

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Кафедра психології

«До захисту допускаю»
Завідувач кафедри психології,
Доктор психологічних наук, професор
_____ М.В. САВЧИН
«___» _____ 2026 р.

**Самооцінка як чинник формування життєвих перспектив
старшокласників**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Практична психологія»

Бакалаврська робота

на здобуття кваліфікації – бакалавр психології

Автор роботи: Драган Софія Андріївна _____
підпис

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Ожубко Галина Володимирівна _____
підпис

Дрогобич, 2026

АНОТАЦІЯ

Драган Софія Андріївна «Самооцінка як чинник формування життєвих перспектив старшокласників». Робота освітнього рівня – бакалавр, на правах рукопису. Спеціальність – 053 Психологія. – Дрогобич, 2026.

Бакалаврську роботу присвячено теоретико-емпіричному дослідженню самооцінки як провідного внутрішнього чинника формування життєвих перспектив у старшому шкільному віці.

У теоретичній частині роботи розкривається психологічна суть життєвих перспектив старшокласників, які трансформуються з пасивних мрій у стратегічні плани на майбутнє через механізми часової інтеграції, ціннісного наповнення та розвитку персональної відповідальності. Проаналізовано структуру, види (прогностичну, актуальну, ретроспективну) та функції самооцінки. Обґрунтовано роль самооцінки як когнітивно-емоційного фільтра, де адекватне ставлення до себе розширює горизонт планування до стратегії самоздійснення, а неадекватне заниження – блокує життєві цілі та згортає часову перспективу до стратегії виживання.

Практичне значення роботи полягає в емпіричній перевірці взаємозв'язку між параметрами самооцінки та особливостями цілепокладання учнівської молоді, а також у розробці прикладного інструментарію психологічного супроводу для стабілізації самооцінки та фасилітації життєвого проектування старшокласників.

Ключові слова: самооцінка, життєві перспективи, старшокласники, часова перспектива, прогностична самооцінка, життєвий план, професійне самовизначення, стратегія самоздійснення, самоефективність.

ANNOTATION

Dragan Sofia Andriivna “Self-esteem as a factor in the formation of life prospects of high school students”. Work of educational level – bachelor, in the form of a manuscript. Specialty – 053 Psychology. – Drohobych, 2026.

The bachelor’s thesis is devoted to the theoretical and empirical study of self-esteem as a leading internal factor in the formation of life prospects in high school age.

The theoretical part of the work reveals the psychological essence of life prospects of high school students, which are transformed from passive dreams into strategic plans for the future through mechanisms of temporal integration, value content and development of personal responsibility. The structure, types (prognostic, current, retrospective) and functions of self-esteem are analyzed. The role of self-esteem as a cognitive-emotional filter is substantiated, where an adequate attitude towards oneself expands the planning horizon to a strategy of self-realization, and an inadequate underestimation blocks life goals and reduces the time perspective to a survival strategy.

The practical significance of the work lies in the empirical verification of the relationship between self-esteem parameters and the characteristics of goal-setting among students, as well as in the development of an applied toolkit of psychological support for stabilizing self-esteem and facilitating life planning in high school students.

Keywords: self-esteem, life perspectives, high school students, time perspective, predictive self-esteem, life plan, professional self-determination, self-realization strategy, self-efficacy.

ПЛАН

ВСТУП	C. 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ	C.9
1.1. Психологічна характеристика життєвих перспектив у старшому шкільному віці.	C.9
1.2. Феномен самооцінки: структура, види та функції.	C. 13
1.3. Теоретичний аналіз впливу самооцінки на планування майбутнього.	C.21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ	C. 29
2.1. Опис вибірки та процедури дослідження.	C. 29
2.2. Аналіз результатів дослідження: рівні сформованості самооцінки та типи життєвих перспектив учнів.	C. 32
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ЯК ОСНОВИ ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ	C. 41
ВИСНОВКИ	C. 46
ЛІТЕРАТУРА	C. 48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується високим рівнем соціальної нестабільності, динамічністю змін, трансформацією освітніх і професійних вимог, що суттєво ускладнює процес життєвого та професійного самовизначення молоді. Особливої значущості ця проблема набуває у старшому шкільному віці, коли особистість перебуває на етапі активного формування світогляду, системи цінностей, життєвих орієнтирів та професійних планів. Саме в цей період старшокласники змушені ухвалювати стратегічно важливі рішення щодо власного майбутнього, визначати напрями подальшого навчання, професійної діяльності та соціальної самореалізації.

