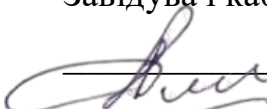


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

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»**

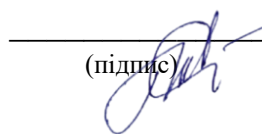
Виконала: студент(ка) групи

 Мироненко О.В.
(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 **Мироненка Олега Вікторовича**

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

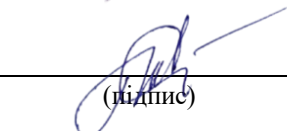
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні 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)

Мироненко О.В.

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.

Мироненко, О. В. Психологічні характеристики самооцінки особистості: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 49 сторінок.

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.

Mironenko, O. V. Psychological characteristics of personality self-esteem: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 49 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА	9
1.1. Самооцінка в структурі особистості: погляди сучасної психології	9
1.2. Компоненти, функції та типи самооцінки.....	17
1.3. Вплив самооцінки на соціальну адаптацію в юнацькому віці	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ЗВ'ЯЗКУ З СОЦІАЛЬНОЮ АДАПТАЦІЄЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	27
2.1. Організація, вибірка та методичне забезпечення дослідження	27
2.2. Аналіз рівнів самооцінки, самоактуалізації та соціальної адаптації студентів молодших курсів.....	30
2.3. Зв'язок самооцінки з особливостями адаптації до нового соціального середовища.....	36
2.4. Рекомендації щодо формування зрілої самооцінки в юнацькому віці у контексті соціальної адаптації.....	39
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що юнацький вік є критичним періодом формування особистості, коли закладаються основи самосвідомості, моральних принципів, соціальної зрілості та життєвих орієнтирів. Саме в цей час активно формується образ «Я», з'являється здатність до глибокої рефлексії, зростає потреба в самоповазі, самоствердженні, автономії. Успішність цього етапу значною мірою залежить від рівня та характеру самооцінки, яка виконує функції внутрішнього регулятора, мотиватора, психологічного захисту й адаптаційного механізму.

Сучасна молодь проживає юність у контексті соціальних змін, інформаційної перенасиченості, зростання тривожних станів, непевності щодо майбутнього. Зокрема, реалії повномасштабної війни в Україні, постійний тиск новинного фону, освітня нестабільність, втрати, розлука з родинами, міграційний досвід — усе це ускладнює процес самоідентифікації, посилює ризики формування нестійкої або заниженої самооцінки, що своєю чергою може негативно впливати на рівень соціальної адаптації.

Недостатній рівень самооцінки в юнаків нерідко спричиняє проблеми з комунікацією, замкненість, труднощі у прийнятті рішень, знижену шкільну мотивацію, тривожність, депресивні настрої. Натомість адекватна й стабільна самооцінка сприяє активному включенню в соціальні практики, самореалізації, розвитку емоційного інтелекту, здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Тому вивчення особливостей самооцінки та її ролі в процесі соціальної адаптації є не лише науково обґрунтованим, а й суспільно важливим завданням.

У психологічній практиці підвищується запит на методи діагностики та корекції самооцінки, особливо серед юнаків, які переживають емоційні труднощі або знаходяться у стані соціального пошуку. Аналіз особливостей самооцінки дозволяє вчасно виявити ризики дезадаптації, розробити

ефективні психопрофілактичні заходи, підтримати процеси особистісного становлення. Усе це підкреслює актуальність дослідження, спрямованого на глибоке осмислення внутрішніх механізмів самооцінки та її зв'язку з соціальною інтегрованістю юнаків у складному середовищі сучасного суспільства.

Об'єкт дослідження — самооцінка як психологічне утворення особистості..

Предмет дослідження — психологічні особливості самооцінки студентів молодших курсів у контексті соціальної адаптації.

Мета дослідження — виявити психологічні характеристики самооцінки студентів молодших курсів у зв'язку з рівнем їхньої соціальної адаптованості.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати феномен самооцінки в контексті сучасних психологічних теорій.
2. Проаналізувати особливості формування самооцінки у юнацькому віці.
3. Визначити роль соціальної адаптації в розвитку самооцінки студентської молоді.
4. Обґрунтувати методичний інструментарій для вивчення самооцінки та соціальної адаптованості.
5. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки і соціальної адаптації у студентів молодших курсів.
6. Виявити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та адаптацією до умов нового соціального середовища.
7. Розробити психологічні рекомендації щодо формування здорової самооцінки у студентської молоді.

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; опитувальник соціальної адаптованості Роджерса – Даймонд; методика «Диференціальна оцінка рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ).

Вибірка дослідження 68 студентів молодших курсів віком від 17 до 20 років, які навчаються в різних закладах вищої освіти м. Миколаєва. До вибірки увійшли 41 дівчина та 27 юнаків. Усі респонденти перебувають на етапі активного процесу адаптації до студентського середовища, що дозволило охопити типові особливості становлення самооцінки в умовах соціальних змін.

Наукова новизна дослідження полягає в цілісному осмисленні ролі самооцінки як ключового чинника соціальної адаптації саме в юнацькому віці. Уточнено взаємозв'язок між рівнем і стабільністю самооцінки та ефективністю включення юнаків у соціальне середовище, особливостями формування особистісної ідентичності, мотиваційною сферою й міжособистісними стосунками в умовах сучасних соціокультурних змін.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані теоретичні висновки можуть бути використані в роботі психологів, педагогів, соціальних працівників при побудові програм розвитку адекватної самооцінки в юнацькому віці.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 35 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 41 сторінку. Робота містить 9 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

1.1. Самооцінка в структурі особистості: погляди сучасної психології

У структурі особистості самооцінка посідає центральне місце, оскільки визначає спосіб, у який людина сприймає, інтерпретує й оцінює себе. Це не лише когнітивне знання про власні якості, здібності та досягнення, а й емоційно-ціннісне ставлення до себе як до унікальної особистості. Самооцінка формує внутрішню стабільність, слугує основою для саморегуляції поведінки, впливає на мотивацію, стиль спілкування, вибір життєвих стратегій [19].

У сучасній психології цей феномен розглядається як динамічне, багаторівневе утворення, що розвивається у взаємодії з соціальним середовищем. Самооцінка виконує низку ключових функцій: регулятивну, мотиваційну, захисну, рефлексивну, адаптаційну. Її рівень і адекватність мають безпосередній вплив на психологічне благополуччя, академічну успішність, комунікативну активність і соціальну адаптацію, особливо у період юності, коли відбувається активне формування ідентичності [2], [4].

Самооцінка є базовим внутрішнім орієнтиром особистості, що визначає ставлення людини до самої себе, рівень прийняття власних якостей, досягнень, ролей і життєвих результатів. У сучасній психології вона трактується як цілісний, емоційно-когнітивний компонент самосвідомості, що безпосередньо впливає на процеси саморегуляції, самопрезентації, адаптації й розвитку особистості. Залежно від її рівня й характеру формується стиль поведінки, міжособистісна взаємодія, а також готовність особи до змін, викликів і цілепокладання [13].

Одним із перших теоретиків, хто спробував кількісно описати механізм формування самооцінки, був американський філософ і психолог Вільям Джемс. Його підхід вважається одним із фундаментальних у класичній психології, адже він заклав підґрунтя для подальших емпіричних і теоретичних моделей. У праці «The Principles of Psychology» він висунув формулу: самооцінка = успіхи / домагання, де «успіхи» — це реальні досягнення особистості, а «домагання» — рівень її очікувань, амбіцій та прагнень [25].

Суть цього підходу полягає в тому, що рівень задоволеності собою залежить не стільки від об'єктивної кількості досягнень, скільки від того, наскільки ці досягнення відповідають очікуваному рівню. Наприклад, навіть високі успіхи можуть не підвищити самооцінку, якщо рівень домагань надмірний, а помірні результати можуть бути джерелом стабільної позитивної самооцінки за реалістичних очікувань. Це дозволило трактувати самооцінку як відносну величину, що формується на перетині внутрішніх орієнтирів та життєвого досвіду [14].

Джемс підкреслював не лише когнітивну, а й мотиваційну функцію самооцінки. Залежно від співвідношення між успіхами та домаганнями, змінюється поведінкова стратегія особистості: занижена самооцінка може провокувати уникнення активності або страх невдачі, тоді як висока стимулює досягнення, подолання труднощів і прагнення до самореалізації [15].

М. Розенберг одним із перших чітко виокремив самооцінку як емоційне ставлення до власної особистості, що є результатом інтеграції соціального досвіду, зворотного зв'язку та інтерпретації життєвих подій. Його «шкала самооцінки» стала універсальним інструментом, який підтвердив існування відносно стабільного, але змінного у межах життєвого шляху конструкта. За його підходом, глобальна самооцінка є відображенням базового прийняття себе як цінного індивіда [19].

Гуманістичний підхід, представлений Карлом Роджерсом, акцентує на тому, що самооцінка є передумовою психологічного зростання та самореалізації. В його моделі особистості важливим є баланс між реальним «Я» та ідеальним образом себе: чим менший цей розрив, тим вищий рівень внутрішньої гармонії та впевненості. Роджерс вважав, що позитивне ставлення до себе — це ключ до автономного розвитку особистості, що прагне до автентичності, цілісності та відкритості досвіду [25].

