментованістю образу «Я», що може сприяти нестійкості самооцінки в юнацькому віці [27].

Окрему групу емпіричних робіт становлять дослідження впливу соціально-психологічного статусу у групі однолітків. Зокрема, у роботах, присвячених аналізу соціометричного статусу, встановлено: чим вищий рівень прийняття підлітка групою, тим стабільнішою та позитивнішою є його самооцінка. У випадках соціального відторгнення, ігнорування чи булінгу виникає підвищена тривожність, ізоляція, уникання контактів і тенденція до самознецінення. І. М. Кучманич зазначає, що відчуття своєї значущості у групі, наявність хоча б одного близького друга та позитивне сприйняття

власної ролі у мікросоціумі є критичними умовами стабілізації самооцінки в підлітковому та юнацькому періоді [23].

Вагомим фактором формування самосприйняття виступає образ фізичного «Я», зокрема у зв'язку з соціальними стандартами зовнішності. І. М. Левицька у своїй роботі звертає увагу на тісний зв'язок між сприйняттям власної зовнішності та загальним рівнем самооцінки. Дослідження показали, що юнаки та особливо дівчата, які відчують невідповідність власної зовнішності соціальним ідеалам, мають підвищений ризик емоційної нестабільності, заниженого самоставлення і соціального відчуження. Часте порівняння себе з ідеалізованими зображеннями в соціальних мережах, критика з боку однолітків або дорослих можуть спричинити розвиток тривожних реакцій, уникання соціальних контактів і формування негативного образу тіла [25].

Отримані емпіричні дані дозволяють узагальнити, що соціокультурні чинники впливу на самооцінку не обмежуються ізольованими сферами. Навпаки, вони створюють багаторівневу мережу взаємодій, у якій особистість підлітка або юнака намагається утвердити власну ідентичність. Одночасна дія сімейних очікувань, академічних стандартів, соціальних норм серед однолітків і вимог візуального іміджу в медіа часто породжує внутрішній конфлікт між образом «Я-реального» та «Я-ідеального». Цей розрив підтверджується у висновках досліджень Р. Harter, яка вивчала механізми самопорівняння у підлітків і показала, що надмірна розбіжність між бажаним образом себе та фактичним самосприйняттям є ключовим чинником нестабільної або заниженої самооцінки [34].

На рівні культурних моделей варто звернути увагу на результати міжкультурних досліджень, зокрема робіт М. Crocetti та L. Meeus. Вони підкреслюють, що в країнах з індивідуалістичними культурними системами (США, Канада, Велика Британія) молодь схильна формувати автономну самооцінку, яка базується на досягненнях, унікальному досвіді та особистому

зростанні. Натомість у колективістських суспільствах (Китай, Туреччина, країни пострадянського простору) джерелом самооцінки здебільшого виступає відповідність груповим очікуванням, ролям і вимогам сім'ї [37]. В українському контексті спостерігається поєднання обох моделей. Молодь одночасно перебуває під впливом традиційних цінностей (наприклад, орієнтація на думку батьків, емоційна залежність від сім'ї) та глобалізованих стандартів самореалізації, індивідуального вибору, публічного визнання. Це створює когнітивну напругу в процесі формування Я-концепції, зокрема у сфері самооцінки.

Інформаційне середовище України також дедалі активніше впливає на уявлення молоді про себе. За результатами дослідження, проведеного в межах національного проекту U-Report Ukraine у 2022 році, понад 60% молодих людей зізналися, що щодня оцінюють себе через призму віртуального зворотного зв'язку, а 47% хоча б раз видаляли власні фото через негативні коментарі [27]. Ці дані демонструють високий рівень емоційної залежності від реакції оточення в цифровому просторі. Така залежність не тільки впливає на поточний емоційний стан, а й поступово трансформує більш глибокі когнітивні структури самосприйняття, у тому числі базову самооцінку.

Окремої уваги заслуговує ще один аспект — вплив суспільно-політичного контексту на самооцінку молоді. Умови війни, постійної загрози, вимушеного переміщення або втрати близьких створюють ситуацію, у якій базові уявлення про безпеку, значущість, стабільність зазнають трансформацій. У таких умовах самооцінка стає не лише індикатором емоційного благополуччя, а й фактором стійкості. Як свідчать результати опитувань серед ВПО та студентів прифронтових регіонів (Миколаїв, Харків, Запоріжжя), збереження високої самооцінки прямо корелює з наявністю соціальної підтримки, залученістю до волонтерських або громадських ініціатив, а також з відчуттям значущості власної діяльності.

Підсумовуючи викладене, соціокультурні впливи виступають не пасивним тлом, а активними чинниками розвитку або гальмування самооцінки. У поєднанні з індивідуальними особливостями особистості (темперамент, мотивація, стиль мислення) вони або підсилюють конструктивне самосприйняття, або спричиняють формування деструктивних стратегій захисту, таких як уникнення, агресія або гіперкомпенсація. Розуміння цих механізмів є критично важливим для побудови ефективних психопрофілактичних програм у шкільному та студентському середовищі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано ключові теоретичні підходи до вивчення самооцінки як складного особистісного утворення. Встановлено, що самооцінка є інтегративною характеристикою, що охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий рівні функціонування особистості. У підлітковому та юнацькому віці вона виконує критичну функцію саморегуляції, впливає на рівень домагань, мотивацію досягнень, стиль міжособистісної взаємодії та загальний рівень психологічного благополуччя.

Розгляд психологічних теорій особистості, від класичних психоаналітичних до гуманістичних і когнітивно-поведінкових, дозволив узагальнити, що феномен самооцінки розглядається не як статична риса, а як динамічна структура, що формується в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Я-концепція, самоусвідомлення, відображене «Я» (за Ч. Кулі) та «узагальнений інший» (за Дж. Мідом) є теоретичними підвалинами для пояснення механізмів самосприйняття, які стають особливо активними у юнацькому віці.

Особливу увагу приділено емоційно-вольовому компоненту самооцінки, що проявляється у здатності до самоприйняття, стресостійкості, подолання внутрішніх конфліктів та здатності адаптуватися до нових умов. Виявлено, що

саме емоційна регуляція є важливим чинником збереження стабільної самооцінки в період життєвих змін, притаманних юнацькому віку. Емоційна нестабільність, підвищена чутливість до критики, страх соціального осуду є потенційними детермінантами заниженої самооцінки.