Психологічною основою успішного проектування майбутнього виступає самооцінка особистості. Вона визначає рівень віри людини у власні можливості, впливає на рівень домагань, мотивацію досягнення, характер переживання успіхів і невдач, а також на здатність будувати реалістичні життєві перспективи. Адекватна самооцінка забезпечує формування впевненості у власних силах, сприяє активному цілепокладанню та розвитку відповідальності за власний життєвий вибір. Натомість занижена або завищена самооцінка може призводити до внутрішньоособистісних конфліктів, дезадаптації, страху майбутнього, уникнення складних завдань або формування нереалістичних життєвих очікувань.

У психологічній науці проблема самооцінки досліджувалася у працях У. Джеймса, Р. Бернса, А. Маслоу, Х. Хекхаузена, А. Захарової, О. Скрипченко, М. Савчина, О. Давиденко та інших учених. Питання життєвих перспектив і часової перспективи особистості висвітлено у дослідженнях Ф. Зімбардо, К. Левіна, В. Кліманської, О. Тишкіної та ін. Попри значну кількість наукових праць, проблема взаємозв'язку самооцінки та життєвих перспектив старшокласників в умовах сучасних суспільних трансформацій потребує подальшого теоретичного осмислення й емпіричного вивчення.

Актуальність, недостатня розробленість та практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми бакалаврської роботи: «Самооцінка як чинник формування життєвих перспектив старшокласників».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на формування життєвих перспектив старшокласників.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення життєвих перспектив у старшому шкільному віці.
2. Розкрити психологічну сутність самооцінки, її структуру, види та функції.
3. Визначити особливості впливу самооцінки на процес планування майбутнього старшокласниками.
4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки та типів життєвих перспектив учнів старших класів.
5. Розробити програму психологічного супроводу старшокласників, спрямовану на розвиток адекватної самооцінки як основи успішного життєвого самовизначення.

Об'єкт дослідження – життєві перспективи старшокласників.

Предмет дослідження – самооцінка як психологічний чинник формування життєвих перспектив старшокласників.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація й узагальнення наукової літератури; емпіричні – методика «Діагностика самооцінки та рівня домагань старшокласників» (модифікація на основі підходу І. Д. Пасічника), опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPI), методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича; методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок самооцінки та життєвих перспектив у ранньому юнацькому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками у процесі психологічного супроводу старшокласників, профорієнтаційної роботи та розвитку навичок життєвого планування.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Психологічна характеристика життєвих перспектив у старшому шкільному віці.

Основним питанням, яке розкриває психологічну суть життєвих перспектив у старшому шкільному віці, є формування цілісного життєвого плану як результату особистісного та професійного самовизначення.

У цьому віці перспектива перестає бути простою мрією і перетворюється на стратегічне завдання, що базується на трьох основних складових:

1. **Часова інтеграція:** здатність старшокласника пов'язати своє теперішнє навчання з конкретними професійними здобутками у майбутньому (перехід від «ким бути?» до «як цього досягти?»).

У межах сучасного наукового дискурсу дослідження феномену професійного самовизначення з позицій віково-психологічного підходу дозволяє змістити фокус уваги з екстернальних чинників (суспільних очікувань, нормативів соціалізації, групових цінностей) на інтернальні закономірності й специфіку психічного розвитку індивіда на різних етапах онтогенезу. Такий підхід відкриває широкі перспективи для розробки прикладного інструментарію психолого-педагогічного супроводу професійного становлення особистості. У вітчизняній психологічній науці зазначений методологічний ракурс традиційно ґрунтується на положеннях культурно-історичної концепції періодизації психічного розвитку, зокрема на категоріях динаміки та структури психологічного віку, що охоплюють соціальну ситуацію розвитку, провідну діяльність та психологічні новоутворення.