У когнітивно-біхевіоральному підході Альберт Бандура підкреслює взаємозв'язок самооцінки зі здатністю особистості до самоконтролю, самопідкріплення та планування. Він вводить поняття «самоефективності» — переконання у власній спроможності впливати на події, досягати результатів, адаптуватися до змін. Самооцінка в цьому підході є не лише результатом оцінювання минулих дій, а й детермінантою очікувань щодо майбутніх досягнень [33].

Позитивний внесок у розуміння структури й функцій самооцінки зробив також М. Куперсміт, який відзначав, що висока самооцінка формується на основі чотирьох ключових чинників: значущість (відчуття, що тебе цінують), компетентність (переконання у власних здібностях), сила (контроль над подіями) та моральна гідність (відповідність власним цінностям). Його підхід дозволяє розглядати самооцінку як багатовимірну категорію, що тісно пов'язана з індивідуальним стилем життя та здатністю до самоздійснення [19].

Український психолог С. Д. Максименко наголошує, що самооцінка — це не лише характеристика внутрішнього світу, а й соціально зумовлений процес, у якому відбивається досвід взаємодії з оточенням. Він підкреслює, що самооцінка є стрижнем саморозвитку, впливає на формування ціннісних орієнтацій, життєвих смислів і суб'єктивної ідентичності [25].

О. В. Киричук та Т. М. Титаренко розглядають самооцінку як складову «Я-концепції», підкреслюючи її роль у підтриманні цілісного образу себе в мінливому соціальному світі. На їхню думку, саме стійка позитивна

самооцінка сприяє особистісній зрілості, а її дисгармонія пов'язана з ризиками фрустрації, емоційного вигорання та зниження адаптаційного потенціалу [24].

У сучасному психологічному дискурсі дедалі частіше наголошується на необхідності розрізнення двох споріднених, але не тотожних понять — самооцінки та самоцінності. Якщо перше поняття пов'язане з оціночною функцією свідомості й відображає ступінь прийняття або неприйняття себе на основі зовнішніх та внутрішніх критеріїв, то друге — стосується глибинного відчуття власної значущості, яке не залежить від досягнень, статусу чи схвалення з боку інших [2].

Морріс Розенберг визначав самооцінку як загальне ставлення до себе, що формується у процесі соціалізації та порівняння з оточенням. У цьому підході вона постає як результат інтеграції досвіду успіху, визнання або критики, тобто має виразну залежність від зовнішніх джерел [19]. У свою чергу, сучасні гуманістичні підходи — зокрема в працях Карла Роджерса — роблять акцент на безумовному прийнятті себе як основі психологічного здоров'я. Роджерс підкреслював, що глибинне переконання у власній гідності формується через позитивний досвід емоційної підтримки, особливо в дитячому віці, і надалі підтримується через внутрішній діалог, а не зовнішнє схвалення [25].

Поняття самоцінності активно досліджується у позитивній психології. Мартін Селігман у межах концепції автентичного щастя зазначає, що усвідомлення власної цінності, незалежно від контексту чи результатів діяльності, є необхідною умовою для стійкого добробуту. Він вважає, що самоцінність є базовим компонентом психологічної резилієнтності, яка дозволяє людині зберігати самоповагу навіть у разі невдач, критики чи втрат [34].

Абрагам Маслоу у своїй ієрархії потреб виокремлює потребу у повазі, яка охоплює як зовнішнє визнання, так і внутрішнє почуття власної гідності. Саме внутрішня частина цієї потреби формує основу самоцінності. За Маслоу,

лише ті особистості, у яких розвинена внутрішня самоцінність, можуть досягти самоактуалізації, тобто реалізувати себе повноцінно та гармонійно [26].

Українська дослідниця Т. М. Титаренко наголошує, що самоцінність — це стрижневе ядро особистості, завдяки якому людина здатна зберігати психологічну стійкість, орієнтуватися на внутрішні орієнтири та бути незалежною від зовнішньої оцінки [5]. На її думку, саме самоцінність слугує основою автентичності, суб'єктності та самопідтримки у кризових ситуаціях. Важливо підкреслити, що самооцінка є змінною категорією — вона коливається залежно від успішності діяльності, соціального схвалення, фізичного стану, актуального емоційного тла. Натомість самоцінність розглядається як глибинна константа, яка, за умови сформованості, надає людині відчуття внутрішньої опори. Саме вона захищає від деструктивного впливу соціального порівняння, перфекціонізму, зовнішньої критики та тривожності [4]. Для наочності різницю між цими двома феноменами представлено у таблиці 1.1.:

Табл. 1.1.

Порівняння понять самооцінки та самоцінності

Критерій	Самооцінка	Самоцінність
Джерело формування	Соціальні порівняння, досягнення, зовнішня оцінка	Внутрішнє переконання у власній гідності
Стабільність	Відносно нестійка, змінюється залежно від ситуацій	Стійка, мало залежна від зовнішніх обставин
Емоційна природа	Коливається між самокритикою та самозахопленням	Базується на прийнятті себе незалежно від оцінок інших
Психологічна функція	Регулює поведінку через систему оцінювання	Забезпечує внутрішню опору, гармонійність і самопідтримку
Зв'язок з досягненнями	Напрямку залежить від результатів діяльності й соціального зворотного зв'язку	Не потребує досягнень для підтримання відчуття власної гідності
Ризики при порушеннях	Невпевненість, тривожність, залежність від чужої думки	Втрата сенсу, криза автентичності у разі зовнішнього тиску або неприйняття

З психологічної точки зору, стійка самооцінка з опорою на самоцінність забезпечує баланс між амбітністю та реалістичністю, між прагненням до самовдосконалення й прийняттям власних обмежень. У роботі з особистістю важливо не лише підвищувати самооцінку через досягнення, а й формувати базову самоцінність через усвідомлення унікальності, відновлення внутрішнього діалогу та досвід безумовного прийняття [2].

М. Ковінгтон у межах теорії гідності (Self-Worth Theory) запропонував переосмислення класичної формули Джемса, зробивши акцент не на продуктивності, а на базовому відчутті особистісної цінності. На його думку, самооцінка не може бути зведена до співвідношення між досягненнями й домаганнями, оскільки головним регулятором поведінки виступає переживання себе як гідної людини, незалежно від результатів. Люди, які прив'язують свою цінність виключно до успіху, часто виявляють страх перед поразкою, що може призводити до уникання складних завдань, незважаючи на високий рівень домагань [19].

С. Гартер, Г. Марш та Б. Мрук розвинули уявлення про самооцінку як багатовимірну структуру, в якій кожна сфера життя має власну суб'єктивну вагу: навчання, соціальна активність, тілесний образ, моральна саморефлексія тощо. Їхня модель багаторівневої самооцінки показує, що оцінка себе в одній галузі не завжди корелює з іншими аспектами. Наприклад, висока академічна самооцінка може поєднуватися з низькою тілесною або соціальною впевненістю. Це дозволяє подолати обмеженість бінарної формули Джемса, представивши самооцінку як динамічну, контекстуально залежну систему, що розвивається асиметрично в різних сферах життєдіяльності [34].

У межах позитивної психології С. Любомирський та М. Селігман пропонують змістовно доповнити поняття самооцінки категорією самоцінності — глибинного переконання в особистісній значущості, яке не залежить від зовнішніх результатів. Такий підхід підкреслює, що справжнє психологічне благополуччя базується не на порівнянні себе з іншими, а на

внутрішньому відчутті гідності, унікальності та права на щастя. Селігман застерігає: якщо особистість сприймає себе цінною лише тоді, коли досягає цілей, — це створює ризик емоційного виснаження, підвищеної тривожності та перфекціоністських тенденцій. Натомість стабільна самооцінка повинна спиратися на внутрішню самоцінність як джерело опори в стресових обставинах [31].

Соціально-контекстуальний підхід у вивченні самооцінки, розроблений Дж. Тафароді та В. Свеном, вводить поділ на два структурні компоненти: *self-liking* (емоційне прийняття себе) та *self-competence* (усвідомлення власної ефективності). На думку авторів, класична формула Джемса охоплює лише компонент компетентності, ігноруючи емоційну складову, яка часто є більш чутливою до життєвих подій і має вирішальне значення для психологічної стійкості. Тому адекватна самооцінка повинна включати як усвідомлення своєї спроможності впливати на події, так і безумовне прийняття себе як особистості, навіть попри недосконалість чи поразки [34].

Узагальнюючи сучасні наукові підходи до аналізу самооцінки, доцільно представити порівняльну характеристику ключових теорій, які наведені в табл. 1.2., що формували розуміння цього явища в різні періоди розвитку психологічної науки. Вчені різних шкіл і напрямів розглядали самооцінку через призму досягнень і домагань, емоційного прийняття, самоконцепції, внутрішньої гідності та соціального досвіду. Це дозволяє побачити не лише еволюцію поняття, а й міждисциплінарний характер його інтерпретацій. У таблиці нижче подано узагальнення основних концепцій самооцінки та самоцінності, які мають наукову валідність і практичну значущість.