Окремий акцент зроблено на соціокультурних чинниках, які істотно впливають на формування уявлень про себе. Було встановлено, що сімейне оточення, стиль виховання, взаємини з однолітками, освітній простір, вплив медіа та культурні настанови утворюють контекст, у якому відбувається становлення особистісної цінності. Підтверджено, що стабільна й адекватна самооцінка формується в умовах підтримки, прийняття та безпечного середовища, а деструктивні соціальні впливи можуть сприяти її викривленню або нестійкості.

Отже, самооцінка у підлітковому та юнацькому віці розглядається як результат багатовимірного впливу: індивідуального досвіду, емоційної регуляції та соціокультурного середовища. Такий підхід дозволяє створити цілісну картину механізмів її формування й окреслити напрямки подальшого емпіричного вивчення, які будуть розглянуті у другому розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Вибірка, методики та організація дослідження

Для практичного вивчення психологічних характеристик самооцінки в юнацькому віці було обрано кількісно рівноважну вибірку з 46 студентів віком від 18 до 23 років. До неї увійшли 23 хлопці та 23 дівчини, які навчаються у закладах вищої освіти міста Миколаєва. Усі учасники надали згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про його мету та мали змогу припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

Методологічна база емпіричної частини була сформована з урахуванням мети та предмета роботи. Для оцінки загального рівня самооцінки у юнацькому віці в дослідженні використано шкалу самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), яка є одним із найбільш валідних і широко застосовуваних психодіагностичних інструментів у психологічній практиці. Ця методика дозволяє кількісно визначити ступінь позитивного або негативного ставлення до себе, виявити особливості Я-образу та загальне емоційно-ціннісне сприйняття власної особистості.

Шкала включає 10 тверджень, що відображають різні аспекти самосприйняття: віру в особисту цінність, задоволеність собою, повагу до себе, а також критичність, сумніви у власних здібностях чи значущості. П'ять тверджень мають позитивну спрямованість (наприклад, «Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей»), решта — негативну (наприклад, «Я іноді вважаю себе нікчемним»). Така конструкція шкали забезпечує внутрішню збалансованість і дозволяє виявити неусвідомлені когнітивно-афективні тенденції щодо самооцінювання, зокрема уникнути ефекту соціальної бажаності, при якому респонденти схильні давати відповіді, що відповідають позитивному соціальному образу, а не реальному ставленню до себе.

Оцінювання проводиться за 4-бальною шкалою, де кожна відповідь фіксується в межах від 0 до 3 балів залежно від ступеня згоди або незгоди з висловленим судженням. Після інверсії негативно сформульованих тверджень підраховується загальний бал, який може коливатися в межах від 0 до 30. Вищий підсумковий показник свідчить про сформовану, позитивну самооцінку, низький — про занижене ставлення до себе, невпевненість, самокритичність або емоційну нестабільність.

Шкала Розенберга вважається надійною у контексті оцінки як особистісних, так і ситуативних особливостей самосприйняття. Її внутрішня консистентність підтверджена численними психометричними дослідженнями, а показники валідності дозволяють успішно використовувати цей інструмент у віковій категорії молоді, зокрема для аналізу впливу соціальних, емоційних та когнітивних факторів на розвиток самооцінки.

Наступним психодіагностичним інструментом, застосованим у межах дослідження, стала шкала емоційної стійкості, інтегрована в особистісний опитувальник Ганса Айзенка — EPI (Eysenck Personality Inventory). Цей опитувальник є класичним засобом дослідження базових рис особистості, зокрема екстраверсії–інтроверсії та нейротизму, і широко використовується для визначення психоемоційної стабільності індивіда.

У структурі опитувальника передбачено 24 питання, що входять до шкали нейротизму — показника, який відображає ступінь емоційної чутливості, напруги, схильності до переживання тривоги, невпевненості, внутрішніх суперечностей. Важливо, що нейротизм в EPI трактується як характеристика, яка обернено корелює з емоційною стійкістю: чим вищий показник нейротизму, тим нижчою є здатність особистості до регуляції афективних станів, тим менш адаптивною та стабільною є її реакція на стресові чи конфліктні ситуації.

Низькі значення на шкалі нейротизму, навпаки, свідчать про врівноваженість, стійкість до фрустрацій, здатність зберігати контроль над

емоціями навіть у складних обставинах. Емоційно стабільні особистості демонструють меншу схильність до афективних зривів, краще функціонують у міжособистісних стосунках, виявляють вищий рівень саморегуляції та соціальної адаптації.

Особливої значущості оцінка нейротизму набуває у юнацькому віці, коли спостерігається посилення внутрішньої чутливості до оцінки, загострення афективних реакцій, підвищена потреба в емоційному прийнятті та схваленні. У цьому контексті показник емоційної стійкості, отриманий за допомогою ЕРІ, дозволяє виявити індивідуальні відмінності в емоційному реагуванні та оцінити потенціал особистості до подолання стресів, що має важливе значення для прогнозування психологічного благополуччя та якості самосприйняття.

Загальна інтерпретація результатів ЕРІ передбачає зіставлення отриманого балу з віковими та нормативними показниками, що дозволяє зробити висновки щодо рівня нейротизму — низького, середнього або високого. Такий підхід є релевантним для діагностики в освітньому середовищі, зокрема в роботі зі студентською молоддю, де підвищений нейротизм може виступати як фактор ризику для формування заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та труднощів адаптації до навчального навантаження та соціального тиску.

Третім психодіагностичним інструментом, який було використано у дослідженні, виступив опитувальник Джуліана Роттера для визначення локусу контролю (Rotter's Locus of Control Scale). Цей метод належить до когнітивно-мотиваційної традиції і дозволяє виявити індивідуальні особливості атрибуції відповідальності за події, що відбуваються в житті особистості. Він широко використовується у психології особистості, педагогічній, клінічній та організаційній психології для аналізу механізмів мотивації, самооцінки, емоційної стійкості та адаптивності.

Опитувальник містить 29 пар альтернативних тверджень, які охоплюють

різні аспекти повсякденного життя: навчання, праця, стосунки, особисті досягнення та невдачі. Респондент має обрати з кожної пари те висловлювання, яке найкраще відповідає його внутрішнім переконанням щодо причинності подій. У 6 із 29 пар закладено контрольні запитання для перевірки надійності відповідей, що підвищує загальну валідність методики. Після обробки результатів підраховується загальний бал, який дозволяє віднести особу до одного з двох типів локусу контролю: інтернального або екстернального.