Процес професійного самовизначення у старшому шкільному віці (період завершення базової середньої освіти) здебільшого операціоналізується через вибір подальшої траєкторії навчання або конкретного закладу освіти. Провідну роль у цьому процесі відіграє мотиваційно-професійний компонент готовності

до майбутньої навчально-професійної діяльності. Даний компонент детермінується особистісними новоутвореннями віку й виражається у стійкому інтересі до обраної спеціальності, усвідомленості ухваленого рішення, а також у внутрішньо вмотивованому прагненні до опанування теоретичних знань та практичних навичок.

У поєднанні з когнітивними новоутвореннями (зокрема, академічною успішністю та реалістичною рефлексією рівня розвитку власних здібностей) і макросоціокультурними чинниками соціальної ситуації розвитку (географічними, економічними умовами, впливом мікросоціуму та найближчого оточення) формується остаточний вибір модальності й умов здобуття професійної освіти.

Водночас професійне самовизначення в юнацькому віці (зокрема, на етапі навчання у вищому навчальному закладі) має якісну специфіку порівняно зі старшим підлітковим віком, що зумовлено транзитивним, перехідним характером даного життєвого періоду.

Емпіричні дослідження засвідчують, що якщо для етапу професійної зрілості здатність адаптивно та гнучко реагувати на виклики професійного середовища є константною характеристикою, то стосовно підліткового та юнацького віку (на стадії первинного оптимуму самовизначення) це положення потребує теоретичного уточнення. Основна деструкція та трудність перехідного періоду від підліткового до юнацького віку полягає в необхідності досягнення збалансованості між інтересом до змісту й соціального контексту майбутньої професійної діяльності та реалістичністю власних досягнень, суб'єктивними очікуваннями й усвідомленням внутрішнього потенціалу.

Саме завдяки досягненню цього балансу актуалізується персональна відповідальність за професійний вибір, що дозволяє особистості емансипуватися від екстернального тиску (наприклад, батьківських очікувань та проєкцій). Описаний механізм виступає маркером специфічної адаптивності до майбутньої кар'єри на етапі первинної профорієнтації.

Резюмуючи, варто зазначити, що детермінація вибору професії не обмежується лише інформаційним складником (знаннями про професіограму) чи рефлексією індивідуально-психологічних властивостей (інтересів, здібностей, рис характеру). Важливим чинником є суб'єктивні уявлення індивіда про статус, престиж та місце обраної професійної сфери в соціумі. Останній аспект тісно корелює із соціоемоційною компетентністю особистості, рівнем її емоційного та соціального інтелекту, а також із соціальною креативністю, що в сукупності забезпечує гармонійну інтеграцію майбутнього фахівця у професійне середовище.[51]

2. Ціннісна наповненість: життєва перспектива тепер структурується не зовнішніми вимогами батьків, а внутрішньою системою цінностей та сенсів, які юнак чи дівчина вибудували під час кризи ідентичності.

Ієрархічна структура ціннісних орієнтацій особистості безпосередньо детермінується специфікою та динамікою соціальної ситуації її розвитку. Аналіз сучасних досліджень засвідчує наявність трансформаційних процесів у ціннісно-смысловій сфері старшокласника. Зокрема, у структурі ціннісних орієнтацій спостерігається виражена тенденція до прагматизації та індивідуалізації, що виявляється в акцентуації на особистих досягненнях і життєвому успіху. Водночас фіксується тенденція до зниження суб'єктивної значущості просоціальних цінностей, пов'язаних із турботою про благополуччя інших людей та суспільства загалом.

Ціннісна система виступає індикатором макросоціокультурних та економічних змін, що відбуваються в соціумі. Сучасні старшокласники демонструють чітку спрямованість на досягнення індивідуального благополуччя, яке в їхній свідомості корелює з такими складовими, як:

- професійна компетентність та конкурентоспроможність;
- перманентний саморозвиток і прагнення до самореалізації;
- матеріальна незалежність та високий рівень фінансового благополуччя;
- соціальний статус і суспільне визнання.

У межах дослідження внутрішньої структури цінностей констатується вихід на передній план інтелектуальних цінностей (пізнавальна активність, креативність, гнучкість мислення), за якими за рівнем значущості йдуть вольові (саморегуляція, цілеспрямованість) та соматичні (здоров'я, фізичний потенціал) компоненти.