Порівняння сучасних підходів до розуміння самооцінки

Автор / Теорія	Ключова ідея
Вільям Джемс	Самооцінка = успіхи / домагання; акцент на співвідношенні реальних досягнень і очікувань.
Мартін Ковінгтон	Теорія гідності: головним є переживання себе як гідної людини, а не лише результативність.
С. Гартер, Г. Марш, Б. Мрук	Багаторівнева модель: самооцінка має кілька вимірів — академічний, соціальний, тілесний тощо.
М. Селігман, С. Любомирський	Самоцінність як внутрішнє джерело стабільності, незалежне від досягнень чи соціального схвалення.
Карл Роджерс	Гармонія між реальним і ідеальним «Я» як основа психологічного зростання та самоприйняття.
Альберт Бандура	Самоефективність як віра у власну здатність впливати на події; регуляція майбутньої поведінки.
М. Розенберг	Самооцінка як емоційне ставлення до себе, що формується у процесі соціалізації.
М. Куперсміт	Чотири основи самооцінки: значущість, компетентність, контроль і моральна гідність.
А. Маслоу	Потреба у повазі як складова самоактуалізації; внутрішня гідність як основа самоцінності.
С. Д. Максименко	Самооцінка як соціально зумовлений процес з рефлексивною функцією; основа саморозвитку.
О. В. Киричук, Т. М. Титаренко	Самооцінка як складова Я-концепції; визначає зрілість і адаптаційний потенціал.
Дж. Тафароді, В. Свен	Компоненти self-liking і self-competence; поєднання емоційного прийняття і функціональності.

Дане порівняння відображає концептуальні відмінності між підходами, демонструючи багатогранність тлумачень самооцінки як психологічного конструкта. Такий огляд дозволяє обґрунтувати подальший вибір інструментів

емпіричного вивчення й сформувані цілісне уявлення про механізми її формування в юнацькому віці.

1.2. Компоненти, функції та типи самооцінки

Психологічна наука розглядає самооцінку не як однорідне явище, а як динамічну й багатоварову систему, що включає кілька взаємозалежних компонентів. Її зміст і структура залежать від поєднання когнітивних уявлень, емоційного досвіду та поведінкових проявів особистості у процесі самосприйняття.

Згідно з дослідженнями М. Розенберга, оцінка себе формується у результаті інтеграції соціального досвіду, що виражається у загальному емоційному ставленні до власної особистості [1]. Карл Роджерс, у свою чергу, розглядав внутрішню узгодженість між реальним і ідеальним образом «Я» як основу емоційного благополуччя, що безпосередньо впливає на емоційний компонент самооцінки [2]. Поглиблення аналізу дозволяє виокремити декілька складників — когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий — кожен з яких виконує унікальні функції у побудові цілісного образу себе.

З метою глибшого розуміння внутрішньої організації самооцінки важливо проаналізувати її складові. Сучасна психологічна наука підкреслює, що цей феномен не є одновимірним — він містить у собі кілька структурних рівнів, які відображають різні аспекти самосприйняття. Такий підхід дозволяє виявити механізми формування ставлення до себе, зрозуміти джерела стабільності чи вразливості особистості та виявити точки психологічної підтримки. У науковій літературі домінує уявлення про самооцінку як багатоконпонентне утворення, фізично дану концепцію представлено в табл. 1.3.

Табл. 1.3.

Компоненти самооцінки

Компонент	Характеристика
Когнітивний	Уявлення про себе: здібності, риси характеру, тілесність, соціальний статус, інтелект, емоції.
	Формується через рефлексію, зворотний зв'язок, соціальне порівняння.
Емоційний	Емоційне ставлення до себе: самоповага, відчуття гідності, прийняття себе, стабільність емоцій.
Мотиваційний	Рівень домагань, амбіційність, прагнення до досягнень, самореалізація.
Поведінковий	Зовнішні прояви самооцінки: упевненість, уникнення труднощів, самопрезентація або пасивність.

Завдяки поділу самооцінки на окремі компоненти стає можливим цілісне розуміння того, як людина сприймає себе, які емоції пов'язані з цим сприйняттям, що її мотивує та як саме це проявляється у поведінці. Такий підхід дозволяє не тільки діагностувати характер самооцінки, а й окреслити шляхи її корекції та розвитку відповідно до індивідуальних потреб особистості.

Окрім структурної складності, самооцінка виконує низку життєво важливих функцій, які забезпечують ефективне функціонування особистості у соціумі. Ці функції, які продемонстровані в табл. 1.4. не ізольовані — вони взаємодіють між собою, впливаючи на стиль мислення, емоційну стабільність і здатність до саморозвитку. Їх розуміння дозволяє краще пояснити, як самооцінка впливає на прийняття рішень, адаптацію до труднощів і побудову стосунків з іншими людьми.

Функції самооцінки

Функція	Характеристика
Регулятивна	Спрямовує вибір цілей, дій і стилю поведінки; виконує роль фільтра при оцінці подій і результатів діяльності.
Захисна	Допомагає зберігати внутрішню рівновагу, знижує вразливість до стресу, невдач і конфліктів; підтримує емоційне самозбереження.
Пізнавальна	Формує цілісне уявлення про себе, впорядковує досвід, розвиває рефлексію.
Терапевтична	Сприяє самокорекції, аналізу власних помилок і прагненню до особистісного розвитку та змін.

Розглянуті функції самооцінки дозволяють зрозуміти її багатогранну роль у психічному житті особистості. Кожна з них виконує окрему, але водночас взаємопов'язану задачу в забезпеченні цілісності внутрішнього світу людини. Їх важливість підтверджується в різних психологічних концепціях, де самооцінка розглядається як ключовий регулятор особистісного розвитку.

У межах теорії гідності М. Ковінгтон наголошував на захисній функції самооцінки: на його думку, внутрішнє переживання себе як гідної людини дозволяє зменшити страх невдачі, емоційне виснаження та уникати саморуйнівної критики. Самооцінка тут виконує роль психологічного бар'єра, що захищає від травматичного досвіду [30].

К. Роджерс, представник гуманістичної психології, особливо акцентував на терапевтичному потенціалі самооцінки. На його переконання, позитивне ставлення до себе є передумовою для автентичного розвитку та відкритості до нового досвіду. Якщо особа сприймає себе безумовно, це дозволяє їй адаптуватися до змін без внутрішнього опору [4].

М. Розенберг розглядав самооцінку як частину цілісної структури самосприйняття, що виконує пізнавальну функцію. Завдяки їй індивід формує стабільне уявлення про себе, здатен осмислювати власні дії й вибудовувати послідовну поведінку у взаємодії з іншими людьми [19].

З точки зору когнітивно-біхевіорального підходу, А. Бандура вважав, що самооцінка тісно пов'язана з почуттям самоефективності — переконанням у власній здатності досягати результатів. У цьому контексті особливу роль відіграє регулятивна функція: самооцінка стає орієнтиром для постановки цілей, прийняття рішень та адаптивного планування дій [34].

У класичних концепціях «Я-концепції», які розробляли М. Кун і Т. Макпартленд, самооцінка виступає як механізм, що підтримує цілісність уявлення про себе, інтегрує досвід і виконує ключову роль у формуванні соціальної ідентичності [2].

Усі ці підходи підкреслюють: функції самооцінки є основою для психологічної стабільності, адаптаційного потенціалу та готовності до самозміни. Усвідомлення цих функцій має не лише теоретичне значення, а й практичну цінність у контексті психологічної діагностики, корекційної роботи та саморозвитку.

Окрім структурних компонентів і функціонального значення, самооцінка відрізняється за характером прояву в різних особистостей. У психологічній науці сформувалася низка класифікацій, що дозволяють точніше описати її рівень, сталість та емоційне забарвлення. Ці характеристики мають практичне значення для розуміння внутрішньої картини світу людини, її поведінки, комунікаційної стратегії та психоемоційного стану [12].

Найбільш поширеним є поділ самооцінки на адекватну, занижену та завищену — кожен із цих типів має свої прояви, наслідки й динаміку. У психологічній науці самооцінка класифікується за рівнем відповідності реальним досягненням, емоційною забарвленістю ставлення до себе, а також

стабільністю у часі. Таке типологічне розрізнення дає змогу глибше зрозуміти внутрішню структуру особистості, її адаптаційний потенціал, реакції на труднощі та стиль соціальної взаємодії [14], [25].

Найпоширенішим у психології є поділ на три основні типи самооцінки продемонстровані в табл. 1.5..

Табл. 1.5.

Типи самооцінки

Тип самооцінки	Характеристика
Адекватна	Гармонія між реальними можливостями та очікуваннями. Пов'язана зі стабільністю, критичністю, самоприйняттям. Забезпечує впевненість, мотивацію до розвитку, конструктивність у труднощах і здорові соціальні зв'язки [5].
Занижена	Недооцінка можливостей, надмірна самокритика, тривожність, залежність від думки інших. Супроводжується униканням відповідальності, соціальною замкненістю, низькою активністю [9].
Завищена	Переоцінка власних якостей, ігнорування критики, нарцисизм. Часто є компенсаторною реакцією на внутрішню невпевненість та потребу у визнанні [4].

Окрім рівня, дослідники виділяють ще один важливий параметр — *стабільність самооцінки*. Стабільна самооцінка вказує на незалежність від ситуативних змін, внутрішню послідовність і зрілість особистості. У той час як нестабільна самооцінка — схильна коливатись залежно від зовнішніх подій, критики, оцінок інших, змін у зовнішності чи соціальному статусі, що створює ризик дезадаптації та емоційного виснаження.