Інтернальний локус контролю (інтернальність) притаманний особистостям, які вважають, що результат подій залежить переважно від їхніх власних зусиль, рішень, навичок та відповідальності. Такі люди, як правило, виявляють вищу самоорганізацію, більш стабільну самооцінку та високий рівень мотивації досягнень. Натомість екстернальний локус контролю (екстернальність) характерний для тих, хто схильний пояснювати результати випадковістю, впливом інших людей або зовнішніх обставин. Вони частіше демонструють залежність від думки оточення, схильність до пасивної поведінки, тривожність і невпевненість.

У контексті вивчення самооцінки ця методика має важливе значення, оскільки тип локусу контролю значною мірою визначає, як особистість інтерпретує власні досягнення та невдачі, формує уявлення про власну компетентність і цінність. Існують емпіричні підтвердження того, що інтернали, як правило, мають вищу самооцінку, демонструють більшу автономність і внутрішню мотивацію, тоді як екстернали характеризуються підвищеною залежністю від зовнішніх оцінок, що часто призводить до нестабільної або заниженої самооцінки.

Особливо актуальним вивчення локусу контролю є у підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається активне становлення Я-концепції, переоцінка життєвих цінностей і посилення прагнення до самостійності. Виявлення особистісного стилю інтерпретації подій дозволяє не лише оцінити

рівень суб'єктивної відповідальності, а й сформувати прогностичне уявлення про схильність до певного стилю самосприйняття, зокрема в контексті формування стабільної та конструктивної самооцінки.

Застосування одразу трьох методик дозволило комплексно охопити ключові психологічні змінні, пов'язані із самооцінкою. Важливо підкреслити, що кожна з обраних діагностичних процедур є валідною, науково обґрунтованою та перевіреною у вітчизняній і зарубіжній психологічній практиці. Це забезпечило достовірність результатів і можливість проведення подальшого статистичного аналізу.

Процедура дослідження відбувалася в онлайн форматі. Кожному учаснику надавалося посилання на анкету з короткою інструкцією, після чого відбувалося самостійне заповнення без присутності інших студентів. Середній час проходження усіх трьох методик становив 25–30 хвилин. Для зменшення впливу втоми або неуважності перша частина дослідження включала шкалу Розенберга, далі — тест Айзенка, а завершальною була методика Роттера. Така послідовність дозволила почати з найлегшого тесту і завершити дослідження саморефлексивною оцінкою причинно-наслідкових переконань.

Усі результати кодувалися, що забезпечувало конфіденційність і не дозволяло ідентифікувати особу респондента. Дані заносилися до електронної таблиці, після чого були проаналізовані за допомогою програми Excel. Для виявлення взаємозв'язків між шкалами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Такий підхід дав змогу виявити взаємозв'язки між рівнем самооцінки, емоційною стабільністю та типом локусу контролю.

Проведене дослідження створює надійну базу для подальшого аналізу виявлених взаємозв'язків і розробки рекомендацій щодо підтримки адекватної самооцінки у студентської молоді. На основі отриманих даних можна буде визначити типові патерни поєднання низької самооцінки з емоційною нестабільністю або екстернальним локусом контролю, що дозволить вчасно виявляти групи ризику і пропонувати ефективну психопрофілактику.

Наступний підпункт присвячено детальному аналізу отриманих результатів і статистичній інтерпретації виявлених залежностей.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Аналіз рівня самооцінки студентської молоді здійснювався за допомогою шкали самооцінки М. Розенберга — одного з найбільш визнаних інструментів у світовій психологічній практиці, що дозволяє отримати валідне уявлення про загальний емоційно-ціннісний фон самосприйняття. Дослідження охоплювало вибірку з 46 респондентів віком від 18 до 23 років, серед яких порівну представлені юнаки та дівчата. Методика дає змогу класифікувати респондентів за трьома рівнями самооцінки — низькою, середньою та високою — на основі сумарного балу за десятима твердженнями, що оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта.

У процесі обробки результатів використовувались такі нормативні інтервали: 0–10 балів — низька самооцінка; 11–24 бали — середній рівень; 25–30 балів — високий рівень самооцінки. Розподіл результатів у досліджуваній вибірці засвідчив наявність наступної тенденції: 17 учасників (36,9%) продемонстрували високий рівень самооцінки, 22 особи (47,8%) — середній, тоді як лише 7 респондентів (15,3%) показали ознаки низької самооцінки.

Отримані дані свідчать, що переважна більшість молодих людей мають або середній, або високий рівень самосприйняття. Середній рівень, який зафіксовано майже у половини опитаних, може трактуватися як свідчення певної нестабільності образу «Я», що характерна для періоду юності. Це пояснюється активними процесами особистісного розвитку, зокрема формуванням ідентичності, переглядом життєвих цінностей, соціальних орієнтирів і підвищеним рівнем саморефлексії. У цьому контексті середній рівень самооцінки є маркером відкритості до змін, чутливості до соціального середовища та активного пошуку особистого сенсу.

Водночас значна частка респондентів із високою самооцінкою — понад третина вибірки — свідчить про сформовану позитивну Я-концепцію, що ґрунтується на впевненості у власних можливостях, прийнятті себе та наявності внутрішніх ресурсів для самореалізації. Такі респонденти зазвичай мають конструктивний стиль мислення, стійкі ціннісні орієнтації, здатність до ініціативи та саморегуляції, а також демонструють вищий рівень академічної та соціальної адаптації.

Натомість респонденти з низьким рівнем самооцінки становлять психологічно вразливу групу, яка потребує додаткової підтримки з боку родини, педагогів та психологів. Такий рівень може бути індикатором внутрішньої тривоги, відчуття некомпетентності, переживання неповноцінності або емоційної ізоляції. У структурі самооцінки ці респонденти, як правило, демонструють нестабільність Я-образу, високу залежність від зовнішніх оцінок, труднощі в самоприйнятті, що суттєво ускладнює ефективну взаємодію із соціумом і знижує мотивацію до досягнень. Для наочності розподіл результатів представлено на рис. 2.1.

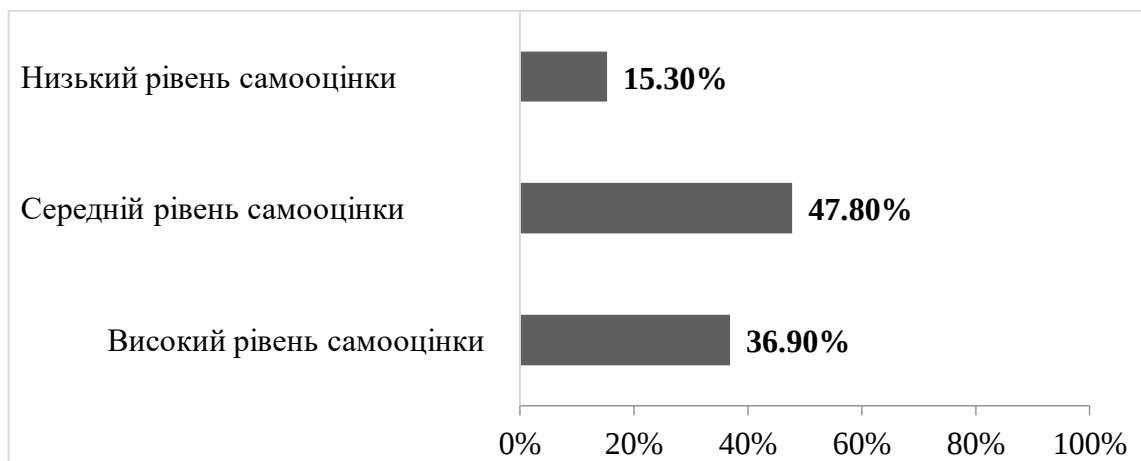


Рис. 2.1. Рівень самооцінки за методикою М. Розенберга

Аналіз рівня емоційної стійкості студентської молоді здійснювався за допомогою шкали нейротизму, інтегрованої в особистісний опитувальник Г. Айзенка (Eysenck Personality Inventory). Цей психодіагностичний інструмент

дозволяє визначити схильність особистості до емоційної лабільності, тривожності, нестабільних афективних реакцій і, відповідно, ступінь її емоційної врівноваженості. У контексті юнацького віку, коли емоційні стани можуть бути поляризованими й нестійкими через процеси інтенсивного психологічного розвитку, діагностика нейротизму набуває особливої значущості.

У методиці ЕРІ нейротизм трактується як полярна риса, що відображає індивідуальні відмінності у схильності до емоційних зрушень: чим вищий бал за шкалою нейротизму, тим нижча емоційна стабільність. Опитувальник включає 24 запитання, відповіді на які дозволяють кількісно оцінити типові реакції особистості на психологічне навантаження, конфлікти, зміну умов середовища та інші стресогенні фактори. Під час обробки результатів було виділено три рівні емоційної стійкості: високий рівень (тобто низький нейротизм) — 19 осіб (41,3%); середній рівень — 18 осіб (39,1%); низький рівень (тобто високий нейротизм) — 9 осіб (19,6%).

Отримані результати свідчать, що сукупно понад 80% респондентів демонструють середній або високий рівень емоційної стабільності. Це можна інтерпретувати як сприятливий психологічний фон у досліджуваній вибірці, що характеризується достатнім рівнем саморегуляції, низькою схильністю до деструктивної афективної реактивності та задовільною адаптацією до соціальних і навчальних вимог. Така тенденція є цілком закономірною для пізньої юності — вікового етапу, на якому відбувається інтеграція емоційного досвіду, формування рефлексивної сфери та посилення свідомого контролю над емоційною поведінкою.

Водночас майже п'ята частина респондентів (19,6%) виявила високий рівень нейротизму, що є індикатором підвищеної емоційної вразливості, частих коливань настрою, схильності до страхів, невпевненості у собі та внутрішніх конфліктів. Ця група студентів потребує особливої уваги, зважаючи на потенційні труднощі в адаптації до навчального середовища,

спілкуванні з однолітками, регуляції тривожності та збереженні психоемоційного балансу в умовах стресових навантажень.

У цілому шкала нейротизму у межах ЕРІ дозволила виявити не лише індивідуальні відмінності в емоційній стабільності, а й потенційно вразливі підгрупи молоді, які можуть потребувати психологічного супроводу. Кореляційний аналіз рівня нейротизму з іншими змінними (самооцінка, локус контролю) надасть можливість точніше визначити взаємозв'язки між афективною стабільністю та загальним образом «Я», що має важливе практичне значення у сфері психологічної підтримки студентської молоді. Узагальнені результати подано на рис. 2.2.

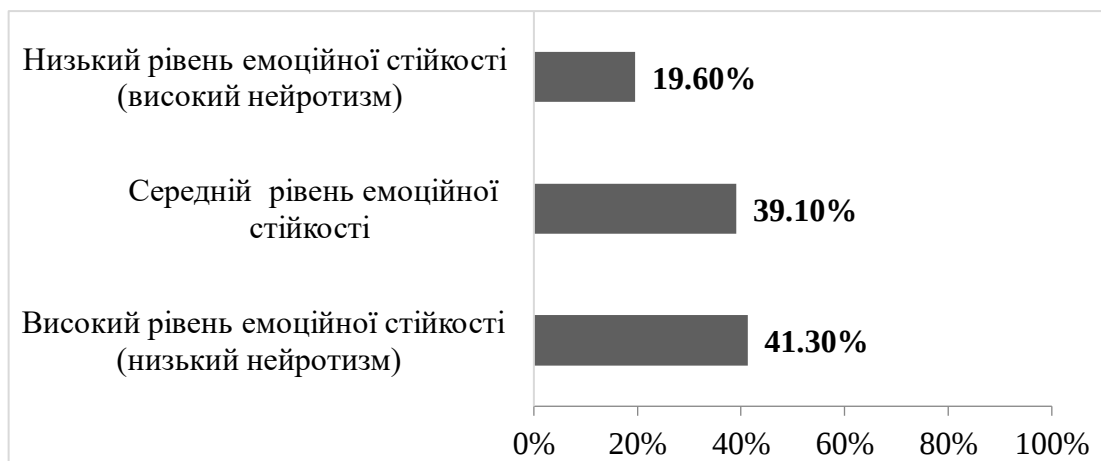


Рис. 2.2. Рівень емоційної стійкості за шкалою нейротизму

Під час додаткового аналізу було помічено, що учасники з високим рівнем емоційної стійкості часто обирали відповіді, що вказують на внутрішню врівноваженість, здатність контролювати гнів, уникати паніки у складних обставинах. Вони рідко повідомляли про безсоння, напади необґрунтованої тривоги чи часту зміну настрою. У той час як респонденти з високим нейротизмом відзначали нестабільний емоційний фон, часті епізоди нервового напруження, схильність до пригніченості та реактивність на стресори.