Типи самооцінки активно досліджували провідні вчені. Морріс Розенберг розглядав самооцінку як глобальне емоційне ставлення до себе, що формується в процесі соціалізації [19]. Карл Роджерс пов'язував її з відповідністю між реальним і ідеальним образом себе: чим менший розрив — тим вищий рівень внутрішньої злагоди [4]. Морріс Куперсміт

описав багатовимірну самооцінку, що базується на значущості, компетентності, силі контролю та моральній гідності [13].

Сьюзен Хартер та Герберт Марш акцентували на специфіці самооцінки в різних сферах (соціальній, академічній, тілесній тощо), а не лише загальному її рівні [27]. Джон Тафароді та Майкл Свенн доповнили типологію, запропонувавши двокомпонентну модель: *self-liking* (емоційне прийняття себе) і *self-competence* (відчуття власної ефективності), підкреслюючи значення не лише досягнень, а й глибинного емоційного ставлення до себе як до особистості [35].

У підсумку, тип самооцінки має вирішальне значення для психоемоційного благополуччя особистості, рівня її автономії, мотивації до розвитку та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Формування адекватної, стабільної самооцінки є ключовим завданням як у процесі особистісного зростання, так і в рамках психологічної підтримки.

1.3. Вплив самооцінки на соціальну адаптацію в юнацькому віці

У період юнацького віку особистість проходить інтенсивну фазу соціалізації, де формується здатність до автономного функціонування в суспільстві, прийняття соціальних ролей, побудови власної траєкторії життя. Самооцінка в цьому процесі виступає не лише результатом соціального досвіду, а й активним чинником, що впливає на вибір стилю поведінки, рівень включеності в соціальні практики, здатність до самоідентифікації та цілепокладання [12].

Функціонально самооцінка в юнацькому віці виконує роль внутрішнього регулятора — своєрідного «компаса», який допомагає молодій людині орієнтуватися у багатовимірному соціальному світі, визначати своє місце, будувати систему відносин і підтримувати психологічну стабільність у складних або нових ситуаціях [24]. Юнак, який має адекватну самооцінку,

здатен об'єктивно аналізувати свої сили, ефективно спілкуватися, гнучко реагувати на соціальні виклики, що безпосередньо сприяє його адаптації.

На думку М. Розенберга, саме у юнацькому віці формується «стрижнева» самооцінка — загальна емоційна оцінка себе, яка впливає на поведінку в соціальних умовах і визначає якість контактів з оточенням [19]. Якщо самооцінка розвинена і ґрунтується на реалістичних уявленнях, то вона сприяє адаптивності, ініціативності та конструктивній взаємодії з іншими. Якщо ж вона занижена або нестабільна — соціальна адаптація ускладнюється через уникання відповідальності, соціальну тривожність, схильність до ізоляції.

Соціально значуща самооцінка також тісно пов'язана з поняттям особистісної ідентичності за Е. Еріксоном — саме у юнацтві особа шукає відповідь на запитання «Хто я в цьому світі?» і «Яким мене сприймають інші?» [4]. Успішність цього процесу залежить від наявності впевненості у власній значущості, можливостей і здатності впливати на навколишню реальність. Самооцінка слугує ключовим психологічним ресурсом, що дозволяє не лише витримати соціальний тиск і конкуренцію, а й сформувати стабільну систему моральних і поведінкових орієнтирів [26].

У результаті, чим більш збалансованою є самооцінка юнака — тим більш ефективним і гнучким буде його включення в соціальне середовище, вміння долати труднощі, налагоджувати продуктивні стосунки й зберігати психоемоційний добробут [5]. Тому саме розвиток адекватної самооцінки є одним із пріоритетів у психологічному супроводі юнацького періоду, оскільки вона визначає не лише соціальну адаптацію, а й подальше життєве благополуччя.

У межах вікової психології (Е. Еріксон, Дж. Марсія) саме період юності пов'язується з кризою ідентичності — потребою визначити, ким людина є і якою вона хоче стати. У цей час самооцінка стає основним інструментом побудови «Я-концепції». Молодь активно інтегрує зворотний зв'язок від

значущих інших (педагогів, батьків, однолітків) і будує уявлення про себе на основі успіхів, соціального визнання та власних домагань [23]. Концепція Ч. Кулі про «дзеркальне Я» пояснює, що самооцінка формується з урахуванням того, як індивід вважає, що його бачать інші [28].

На думку К. Роджерса, особистість із позитивною самооцінкою здатна відкрито взаємодіяти, демонструвати емпатію та прийняття інших, не втрачаючи при цьому себе. Саме це сприяє ефективному встановленню соціальних зв'язків. Юнаки з адекватною самооцінкою краще адаптуються до нових обставин, приймають конструктивні рішення, здатні відстоювати власну позицію без агресії чи пасивності. У той час як низька самооцінка часто спричиняє тривожність, уникнення відповідальності, соціальну ізоляцію. Це підтверджують результати досліджень О. Тихомирової та Т. Снегірьової, які виявили, що рівень самооцінки прямо пов'язаний із якістю спілкування та впевненістю в соціальних ситуаціях [2].

Завищена самооцінка, зауважує П. Каплан, може бути пов'язана з нарцисичною уразливістю: зовні демонструючи впевненість, людина насправді захищається від критики та неуспіху. Такі юнаки можуть мати труднощі в прийнятті конструктивної оцінки, схильні до домінування та конкуренції [14].

За даними соціометричних досліджень (М. Морено, М. Дорфман), рівень самооцінки напряму корелює із соціальною значущістю в групі. Юнаки з високою самооцінкою здатні до ефективного лідерства, вони частіше отримують позитивні статуси (референтні, привабливі), тоді як ті, чия самооцінка знижена, можуть потрапляти до категорії ізольованих або неприйнятих. Водночас надто висока, неадекватна самооцінка може сприйматися групою як зверхність, що призводить до конфліктів [28].

Формування самооцінки тісно пов'язане з якістю стосунків із дорослими та однолітками. За В. Ковальовим, сім'я є першою соціальною моделлю, де дитина отримує досвід оцінювання й прийняття. Позитивне підкріплення,

визнання зусиль, емоційна підтримка з боку батьків і педагогів сприяють формуванню стійкої, адекватної самооцінки. Натомість гіперкритичність, ігнорування чи порівняння з іншими можуть знижувати рівень довіри до себе. Важливу роль відіграє і шкільне середовище — наявність безпечного, толерантного клімату знижує рівень внутрішньої напруги й формує позитивне ставлення до себе [7].

Мотиваційна теорія самооцінки (В. Вільямс, А. Бандура) наголошує, що впевненість у власній цінності — потужне джерело внутрішньої мотивації. Юнаки з адекватною самооцінкою не бояться викликів, вони здатні до саморегуляції, самопідтримки, прояву ініціативи. Їхня активність зазвичай має внутрішній характер — вони прагнуть до саморозвитку не лише заради схвалення, а й через інтерес до діяльності. У протилежному випадку, низька самооцінка обмежує амбіції, викликає страх невдачі та залежність від зовнішньої оцінки. Завищена ж часто стимулює демонстративну поведінку або переоцінку власних сил, що також ускладнює досягнення особистісного прогресу.

Самооцінка в юнацькому віці виступає критично важливим механізмом соціальної адаптації. Вона визначає спосіб включення в соціум, рівень саморегуляції, емоційну стабільність, якість мотивації та стійкість до зовнішніх впливів. Забезпечення умов для формування зрілої, позитивної, але критично виваженої самооцінки має стати пріоритетом психолого-педагогічного супроводу юнаків.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретичних джерел дозволив сформулювати цілісне уявлення про самооцінку як багаторівневе психологічне утворення, що виконує ключову роль у структурі особистості. Було з'ясовано, що самооцінка — це не лише оцінка власних якостей чи здібностей, а й глибинне емоційне ставлення до

себе, що включає когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

Самооцінка виконує низку важливих функцій: регулює поведінку, забезпечує адаптацію до середовища, знижує вразливість до стресу, підтримує рефлексію та є основою внутрішньої мотивації. Її стабільність і адекватність тісно пов'язані з психологічним благополуччям, соціальними взаємодіями та здатністю до самореалізації.

У межах різних теоретичних підходів розкрито багатогранність трактувань феномена самооцінки. Класична формула В. Джемса акцентує на співвідношенні успіхів і домагань. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслює значення безумовного прийняття себе й внутрішньої гідності. Когнітивно-біхевіоральні підходи (А. Бандура, М. Ковінгтон) пов'язують самооцінку з вірою у власну ефективність і здатність до дії. Українські вчені (С. Максименко, Т. Титаренко) доповнюють цей дискурс соціально-контекстуальними факторами та рефлексивною складовою.

У структурі самооцінки виділено три основні типи: адекватну, занижену та завищену. Кожен із них має свої особливості прояву й різний вплив на адаптаційні механізми особистості. Адекватна самооцінка сприяє продуктивній соціальній взаємодії та емоційній стабільності. Занижена асоціюється з тривожністю, пасивністю, зниженням мотивації. Завищена може прикривати глибинну невпевненість і викликати проблеми у міжособистісних стосунках.

Підсумовуючи, самооцінка є критично важливим фактором соціальної адаптації юнацтва. Вона визначає стиль взаємодії з соціумом, рівень життєвої ініціативи, емоційного комфорту й психологічної зрілості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ЗВ'ЯЗКУ З СОЦІАЛЬНОЮ АДАПТАЦІЄЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація, вибірка та методичне забезпечення дослідження

Метою емпіричної частини роботи стало виявлення психологічних характеристик самооцінки студентів молодших курсів у зв'язку з рівнем їхньої соціальної адаптованості. Це завдання зумовило вибір відповідної стратегії дослідження, побудову вибірки та підбір валідного психодіагностичного інструментарію, що дозволяє охопити досліджуваний феномен у цілісному міжособистісному та адаптаційному контексті.

Об'єктом дослідження виступає самооцінка як психологічне утворення особистості. Предмет — психологічні особливості самооцінки студентів молодших курсів у контексті соціальної адаптації. Емпіричне вивчення передбачало перевірку взаємозв'язків між рівнем самооцінки, здатністю до самоактуалізації та ступенем адаптованості до соціального середовища навчального закладу.

У дослідженні взяли участь 68 студентів перших та других курсів віком від 17 до 20 років із різних вищих навчальних закладів м. Миколаєва. До вибірки входило 41 дівчина та 27 юнаків. Віковий діапазон респондентів обумовлений особливостями юнацького періоду — фази активного особистісного становлення, пошуку ідентичності та входження у нові соціальні ролі. Усі учасники перебувають у стані адаптації до студентського середовища, що створює природний контекст для аналізу взаємозв'язку між самооцінкою й адаптивністю.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс методів. Теоретичний блок включав аналіз, синтез, порівняння, узагальнення актуальної психологічної літератури, що дало змогу окреслити понятійно-теоретичне поле проблеми.

Емпіричну частину дослідження склали такі методики:

- *Шкала самооцінки М. Розенберга*, що дає змогу визначити загальний рівень самоповаги як базового елементу «Я-концепції»;
- *Опитувальник соціальної адаптованості Роджерса – Даймонда*, який дозволяє оцінити ступінь адаптації особистості до умов нової соціальної системи, а також внутрішні психологічні характеристики взаємодії з соціальним оточенням;
- *Методика «Диференціальна оцінка рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)*, що вивчає готовність особистості до розвитку, здатність до внутрішнього саморозкриття, ціннісні орієнтири та загальний рівень особистісної зрілості.

Нижче представлено деталізований опис кожної з використаних у дослідженні методик:

1. Шкала самооцінки М. Розенберга — шкала самооцінки, розроблена Моррісом Розенбергом, є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання загального рівня самоповаги. Вона базується на уявленні про самооцінку як на глобальне ставлення до себе, що поєднує когнітивні й емоційні елементи.

Тест складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою Лайкерта (від «цілком згоден» до «цілком не згоден»). Половина тверджень має позитивне формулювання (наприклад, «Я вважаю, що маю багато хороших якостей»), інша — негативне («Я відчуваю, що не маю чим пишатися»), що дозволяє уникнути автоматичних відповідей.

Бали сумуються (після реверсивного кодування негативних тверджень). Загальний результат відображає рівень самооцінки:

- 26–30 балів — висока самооцінка,
- 21–25 — середня,
- 20 і менше — низька.

Методика дозволяє оцінити стабільність образу «Я», рівень внутрішньої

впевненості, готовність до саморозвитку. Вона чутлива до заниженої або завищеної самооцінки, яка може бути показником емоційної нестійкості або соціальної дезадаптації.

2. Опитувальник соціальної адаптованості Роджерса — Даймонд — розроблено Карлом Роджерсом та Раймондом Даймондом для оцінки ступеня соціальної адаптації особистості, що включає готовність до прийняття нових соціальних ролей, відкритість до досвіду, внутрішню узгодженість і самоприйняття.

Опитувальник містить 101 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». Висловлювання стосуються ставлення до себе, до інших, до норм і обмежень, а також до життєвих подій.

Параметри, що діагностуються: внутрішня самоприйнятність; спонтанність поведінки; емоційна відкритість; позитивне ставлення до інших; гнучкість та незалежність суджень; прагнення до самореалізації.

Чим вищий загальний бал, тим вищий рівень соціальної адаптації. Низькі бали вказують на закритість, ригідність, підвищену тривожність, конформність. Методика дозволяє виявити як наявність психологічної гармонії, так і проблеми у взаємодії з соціальним середовищем. Вона особливо ефективна у випадках, коли потрібно оцінити здатність молоді адаптуватися до нових умов — навчального середовища, дорослого життя, нових соціальних контактів.

3. Методика «Диференціальна оцінка рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) — це психодіагностичний інструмент, що дозволяє виміряти рівень самоактуалізації як прояв прагнення особистості до самореалізації, творчості, автентичності. Методика базується на гуманістичному підході А. Маслоу та К. Роджерса.

Опитувальник містить 126 тверджень, розподілених на 12 шкал, які об'єднуються у дві групи:

- Основні шкали: компетентність у часі, цілісність, самоповага,

автономія, гнучкість поведінки, цінність життя, креативність.

- Супутні шкали: пізнавальні потреби, потреба у пізнанні себе, потреба у досягненні, соціальна комунікабельність, здатність до цілісного сприйняття світу.

Оцінювання проводиться шляхом підрахунку балів у кожній шкалі. Високі показники свідчать про готовність особистості до особистісного зростання, високий рівень самоприйняття, а також здатність до творчого і відповідального життя. Рівень самоактуалізації безпосередньо пов'язаний із адекватною самооцінкою. Особа, що прагне до розвитку, зазвичай демонструє зріле й гнучке ставлення до себе, краще адаптується до соціальних умов, має стабільний емоційний фон.

Застосування цих методик дозволило дослідити самооцінку не як ізольований феномен, а як багатовимірну структуру, пов'язану з внутрішніми мотиваційними характеристиками та ефективністю соціальної адаптації. Структура вибірки, інструментарій та контекст проведення дослідження забезпечили можливість одержати репрезентативні дані, які стали основою для подальшого аналізу, порівняння та формулювання практичних рекомендацій.

2.2. Аналіз рівнів самооцінки, самоактуалізації та соціальної адаптації студентів молодших курсів

Аналіз рівня самооцінки студентів молодших курсів здійснювався за допомогою шкали М. Розенберга — надійного психодіагностичного інструменту, що широко застосовується для оцінки загального рівня самосприйняття. Методика складається з десяти тверджень, які респонденти оцінюють за чотирибальною шкалою (від 0 до 3 балів), що дозволяє визначити рівень самооцінки за такими категоріями: високий (25–30 балів), середній (11–24 бали) та низький (0–10 балів).

Дослідження проводилось серед 68 студентів 1–2 курсів закладів вищої освіти м. Миколаєва. У вибірці взяли участь 41 дівчина та 27 юнаків віком від 17 до 20 років. Всі учасники перебували у фазі активної адаптації до нового соціального та академічного середовища. Результати, отримані в ході опитування представлено у табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Рівень самооцінки студентів за методикою М. Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Високий	19	27,94 %
Середній	35	51,47 %
Низький	14	20,59 %

Найбільшу частину становлять студенти із середнім рівнем самооцінки — понад половина респондентів (51,47%). Такий показник вказує на наявність достатньо сформованого, але ще гнучкого образу «Я», який може змінюватися під впливом середовища. Середній рівень є типовим для юнацького віку, коли самооцінка часто зазнає коливань у зв'язку з новим соціальним досвідом, оцінками з боку значущих інших та першими професійними спробами.

Високий рівень самооцінки виявлено у 27,94% студентів. Ці молоді люди демонструють позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах і прагнення до особистісного розвитку. Зазвичай вони легше адаптуються до змін, активні в соціальних ініціативах і мають кращу емоційну стабільність.

Натомість 20,59% респондентів продемонстрували низький рівень самооцінки. Ця група потребує особливої уваги з боку психологів і викладачів, адже занижене самосприйняття може призводити до труднощів у спілкуванні, уникання відповідальності, низької мотивації до навчання та підвищеної вразливості до стресу.

Аналіз результатів за методикою соціальної адаптованості Роджерса – Даймонд дав змогу визначити рівень адаптації студентів молодших курсів до соціального середовища. Методика оцінює не лише загальний адаптаційний потенціал, а й низку важливих психологічних характеристик: прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, рівень внутрішнього та зовнішнього контролю, схильність до домінування, підлеглості та уникнення проблем.

На основі сумарного балу за ключовими шкалами було виокремлено три рівні соціальної адаптації — низький, середній і високий. У дослідженні взяли участь 68 студентів віком від 17 до 20 років (41 дівчина та 27 юнаків). Розподіл респондентів за рівнями адаптації подано в табл. 2.2.

Табл. 2.2.

Рівні соціальної адаптації за методикою Роджерса – Даймонд

Рівень соціальної адаптації	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	15	22,06 %
Середній	37	54,41 %
Високий	16	23,53 %

Більше половини студентів (54,41%) продемонстрували середній рівень соціальної адаптації, що свідчить про загальну готовність до взаємодії з соціальним оточенням за наявності певних труднощів у сфері емоційної стабільності, прийняття себе або інших. Це типовий результат для юнацького віку, коли процес соціалізації лише стабілізується.