Значення цієї методики в контексті дослідження полягає в тому, що вона дозволяє поглянути на емоційну складову особистості як на потенційний ресурс або, навпаки, вразливість у формуванні самооцінки. Адже здатність ефективно керувати емоціями прямо впливає на те, як людина оцінює себе в складних або невдалих життєвих ситуаціях. У наступному блоці буде розглянуто результати за методикою Дж. Роттера, що дозволить доповнити психологічний портрет студентської молоді через призму сприйняття контролю над власним життям.

Завершальним етапом аналізу стало вивчення локусу контролю за методикою Дж. Роттера. Цей психодіагностичний інструмент дозволяє визначити, чи схильна людина приписувати відповідальність за події у своєму житті внутрішнім чинникам (зусиллям, здібностям, власному вибору) або зовнішнім (випадковості, долі, впливу інших людей). Такий розподіл відображає глибокі відмінності у сприйнятті себе та світу і безпосередньо впливає на формування самооцінки.

Результати тесту показали, що: інтернальний локус контролю виявлено у 28 осіб (60,9%); екстернальний локус контролю — у 18 респондентів (39,1%). Ці дані свідчать про домінування внутрішнього локусу контролю серед студентської молоді, що є позитивним показником з точки зору адаптаційного потенціалу. Інтернали зазвичай більш відповідальні, цілеспрямовані та впевнені у своїх діях, вони краще долають труднощі й не перекладають відповідальність на зовнішні обставини. Такий спосіб мислення сприяє формуванню стійкої й адекватної самооцінки.

Поряд із загальною позитивною динамікою, встановлено, що значна частина респондентів виявила екстернальний локус контролю — близько 40% студентів схильні приписувати контроль над подіями у своєму житті зовнішнім обставинам, випадку або впливу інших людей. Такий тип когнітивної орієнтації асоціюється з меншою внутрішньою активністю, зниженою відповідальністю за особисті досягнення та труднощами в

прийнятті автономних рішень. У контексті юнацького віку це може виступати предиктором нестійкого або заниженого самосприйняття, оскільки суб'єктивне відчуття втрати контролю над життєвими обставинами прямо впливає на образ «Я» як неефективного чи слабого суб'єкта впливу.

Екстернали в умовах невдач частіше демонструють унікальні стратегії поведінки, мають тенденцію знижувати рівень ініціативності, проявляють емоційну реактивність, а також частіше зазнають станів фрустрації, особливо в умовах підвищеного стресу. Наявність такої частки осіб у студентському середовищі потребує додаткової уваги з боку освітньо-виховної системи, зокрема в частині формування навичок саморефлексії, підвищення рівня самомотивації та усвідомлення зв'язку між власними діями і результатами. Психопрофілактичні програми, спрямовані на розвиток інтернальності, можуть бути важливим інструментом стабілізації самооцінки й підвищення загальної психологічної стійкості у молоді. Підсумковий розподіл представлено на рис. 2.3.

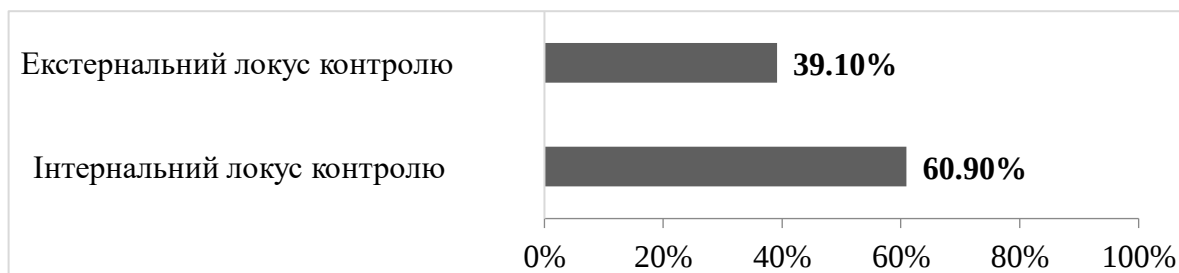


Рис. 2.3. Тип локусу контролю за методикою Дж. Роттера

Детальніша якісна інтерпретація відповідей свідчить, що інтернальні респонденти частіше обирали твердження, які демонструють переконання у важливості власних рішень, наприклад: «Успіх залежить від того, як людина організує свою діяльність» або «Кожен відповідає за свої помилки». У той час як екстернали тяжіли до формулювань на кшталт: «Часто життя складається не так, як хочеться, і на це не вплинути» або «Людині просто щастить або не щастить».

У структурі локусу контролю відображаються не лише індивідуальні особливості, а й більш широкі соціокультурні впливи. В умовах війни, нестабільного економічного стану та освітніх викликів екстернальні тенденції можуть підсилюватись — особливо серед молоді, яка відчуває обмеженість у ресурсах і можливостях впливу на майбутнє. Тому поєднання локусу контролю з рівнем самооцінки та емоційною стійкістю дозволяє глибше зрозуміти психологічний портрет сучасного студента.

Для виявлення взаємозв'язків між основними змінними: рівнем самооцінки, емоційною стійкістю (нейротизмом) та типом локусу контролю. Було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Аналіз охопив усіх респондентів і мав на меті з'ясувати, чи існують статистично значущі асоціації між показниками трьох обраних методик. Отримані результати наведено в табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Кореляція між основними психологічними змінними

Змінні	Самооцінка	Нейротизм (обернена емоц. стійкість)	Локус контролю
Самооцінка	1	-0,62	-0,47
Нейротизм	-0,62	1	0,51
Локус контролю (екстернальність)	-0,47	0,51	1

Результати кореляційного аналізу дозволяють більш глибоко інтерпретувати психологічні зв'язки між трьома ключовими змінними дослідження — самооцінкою, емоційною стійкістю (що визначається оберненою шкалою нейротизму) та локусом контролю. Виявлені коефіцієнти демонструють не просто формальні статистичні зв'язки, а й відображають глибинні механізми функціонування особистості в юнацькому віці.