Високий рівень соціальної адаптованості було виявлено у 23,53% респондентів. Ці студенти характеризуються емоційною врівноваженістю, прийняттям себе та оточення, гнучкістю у поведінці та здатністю до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Натомість 22,06% опитаних показали низький рівень соціальної адаптації, що може свідчити про наявність соціальної тривожності,

замкненості, емоційної вразливості, недостатнього прийняття себе чи труднощів у побудові взаємин. Ці особи потребують додаткової підтримки з боку психологічної служби закладу освіти.

Також на рис. 2.1. представлено розподіл за іншими шкалами методики, що дозволяє більш детально охарактеризувати рівень соціальної адаптації студентів молодших курсів, розкривши не лише загальний адаптаційний потенціал, а й змістові аспекти емоційної стабільності, комунікативної відкритості та внутрішньої регуляції поведінки.

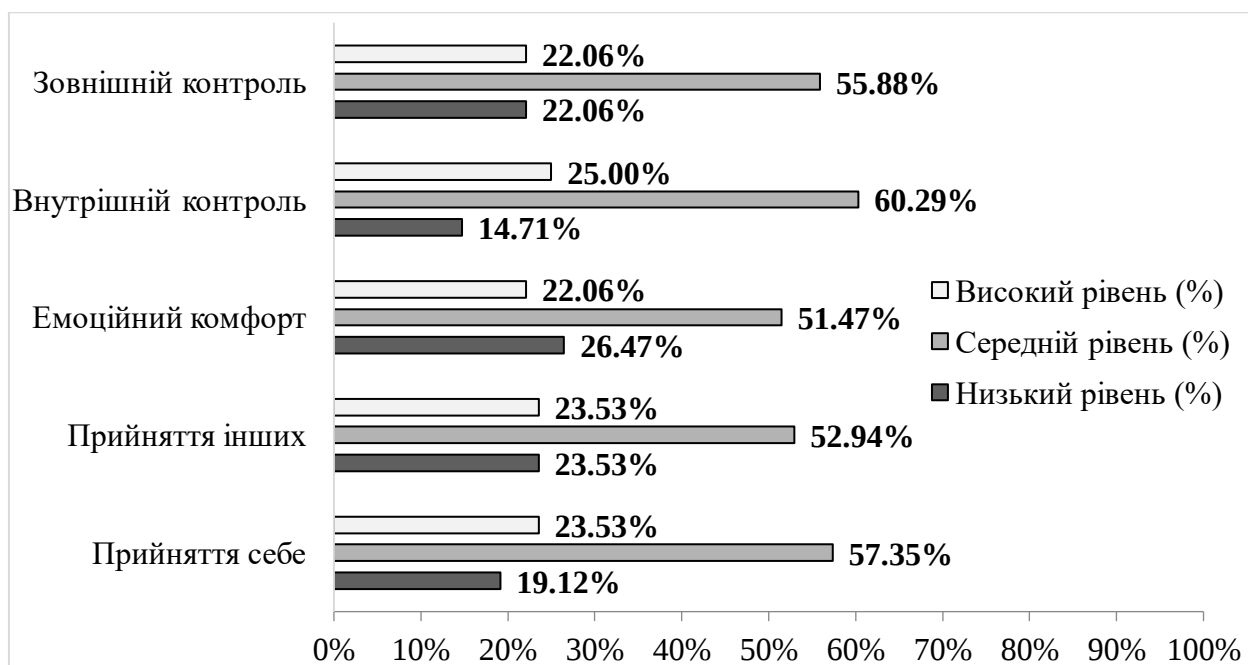


Рис. 2.1. Розподіл результатів за шкалами методики Роджерса – Даймонд

За шкалою «Прийняття себе» 19,12% студентів виявили низький рівень, що свідчить про наявність труднощів у самоприйнятті, низьку самооцінність або жорстку самокритику. Такі респонденти можуть бути схильними до емоційної вразливості, залежності від зовнішніх оцінок та уникнення активної соціальної взаємодії. Більшість опитаних (57,35%) перебувають у межах середнього рівня, що може свідчити про нестабільність ставлення до себе, пошук внутрішньої рівноваги та активний процес особистісного становлення. 23,53% студентів показали високий рівень прийняття себе, що відображає

сформовану позитивну «Я-концепцію», впевненість у власних можливостях і здатність підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах.

За шкалою «Прийняття інших» найвищий відсоток припадає на середній рівень (52,94%), що може свідчити про селективність у соціальній взаємодії, помірну відкритість до міжособистісних контактів. Низький рівень (23,53%) сигналізує про труднощі в побудові довірливих стосунків, схильність до відсторонення, соціальної тривожності або ворожості, що вимагає подальшої уваги. Високий рівень (23,53%) вказує на здатність до емпатії, прийняття відмінностей і гнучкість у спілкуванні.

Шкала «Емоційний комфорт» показала один із найменш стабільних розподілів. Низький рівень продемонстрували 26,47% опитаних, що є найвищим серед усіх шкал. Це може вказувати на високий рівень емоційного напруження, нестачу внутрішньої рівноваги, підвищену чутливість до стресових факторів. Середній рівень у 51,47% респондентів засвідчує схильність до коливань емоційного стану залежно від ситуаційних чинників. Високий рівень (22,06%) спостерігається в осіб із стабільною емоційною саморегуляцією, впевненістю та адаптивністю у спілкуванні.

За шкалою «Внутрішній контроль», яка відображає віру у власну здатність впливати на обставини й приймати відповідальність за своє життя, найвищий показник — середній рівень (60,29%). Це свідчить про поступове формування автономності, що характерне для юнацького віку. Водночас 14,71% респондентів мають знижені показники, що може бути наслідком невизначеності, залежності від зовнішніх умов або переживання безсилля. 25% студентів мають високий рівень внутрішнього контролю — це особи з розвиненим почуттям відповідальності, здатністю до планування, впевненістю у власному впливі на події.

За шкалою «Зовнішній контроль» показники свідчать про те, що 22,06% студентів мають високий рівень орієнтації на зовнішні обставини, думки інших, що може свідчити про схильність до перекладання відповідальності,

залежність від авторитетів чи соціального схвалення. Середній рівень зафіксовано у 55,88% опитаних, що є характерним для фази формування особистості, коли триває пошук балансу між внутрішніми і зовнішніми джерелами контролю. 22,06% з низьким рівнем зовнішнього контролю демонструють більш інтернальну установку та схильність до самотійності.

Загалом, результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку базових адаптаційних компонентів, що є типовим для юнацького віку — періоду активної соціалізації, самопізнання й особистісного зростання. Наявність як студентів із високими адаптаційними показниками, так і з низькими — підтверджує необхідність індивідуалізованого підходу в освітньому середовищі та психопрофілактичної підтримки задля розвитку соціальної стійкості, самоприйняття та ефективної взаємодії з оточенням.

Аналіз результатів методики САМОАЛ дав змогу визначити рівень потенціалу самоактуалізації студентської молоді, що відображає ступінь розвиненості потреб у самореалізації, автономії, емоційній глибині та внутрішній цілісності. Результати представлено в табл. 2.3.

Табл. 2.3.

Рівні самоактуалізації за методикою САМОАЛ

Рівень самоактуалізації	Кількість осіб	Частка від вибірки (%)
Низький	14	20,59 %
Середній	38	55,88 %
Високий	16	23,53 %

Більшість студентів (55,88%) продемонстрували середній рівень самоактуалізації, що є характерним для юнацького віку, коли особистість активно шукає сенси, цінності, формує образ свого майбутнього. Такий результат свідчить про відкритість до змін, наявність рефлексивних механізмів, але водночас — про недостатню стабільність внутрішньої системи цінностей і потребу в підтримці для подальшого саморозвитку.

Високий рівень самоактуалізації виявлено у 23,53% опитаних. Ці респонденти зазвичай орієнтовані на глибоке самопізнання, мають чітке уявлення про власні цілі, демонструють емоційну зрілість, високий рівень автономії, здатність до прийняття інших, відповідальність і гуманістичну спрямованість.

Водночас 20,59% студентів виявили низький рівень самоактуалізації, що може свідчити про фрагментарність життєвих цілей, труднощі у визначенні життєвих орієнтирів, низький рівень емоційного контакту з собою або недостатню підтримку з боку оточення. Ця група студентів потенційно потребує залучення до програм особистісного розвитку, коучингових і терапевтичних інтервенцій, спрямованих на підвищення саморефлексії та усвідомлення власного потенціалу.

Отже, більшість респондентів продемонстрували середній рівень самооцінки та адаптації, що є типовим для юнацького віку як періоду активного становлення Я-концепції та пошуку себе в новому соціальному середовищі. Водночас частка осіб з високими показниками вказує на наявність внутрішніх ресурсів для саморозвитку та соціальної інтеграції. Низькі показники, зафіксовані у частини учасників, можуть бути індикатором психоемоційної вразливості й потреби у цілеспрямованій підтримці.

2.3. Зв'язок самооцінки з особливостями адаптації до нового соціального середовища

Для виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, особливостями соціальної адаптації та показниками самоактуалізації студентської молоді було застосовано метод кореляційного аналізу. Цей метод дозволяє дослідити силу та напрямок зв'язку між кількісно вираженими психологічними змінними, що особливо актуально у контексті комплексного аналізу особистісних характеристик. У дослідженні було використано коефіцієнт

рангової кореляції Спірмена, який доцільно застосовувати при невеликих вибірках та не завжди нормальному розподілі емпіричних даних.

Для визначення рівня кореляції було обрано інтегративні шкали з трьох методик:

- загальний рівень самооцінки за М. Розенбергом;
- шкали прийняття себе, прийняття інших, емоційного комфорту та внутрішнього контролю з опитувальника соціальної адаптованості Роджерса–Даймонда;
- шкали ціннісної орієнтації в часі, саморозуміння та орієнтації на себе з методики САМОАЛ.

Результати подано у табл. 2.4.

Табл. 2.4.

Кореляція між шкалами самооцінки, соціальної адаптації та самоактуалізації

Шкали	Самоо- цінка	Прий- няття себе	Прий- няття інших	Емоц. ком- форт	Внутр. конт- роль	Орієн- тація в часі	Само- розу- міння	Орієн- тація на себе
Самооці- нка	1,00	0,22	0,16	0,10	0,09	0,09	0,10	0,12
Прий- няття себе	0,22	1,00	0,47	0,53	0,39	0,13	0,13	0,26
Прий- няття ін- ших	0,16	0,47	1,00	0,50	0,32	0,08	0,11	0,17
Емоцій- ний ком- форт	0,10	0,53	0,50	1,00	0,42	0,15	0,19	0,22
Внутріш- ній конт- роль	0,09	0,39	0,32	0,42	1,00	0,11	0,17	0,13
Орієнта- ція в часі	0,09	0,13	0,08	0,15	0,11	1,00	0,35	0,33
Саморо- зуміння	0,10	0,13	0,11	0,19	0,17	0,35	1,00	0,28
Орієнта- ція на себе	0,12	0,26	0,17	0,22	0,13	0,33	0,28	1,00

Отримані кореляційні коефіцієнти демонструють переважно слабкі та помірні позитивні зв'язки між рівнем самооцінки та окремими показниками соціальної адаптованості й самоактуалізації. Найтісніший зв'язок самооцінки спостерігається з прийняттям себе ($r = 0,22$), що логічно, оскільки емоційно-ціннісне самосприйняття лежить в основі обох конструкцій. Наявність кореляцій між самооцінкою й орієнтацією на себе ($r = 0,12$), саморозумінням ($r = 0,10$) та орієнтацією в часі ($r = 0,09$) вказує на зв'язок між загальним уявленням про себе та глибинними аспектами самоактуалізації.

У структурі соціальної адаптації самооцінка найбільше пов'язана з прийняттям інших ($r = 0,16$) та емоційним комфортом ($r = 0,10$), що підкреслює взаємозалежність між упевненістю в собі та здатністю до відкритої, позитивної соціальної взаємодії.

Примітним є сильний внутрішній зв'язок між шкалами самоактуалізації: орієнтація в часі, саморозуміння та орієнтація на себе демонструють помірні кореляції ($r = 0,33-0,35$), що свідчить про системну природу самоактуалізації як мотиваційно-сислової сфери особистості. Аналогічно, у блоці соціальної адаптації найбільш тісними виявилися зв'язки між прийняттям себе, прийняттям інших та емоційним комфортом ($r = 0,47-0,53$), що узгоджується з теоретичними моделями адаптації як результату емоційної відкритості та доброзичливої соціальної перцепції.

Ці дані дозволяють говорити про наявність багатовекторного впливу самооцінки на загальну соціальну адаптованість. Самооцінка є не ізольованим конструктом, а елементом інтегративної системи саморозуміння, що опосередковує прийняття себе, моральні орієнтири, здатність до рефлексії та адаптивної поведінки в новому соціальному контексті.

Кореляційний аналіз показав, що самооцінка пов'язана з ключовими аспектами адаптації студентської молоді до нового соціального середовища. Незважаючи на переважно слабкі коефіцієнти, наявність системних взаємозв'язків між емоційним самосприйняттям, прийняттям інших,

саморозумінням і орієнтацією на себе вказує на складну структуру психосоціальної адаптації. Отримані результати мають практичну значущість для розробки програм підтримки та корекції самооцінки в умовах трансформаційного періоду юності.

2.4. Рекомендації щодо формування зрілої самооцінки в юнацькому віці у контексті соціальної адаптації

Формування зрілої самооцінки в юнацькому віці є ключовим завданням психічного розвитку, оскільки саме в цей період відбувається активне самовизначення, становлення Я-концепції та пошук свого місця в суспільстві. Якість самооцінки безпосередньо впливає на здатність особистості адаптуватися до нового соціального середовища, зокрема в умовах освітнього закладу, студентської групи, професійної соціалізації [4].

Зріла самооцінка характеризується адекватністю, стабільністю та емоційною прийнятністю, що дозволяє юнакам і дівчатам зберігати впевненість, критичність і водночас відкритість до зворотного зв'язку. Вона забезпечує високий рівень внутрішнього контролю, позитивні установки щодо себе та інших, а також високу готовність до самореалізації [13].

Особливе значення у формуванні зрілої самооцінки відіграють соціальні чинники — підтримка родини, безпечна комунікація з однолітками, доброзичливе навчальне середовище, яке забезпечує прийняття, конструктивну оцінку і ситуації успіху. В умовах соціального напруження та зростання тривожних станів, стабільна самооцінка стає джерелом психологічної опори та стресостійкості [6].

На основі аналізу теоретичних підходів та емпіричних результатів, сформульовано такі психологічні рекомендації:

1. Формування підтримуючого соціального середовища — створення атмосфери довіри, безумовного прийняття та психологічної безпеки у

навчальних колективах. Доцільним є впровадження програм менторства, адаптаційних тренінгів для студентів першого курсу, системи позитивного підкріплення з боку викладачів [5].

2. Розвиток самопізнання та саморефлексії — включення у навчальні й виховні заходи психоосвітніх компонентів, спрямованих на розвиток усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Корисними є індивідуальні консультації, щоденники рефлексії, метафоричні асоціативні картки, тренінги особистісного зростання [24].

3. Підтримка адекватної Я-концепції — важливо формувати в юнаків цілісне уявлення про себе як суб'єкта з правом на помилку, на вибір, на розвиток. Особливу увагу слід приділяти подоланню токсичних очікувань, нав'язаних зовнішніми соціальними чи медіа-впливами [1].

4. Навчання конструктивної комунікації та конфліктології — опанування навичок асертивності, активного слухання, ненасильницького спілкування дозволяє студентам формувати здорові стосунки та знижувати рівень тривожності, що прямо впливає на самооцінку [22].

5. Розвиток автономії та особистісної суверенності — сприяння розвитку здатності до самостійного прийняття рішень, відповідальності за власні дії. В освітньому середовищі це може реалізовуватись через делегування обов'язків, залучення до волонтерства, лідерських ініціатив [9].

6. Корекційна робота з тривожністю та емоційною нестабільністю — запровадження психопрофілактичних занять, занять із релаксації, майндфулнесу, впровадження регулярних індивідуальних зустрічей з психологом у періоди високого навантаження [17].

7. Підтримка соціальної включеності та позитивної ідентичності — участь у студентських клубах, творчих та соціальних проєктах, рольове включення в малі групи, все це сприяє визнанню, самореалізації, а отже, й зміцненню самооцінки [4].

Таким чином, психологічна підтримка у цьому віці повинна бути комплексною, з урахуванням індивідуальних запитів, рівня адаптації, когнітивної зрілості та особливостей соціального контексту. В освітньому процесі доцільно інтегрувати методи коучингу, емоційного тренінгу, арт-терапії, групової терапії та соціального навчання.

Адекватна самооцінка в юнацькому віці є не лише показником психологічного благополуччя, а й умовою успішної адаптації до нових соціальних реалій. Рекомендований підхід передбачає створення системної підтримки на рівні особистості, мікросоціуму та освітнього середовища, що забезпечує гармонійний розвиток молоді особистості, її готовність до самостійного життя й активного соціального функціонування.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено комплексну емпіричну перевірку гіпотези щодо взаємозв'язку рівня самооцінки та соціальної адаптації студентів молодших курсів. Отримані результати дозволяють зробити низку важливих узагальнень щодо психологічних закономірностей, які визначають становлення особистості у юнацькому віці в умовах нового соціального середовища.

Розподіл результатів за шкалою самооцінки М. Розенберга засвідчив, що більшість студентів мають середній або високий рівень самосприйняття, що свідчить про загальну емоційну стійкість і наявність позитивної Я-концепції. У той же час виявлено частину респондентів з ознаками заниженої самооцінки, що потребує додаткової уваги та підтримки з боку педагогічного та психологічного супроводу.

Дані методики соціальної адаптованості Роджерса – Даймонд показали, що рівень прийняття себе, емоційного комфорту та внутрішнього контролю суттєво варіюється в залежності від якостей самооцінки. Це свідчить про

тісний зв'язок між внутрішнім образом «Я» та здатністю до конструктивної взаємодії із зовнішнім середовищем.

Аналіз результатів методики САМОАЛ засвідчив, що самореалізаційний потенціал студентів тісно пов'язаний із рівнем самооцінки та здатністю до саморефлексії. Найвищі результати спостерігались у показниках «прийняття себе», «ціннісні орієнтації», «гнучкість поведінки», що підтверджує активні особистісні зміни в період юності.