Найсильніший взаємозв'язок простежується між самооцінкою та нейротизмом ($r = -0,62$). Обернена сила зв'язку свідчить про те, що чим вищий

рівень нейротизму, тим нижчим є рівень самооцінки. Це не лише математичний факт, а підтвердження того, що емоційна нестабільність — зокрема підвищена вразливість, схильність до переживання тривоги, коливання настрою — прямо впливає на загальне ставлення до себе. Особа, яка часто відчуває емоційну напругу, внутрішню розгубленість чи схильна до надмірного самокопання, рідше оцінює себе позитивно. У той час як емоційно врівноважені студенти мають більше шансів зберігати стабільний образ «Я» навіть в умовах невизначеності чи стресу, що особливо важливо в контексті реалій воєнного та поствоєнного періоду в Україні.

Зв'язок між самооцінкою та локусом контролю ($r = -0,47$) має також обернений характер, хоч і менш виражений. Помірна сила кореляції вказує на те, що у респондентів, які приписують відповідальність за події зовнішнім чинникам (екстернальний локус контролю), самооцінка виявляється нижчою. Такий тип особистісної орієнтації часто супроводжується відчуттям безпорадності перед обставинами, вірою у «долю» чи «везіння», залежністю від оцінок інших людей. У результаті внутрішній образ себе втрачає стабільність, оскільки особа не вважає себе достатньо впливовою, щоб змінювати перебіг подій. Натомість студенти з інтернальним локусом контролю мають вираженішу внутрішню опору, вважають себе відповідальними за досягнення і помилки, що позитивно позначається на рівні самооцінки.

Кореляція між нейротизмом та екстернальним локусом контролю ($r = 0,51$) є прямою, помірно сильною і підтверджує припущення, що емоційно нестійкі особи частіше схильні пояснювати життєві ситуації через зовнішні обставини. Це, зокрема, узгоджується з класичними теоріями про взаємозв'язок між внутрішнім самоконтролем і здатністю до емоційної регуляції. Особи, які не володіють достатнім емоційним ресурсом, рідше беруть на себе відповідальність і легше потрапляють у стан тривоги, очікуючи, що вирішення проблеми має прийти ззовні. Такий психологічний механізм

створює замкнене коло: тривожність посилює відчуття безпорадності, а екстернальність — знижує суб'єктивне відчуття впливу, що, своєю чергою, ще більше дестабілізує емоційний стан.

Загальна структура взаємозв'язків свідчить про наявність психологічної системності: рівень самооцінки тісно інтегрується з особливостями емоційного реагування та стилем атрибуції подій. Висока самооцінка зазвичай супроводжується емоційною врівноваженістю та інтернальністю, тоді як низька — часто є частиною більш широкого комплексу емоційної вразливості й зовнішнього приписування відповідальності. Це дозволяє розглядати самооцінку не як ізольовану характеристику, а як ключовий показник загального функціонального стану особистості в умовах змін, стресу й соціального становлення.

Таке аналітичне уявлення про взаємозв'язки відкриває практичні можливості для цілеспрямованого впливу — зокрема через психопрофілактичні програми, що водночас працюватимуть з емоційною регуляцією, розвитком відповідальності й реалістичної самооцінки. У контексті юнацького віку це може мати важливе значення для формування психологічної стійкості, академічної мотивації та здатності до самостійного життєвого вибору.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки самооцінки у юнацькому віці

У юнацькому віці самооцінка виконує роль психологічного фундаменту, який визначає не лише рівень внутрішньої стабільності, а й ефективність соціальної адаптації, здатність до самореалізації та витримування зовнішнього тиску. Враховуючи особливості цього періоду розвитку, зокрема пошук ідентичності, коливання впевненості у власних силах, підвищену чутливість

до оцінок з боку значущих інших, підтримка позитивної та адекватної самооцінки розглядається як одне з ключових завдань родини, освітнього простору, професійних психологів і самої молодшої особи [2].

Комплексна психологічна підтримка має бути спрямована на взаємодію двох рівнів — індивідуального та соціального. До індивідуальних чинників формування самооцінки належать рефлексивність, навички емоційної регуляції, здатність до самоспостереження, а також досвід досягнень, який є основою для конструювання позитивного образу себе. Зі свого боку, соціальні впливи охоплюють стилі виховання, характер міжособистісної взаємодії, наявність підтримки, а також педагогічні практики, що впливають на академічну мотивацію і впевненість у собі [10].

У межах індивідуального психологічного супроводу ефективним є застосування когнітивно-поведінкових технік, які допомагають ідентифікувати автоматичні негативні судження про себе, змінювати неадаптивні переконання та формувати установку на прийняття себе. Серед дієвих підходів — ведення «щоденника досягнень», фокусування уваги на власних сильних сторонах, застосування технік селективної уваги до позитивного досвіду. Завдяки цьому створюються умови для побудови нової, більш стабільної та адаптивної Я-концепції [27].

Атмосфера родинної підтримки також має суттєвий вплив на розвиток здорової самооцінки. Особливо важливими є безумовне прийняття дитини, визнання її індивідуальності, залучення до прийняття рішень у сімейному контексті, відкритість у вираженні почуттів. Такі умови створюють базис психологічної безпеки, що сприяє формуванню впевненості в собі, готовності до соціальної активності та реалізації особистісного потенціалу [5]. У протилежному випадку, при деструктивному стилі виховання, який супроводжується знеціненням, порівняннями з іншими чи надмірною критикою, відбувається фіксація негативного образу себе. Це згодом переноситься на інші сфери життєдіяльності — академічну, міжособистісну,

професійну — та перешкоджає формуванню цілісної і стійкої ідентичності [29].

Соціальна підтримка з боку однолітків виступає критично важливим чинником у процесі формування позитивної самооцінки в юнацькому віці. Саме в середовищі ровесників особистість отримує досвід соціального відображення, взаємного визнання, можливості бути почутою й прийнятою. Якщо в освітньому просторі створено умови для безпечного й толерантного спілкування, де домінує повага, відсутній осуд і дозволено вільно висловлюватися, це сприяє підвищенню суб'єктивного відчуття власної цінності та значущості [5].

Особливо ефективними у цьому контексті є інтерактивні методи навчання та неформальні освітні практики, які активізують соціальну взаємодію. До таких належать групові тренінги розвитку соціальних навичок, кооперативні ігри, арт-терапевтичні майстерки, колективне обговорення досягнень і труднощів. Подібні форми активності не лише розширюють рефлексивний потенціал, а й формують усвідомлення власного внеску у спільну справу, що сприяє конструюванню стабільної Я-концепції [23].