Результати кореляційного аналізу виявили статистично значущі зв'язки між шкалами усіх трьох методик. Найтісніші зв'язки простежуються між високою самооцінкою та такими показниками, як внутрішній локус контролю, прийняття інших, емоційна стабільність і самоповага. Також встановлено, що респонденти з високими показниками самоактуалізації краще адаптуються до навчального середовища та демонструють вищу автономність, що підтверджує взаємозалежність досліджуваних змінних.

Отже, юнацький вік є критичним періодом формування особистісної ідентичності, у межах якого зріла, адекватна самооцінка виступає важливим чинником соціальної адаптації. Підвищення рівня самоприйняття, розвиток внутрішнього контролю, зниження рівня емоційної залежності від оцінок оточення та посилення мотивації до самореалізації сприяють формуванню соціально компетентної та психологічно стійкої особистості. Отримані результати мають прикладне значення для побудови програм психологічної підтримки студентської молоді на етапі входження до нових соціальних умов.

ВИСНОВКИ

У межах проведеної роботи було комплексно проаналізовано психологічні особливості самооцінки студентів молодших курсів у контексті їхньої соціальної адаптації. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив розкрити самооцінку як багаторівневе особистісне утворення, що виконує регуляторну, мотиваційну, захисну та рефлексивну функції. Юнацький вік виокремлено як сенситивний період для формування Я-концепції, яка активно трансформується під впливом освітнього та соціального середовища.

Було з'ясовано, що процес адаптації до нового соціального контексту (навчального закладу, колективу, вимог академічної діяльності) є критичним чинником у стабілізації самооцінки. Якість міжособистісних стосунків, емоційна підтримка та можливість самореалізації в нових соціальних ролях виступають основою для адекватного самосприйняття.

Емпіричне вивчення проводилось на вибірці з 68 студентів перших і других курсів закладів вищої освіти м. Миколаєва віком від 17 до 20 років. Аналіз результатів за шкалою самооцінки М. Розенберга засвідчив, що більшість студентів мають середній або високий рівень самооцінки. Це відповідає загальній тенденції формування більш позитивного самосприйняття у період входження в доросле життя. Водночас у частини респондентів було виявлено низький рівень самооцінки, що може вказувати на наявність емоційної нестійкості або труднощі в соціальній інтеграції.

Дані, отримані за методикою соціальної адаптованості Роджерса – Даймонд, засвідчили середній рівень адаптації в більшості студентів, що супроводжується відносною емоційною стабільністю, помірним рівнем прийняття себе та помірною активністю в соціальних контактах. Водночас в окремих випадках зафіксовано труднощі у сфері саморегуляції, внутрішнього контролю та емоційного комфорту.

Методика САМОАЛ дозволила виокремити рівень самоактуалізаційного потенціалу студентів. Більшість респондентів продемонстрували середні або високі показники за шкалами автономії, когнітивної потреби, ціннісної орієнтації та прийняття себе. Це свідчить про наявність внутрішніх ресурсів для особистісного зростання та соціального функціонування. Водночас низькі показники за окремими шкалами (наприклад, синергії або самоповаги) сигналізують про фрагментарність у сформованості глибоких рівнів особистісної інтеграції.

Кореляційний аналіз показав наявність позитивних зв'язків між рівнем самооцінки та показниками соціальної адаптованості, зокрема емоційним комфортом, прийняттям себе й рівнем внутрішнього контролю. Також виявлено зв'язок між самооцінкою і такими аспектами самоактуалізації, як самоповага, ціннісна орієнтація та самосприйняття. Це вказує на взаємозалежність між емоційною стабільністю, здатністю до самореалізації та ефективністю адаптації до соціального середовища.

Отримані результати підтверджують, що сформована, позитивна й стійка самооцінка є важливим ресурсом у процесі адаптації студентської молоді до нових умов життя й навчання. Здатність особистості адекватно оцінювати себе, приймати себе та водночас залишатися відкритою до розвитку є основою психологічного благополуччя, стресостійкості й конструктивної соціальної взаємодії. Дані можуть бути використані у профілактичній та психокорекційній роботі з молоддю в навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Semanticscholar*. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/861842176d102884142f22314889603492b9a418> (дата звернення: 09.06.2025).
2. Гуцуляк О. П. Прояв індивідуально-психологічних особливостей в самооцінці осіб юнацького віку. *Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in ukraine and eu countries*. 2020. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-1.6> (дата звернення: 09.05.2025).
3. Динаміка показників самоставлення в юнацькому віці. *Grail of Science*. URL: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1061> (дата звернення: 09.05.2025).
4. Іванова О. А. Соціально-психологічні аспекти формування Я-концепції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 17. Вип. 4. С. 112–119.
5. Ковальчук О. І. Психологічні особливості соціальної адаптації студентів першого курсу. *Психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 56–63.
6. Кокун О. М. Психологічна адаптація студентської молоді в умовах соціальної нестабільності. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2022. № 1. С. 21–29.
7. 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: 09.05.2025).
8. Менжега К. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми*

психології. 2020. № 1(51). С. 139–151. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-51-1-139-151> (дата звернення: 12.06.2025).

9. Особистісна суверенність як передумова формування самоцінності в юнацькому віці. *Проблеми розвитку сучасної психології*. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/download/289/258 (дата звернення: 09.05.2025).

10. Особливості організації психологічної допомоги при плануванні життєвих перспектив в юнацькому віці. *Електронний репозитарій Волинського національного університету*. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25300> (дата звернення: 11.05.2025).

11. Перерва В. В. Матрична модель рівнів професійно-термінологічної компетентності майбутнього педагога. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоман., 2019. URL: <https://doi.org/10.31812/123456789/4211> (дата звернення: 12.06.2025).

12. Петруня І. І. Вікові особливості становлення самооцінки у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2020. № 4. С. 90–96.

13. Пилипенко К. В. Особистісний потенціал емоційної стійкості у студентів-майбутніх вчителів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 4. С. 99–107. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7436> (дата звернення: 12.06.2025).

14. 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: 11.05.2025).

15. Проблема становлення життєвого самовизначення в юнацькому віці. *Наукові дослідження у психології*. 2014. № 2(32). URL: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2014.2\(32\).135085](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2014.2(32).135085) (дата звернення: 11.05.2025).

16. Прядко Б. В. Емпіричне дослідження впливу самооцінки особистості студента університету на мотивацію досягнення успіху. *International science journal of education & linguistics*. 2024. Т. 3, № 4. С. 7–12. URL: <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20240304.02> (дата звернення: 13.06.2025).
17. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Психологічний вісник УжНУ*. URL: <http://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/58> (дата звернення: 14.05.2025).
18. Психотравматичний досвід та його вплив на мотиваційно-вольову сферу особистості. *Електронний репозитарій Волинського національного університету*. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26357> (дата звернення: 14.05.2025).
19. Розенберг М. Шкала самооцінки / пер. з англ., адаптація й метод. коментарі О. Л. Музики. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2001. 14 с.
20. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis / Ю. Ю. Усік та ін. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 14.05.2025).
21. Самооцінка та рівень домагань особистості людини : thesis / Ю. Ю. Усік та ін. 2014. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 12.06.2025).
22. Сидоренко Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у зво. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06> (дата звернення: 14.05.2025).

23. Сідоров О. О. Психологічні механізми взаємозв'язку суїцидальних тенденцій з рівнем самооцінки у студентському середовищі : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 215 с.
24. Соціально-психологічні умови формування позитивної Я-концепції в юнацькому віці. *Інституційний репозитарій КДПУ*. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/4063> (дата звернення: 14.05.2025).
25. Столін В. В. Самосвідомість особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 254 с.
26. Фельдштейн Д. І. Психологія юнацького віку. Харків : Основа, 2015. 160 с.
27. Яворська-Ветрова І. Динаміка показників самоставлення в юнацькому віці. *Grail of science*. 2023. № 25. С. 413–419. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.072> (дата звернення: 13.06.2025).
28. Chebykin O., Kosyanova O., Kozynska D. Features of the interrelationship between self-esteem and deception in adolescents with various mechanisms of psychological defense. *Science and education*. 2024. No. 4. P. 71–82. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-4-10> (date of access: 14.05.2025).
29. Dawson P. A. S.E.A.L.S.+PLUS self-esteem and life skills. *Journal of youth development*. 2009. Vol. 4, no. 4. P. 117–119. URL: <https://doi.org/10.5195/jyd.2009.247> (date of access: 13.06.2025).
30. Krutsevych T., Marchenko O. Особливості та адекватність самооцінки фізичного розвитку юнаків міської та сільської місцевості. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2021. № 2(54). С. 69–78. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-69-78> (дата звернення: 12.06.2025).

31. 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> (date of access: 08.06.2025).
32. 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> (date of access: 08.06.2025).
33. Pathways linking family stress to youth delinquency and substance use: exploring the mediating roles of self-efficacy and future orientation / D. R. Voisin et al. *Journal of health psychology*. 2018. Vol. 25, no. 2. P. 139–151. URL: <https://doi.org/10.1177/1359105318763992> (date of access: 13.06.2025).
34. 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> (date of access: 08.06.2025).
35. 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> (date of access: 08.06.2025).