У межах освітнього процесу важливою є персоналізована підтримка кожного студента. Індивідуалізований підхід, створення ситуацій успіху, залучення до позанавчальних ініціатив — таких як творчі конкурси, спортивні секції, волонтерські проєкти — дозволяє розширити спектр особистісної реалізації, відчувати себе здатним і корисним. Особливу цінність має позитивне підкріплення не лише результатів, а й зусиль, що дає змогу підтримувати адекватну самооцінку навіть у разі невдач [10].

З метою актуалізації самоспостереження доцільно впроваджувати цифрові інструменти — онлайн-щоденники, мобільні додатки з рефлексивними завданнями, мікроінтервенції з екопсихологічним спрямуванням. Це дозволяє інтегрувати практики самоприйняття в повсякденне життя молоді, роблячи їх частиною особистісної культури [3].

Критично важливо навчати молодь навичкам емоційної саморегуляції. Серед них: усвідомлення й прийняття емоцій, контроль внутрішнього діалогу, розпізнавання моментів емоційного спаду, формування внутрішніх опор. У межах психоедукаційних програм рекомендовано розвивати емоційний інтелект, стресостійкість, усвідомленість (mindfulness), що є базою для збереження стабільного самосприйняття в умовах невизначеності або соціального тиску [8].

Особливої уваги потребують юнаки, що належать до груп ризику зниження самооцінки: ті, хто пережив травматичні події, став жертвою булінгу, зазнав соціального виключення або виявляє ознаки деструктивного внутрішнього монологу. Для них рекомендованими є групові терапевтичні програми, індивідуальне консультування, методики роботи з образом «Я», символдрама, арт-інтервенції, техніки перевизначення особистого досвіду й інтеграції травматичних подій у життєву історію [7].

Узагальнюючи викладене, варто підкреслити, що стабільна та адекватна самооцінка в юнацькому віці є не лише критерієм психологічного благополуччя, а й необхідною умовою для успішної соціалізації, професійного самовизначення та формування життєвої витривалості. Ефективна система підтримки має інтегрувати особистісно-орієнтовані методи й соціально-комунікативні практики, залучати значущі для молоді середовища та враховувати сучасні соціокультурні виклики — цифрову фрагментацію, інформаційні ризики, посттравматичні явища, пов'язані з військовими подіями. Лише такий комплексний і адаптивний підхід дозволяє закласти основу не лише для зміцнення самооцінки, а й для розвитку гідності, впевненості, автономії та психологічної стійкості [2].

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано цінні дані щодо особливостей самооцінки у юнацькому віці та її взаємозв'язку з емоційною стійкістю й локусом контролю. Аналіз вибірки з 46 студентів продемонстрував, що переважна більшість респондентів мають середній або високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивну динаміку формування Я-образу в період ранньої дорослості. Водночас наявність групи з низькою самооцінкою вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці молоді, яка переживає внутрішні сумніви, невпевненість у собі та знижене самосприйняття.

Дослідження рівня емоційної стійкості за шкалою нейротизму виявило, що значна частина студентів демонструє врівноваженість, стійкість до емоційних коливань і здатність до саморегуляції. Водночас кожен п'ятий учасник мав підвищений рівень нейротизму, що потенційно знижує їхню адаптивність і підвищує ризики виникнення емоційного виснаження. Це особливо актуально з огляду на соціальний контекст, у якому перебуває сучасна молодь — зокрема, у зв'язку з наслідками війни, економічною нестабільністю та освітніми трансформаціями.

Щодо локусу контролю, більшість респондентів виявили інтернальну орієнтацію, що є сприятливою основою для відповідального самостійного розвитку. Водночас суттєва частка осіб з екстернальним локусом контролю потребує додаткової уваги, оскільки схильність приписувати відповідальність зовнішнім факторам знижує відчуття контролю над життям і може негативно впливати на впевненість у власних силах.

Кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між самооцінкою та емоційною стійкістю: чим вищий рівень стабільності емоційного фону, тим вищою є самооцінка. Водночас було виявлено обернений зв'язок між рівнем самооцінки та екстернальним локусом контролю, що підкреслює важливість

розвитку в молоді почуття відповідальності та впливовості. Помірна позитивна кореляція між нейротизмом і екстернальністю також підтверджує взаємопов'язаність тривожності, емоційної нестабільності та зовнішнього стилю атрибуції.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що самооцінка в юнацькому віці є багатокomпонентним психологічним конструктом, який формується під впливом емоційної стабільності та ставлення до причинності подій. Її підтримка вимагає системної роботи не лише на індивідуальному рівні, а й у межах сімейного, освітнього й соціального середовища. На основі емпіричних результатів було сформульовано практичні психологічні рекомендації щодо підтримки самооцінки студентської молоді з урахуванням сучасних викликів і потенціалу психоемоційних ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ

У ході кваліфікаційної роботи було всебічно проаналізовано психологічні характеристики самооцінки особистості з акцентом на юнацький вік як період активного самовизначення та особистісного становлення. Теоретичний аналіз засвідчив, що самооцінка є інтегральним особистісним утворенням, що формується на основі когнітивних уявлень про себе, емоційної регуляції та досвіду соціальних взаємодій. Вона виконує регулятивну, захисну, мотиваційну та адаптаційну функції, забезпечуючи здатність особистості до самореалізації, психологічної стійкості та ефективної соціальної інтеграції.

У підлітковому та юнацькому віці самооцінка набуває особливого значення як чинник розвитку самосвідомості, критичного мислення, формування життєвих орієнтирів. Саме в цьому віковому періоді відбувається перехід від зовнішньої до внутрішньої оцінки, що супроводжується високою вразливістю до соціальних впливів — думки однолітків, оцінки з боку дорослих, стереотипів, що трансюються через медіа. У роботі було показано, що якість родинного спілкування, умови освітнього середовища, соціально-психологічна підтримка значущих інших та інформаційне поле виступають ключовими соціокультурними детермінантами самооцінки.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 46 студентів віком від 18 до 23 років, дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем самооцінки, емоційною стійкістю та типом локусу контролю. Було встановлено, що високий рівень самооцінки супроводжується емоційною стабільністю та інтернальним стилем приписування відповідальності. Натомість низький рівень самооцінки асоціюється з підвищеним нейротизмом і схильністю до екстернального контролю подій. Отримані статистично значущі кореляції підтверджують, що самооцінка є не ізольованим показником, а частиною цілісної системи психічного функціонування, яка формується під впливом як

внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

На основі аналізу даних було розроблено психологічні рекомендації щодо підтримки стабільної самооцінки в юнацькому віці. Запропоновано комплексну модель, що включає індивідуальну роботу з когнітивними уявленнями про себе, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок рефлексії та використання ресурсів соціального середовища — сім'ї, однолітків, педагогів, цифрових платформ. Особливу увагу приділено підтримці підлітків і юнаків із підвищеними ризиками зниження самооцінки, зокрема в умовах соціального стресу, інформаційного тиску або родинної дисфункції.

Отримані результати підкреслюють актуальність психологічного супроводу молоді в умовах сучасних викликів. Висока самооцінка не лише сприяє адаптації та життєвому успіху, а й є важливим чинником психічного здоров'я, тому її формування потребує цілеспрямованої підтримки з боку родини, школи та професійної психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. *Психологія підліткового віку : навч. посіб.* Київ : Знання, 2012. 284 с.
2. Андрущенко І. Г. Самооцінка особистості як компонент особистісноорієнтованого розвитку в підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2016. № 4. С. 191–197.
3. Бараннік В. А. Зв'язок самооцінки з поведінкою підлітків. *Збірник наукових праць Київського військового гуманітарного інституту.* 2009. Вип. 5(12). С. 3–8.
4. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 2. С. 49–54.
5. Бех І. Д. *Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади.* Київ : Либідь, 2003. 280 с.
6. Бех І. Д. *Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія.* Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
7. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2023. С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34> (дата звернення: 08.05.2025).
8. Боришевський М. Й. *Особистість у вимірах самосвідомості.* Суми : Еллада, 2012. 608 с.
9. Бригадир М. Б. Особливості роботи з кризою в позитивній психотерапії. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ.* 2022. С. 73–75.
10. Булах І. С. *Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія.* Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с.

11. Булах І. С., Алексєєва Ю. А. *Розвиток самосвідомості підлітка : соціально-психологічний тренінг*. Київ : НПУ, 2003. 173 с.
12. Бутова М. М. Взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань як предмет психологічних досліджень. *Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди : Психологія*. Харків : ХДПУ, 2011. Вип. 6. С. 57–61.
13. Вєтров М. Д. Фактори впливу на стійкість самооцінки при її формуванні в середньому шкільному віці. *Тези доповіді Четвертої міжнародної конференції молодих науковців*. Київ, 2001. С. 91–92.
14. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199–204.
15. Гуменюк О. *Психологія Я-концепції : монографія*. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
16. Дейнеко Л. Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у підлітковому віці. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К. Д. Ушинського : зб. наук. праць*. 2013. Вип. 1–2. С. 171–181.
17. Єгонська Н. Криза підліткового періоду. *Практична психологія і соціальна робота*. 2002. № 4. С. 14–15.
18. Єфімова С. Самоконцепція та самооцінка особистості. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2019. № 6. С. 86–87.
19. Жизномірська О. Я. *Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. ... канд. психол. наук*. Київ, 2010. 214 с.
20. Жуков В. В. Тренінг для підлітків 13–17 років : метод. розробка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 9. С. 28–31.
21. Заведенко А. Теоретичний аналіз проблеми розвитку самооцінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 44–48. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7311> (дата звернення: 08.05.2025).
22. Зязюн І. А. *Основи педагогіки*. Чернівці : Рута, 2001. 320 с.

23. Іванчук М. Г. Інтегративний характер формування особистості у підлітковому віці. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 1. С. 66–72.
24. Камбур А. Оптимізація впливу соціокультурних факторів на активну ціннісну поведінку особистості. *Humanitas*. 2024. № 5. С. 26–32. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.5.4> (дата звернення: 08.05.2025).
25. Левицька І. М. Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку : дис. ... д-ра філософії : 053 – *Психологія*. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021.
26. Лісіна М. І. *Проблеми розвитку самосвідомості в онтогенезі*. Київ : Наукова думка, 1985. 256 с.
27. Павленко А. Селфі та його вплив на самооцінку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 292–296. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7303> (дата звернення: 08.05.2025).
28. 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: 08.05.2025).
29. Спринська З. В. Сорочич Н. *Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. Вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 48. Габітус. Видавничий дім "Гельветика".
30. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник вінницької академії безперервної освіти. серія «педагогіка. психологія»*. 2024. № 1. С. 161–170. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24> (дата звернення: 08.05.2025).
31. Шевченко Н., Кузьмич О., Гмиріна О. Особистісна детермінація довіри до себе в юнацькому віці. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2024. № 11. С. 123–145. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-11-7> (дата звернення: 08.05.2025).

32. Історія психології : від античності до початку XXI століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
33. Betul B. The effect of recreational activities on self-esteem development of girls in adolescence. *Educational research and reviews*. 2014. Vol. 9, no. 20. P. 920–924. URL: <https://doi.org/10.5897/err2014.1860> (дата звернення: 08.05.2025).
34. Katsantonis I., McLellan R., Marquez J. Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British journal of developmental psychology*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1111/bjdp.12436> (дата звернення: 08.05.2025).
35. Liu M., Wu L., Ming Q. How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *Plos one*. 2015. Vol. 10, no. 8. P. e0134804. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804> (дата звернення: 08.05.2025).
36. Low family satisfaction and depression in adolescence: the role of self-esteem / V. Stavropoulos et al. *Journal of educational and developmental psychology*. 2015. Vol. 5, no. 2. URL: <https://doi.org/10.5539/jedp.v5n2p109> (дата звернення: 08.05.2025).
37. Sánchez-Queija I., Oliva A., Parra Á. Stability, change, and determinants of self-esteem during adolescence and emerging adulthood. *Journal of social and personal relationships*. 2016. Vol. 34, no. 8. P. 1277–1294. URL: <https://doi.org/10.1177/0265407516674831> (дата звернення: 08.05.2025).
38. Transdiagnostic ecological momentary intervention for improving self-esteem in youth exposed to childhood adversity / U. Reininghaus et al. *JAMA psychiatry*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.4590> (дата звернення: 08.05.2025).