Крім того, характер рефлексії цінностей та сприйняття їх як одночасно значущих і доступних перебуває у специфічному кореляційному зв'язку з провідним типом мотивації особистості. Залежно від домінування мотивації досягнення успіху, навчально-пізнавальної мотивації, мотивації афіліації, престижу чи конкуренції, змінюється й суб'єктивна архітектоніка ціннісної сфери. [51]

3. Реалістичність та відповідальність: готовність приймати рішення в умовах невизначеності та усвідомлення того, що обраний шлях вимагає конкретних вольових зусиль уже сьогодні.

Існує глибокий внутрішній взаємозв'язок між відповідальністю особистості та архітектонікою осмисленості її життя. Узагальнена архітектура цієї взаємодетермінації розкривається через низку базових вимірів життєздатності індивіда, а саме:

- суб'єктно-рефлексивний вимір, який виражається у реалістичності світосприйняття, здатності осмислювати власну життєву траєкторію («суб'єктивну долю») та здатності до психологічної сепарації – відокремлення власного «Я» від фігур значущих інших.

- ціннісно-орієнтаційний вимір, який виявляється у спроможності автономно експлікувати, структурувати та релевантно дотримуватися системи особистісних цінностей, що виступають внутрішніми орієнтирами поведінки.

- інтенціональний вимір, який визначає готовність до свідомого розподілу життєвих пріоритетів, цілепокладання та внутрішню налаштованість на активну життєдіяльність.

- практичний (результативний) вимір, що інтегрує вольові зусилля, необхідні для безпосередньої практичної реалізації та екзистенційного супроводження власного життєвого і професійного вибору.

Отже, головною характеристикою є перехід від емоційного передчуття майбутнього до раціонального проектування життєвого шляху, де центральним новоутворенням стає психологічна готовність до дорослого життя.

1.2. Феномен самооцінки: структура, види та функції.

Багатоаспектний теоретичний аналіз самооцінки дозволяє інтерпретувати її як складний, багатовимірний та поліфункціональний психологічний феномен, який здійснює перманентний детермінуючий вплив на становлення, інтеграцію та функціонування особистісних властивостей. Специфіка наукового пізнання самооцінки полягає в необхідності одночасного розгляду її процесуальних та структурно-динамічних характеристик. Дана категорія не є статичним утворенням: вона безперервно трансформується у процесі суб'єктної діяльності, виступаючи водночас потужним внутрішнім регулятором, що визначає спрямованість, інтенсивність та ефективність цієї діяльності.[47]

У зарубіжній психологічній думці фундаментальний внесок у розуміння природи самооцінки зробив Р. Бернс. Автор кодифікував цей феномен як персональне оцінне судження індивіда щодо власної феноменологічної цінності, яке об'єктивується у стабільній системі ціннісних установок. За Р. Бернсом, самооцінка є не просто автономним елементом психіки, а ключовим інструментом та базовою препозицією формування інтегральної «Я-концепції» особистості.

Своєю чергою, М. Вагнер деталізував архітектуру самооцінки, виокремивши тріаду взаємозалежних та взаємодоповнювальних чинників, що забезпечують її стабільність:

- суб'єктивне відчуття затребуваності та емоційного прийняття. Даний параметр розглядається як центральне ядро самооцінки. Усвідомлення індивідом своєї належності до певної соціальної групи (сім'ї, мікросоціуму) та

переживання почуття любові є базовою екзистенційною потребою, тоді як емоційна депривація у цій сфері стає джерелом пролонгованих деструктивних комплексів.

- почуття особистісної гідності. Цей компонент перебуває у прямому кореляційному зв'язку з попереднім. Отримання поваги, соціальної підтримки та валідації з боку референтного оточення виступає головним фасилітатором позитивного самосприйняття.

- почуття компетентності. Наявність конструктивного й реалістичного уявлення про власні ресурси, оптимістичний когнітивний стиль та впевненість у собі мінімізують прояви вивченої безпорадності, стимулюючи проактивне розв'язання життєвих задач.

Теоретичне узагальнення напрацювань вітчизняних та зарубіжних дослідників дозволяє диференціювати ключові функції самооцінки через призму суб'єктно-діяльнісного підходу:

1. мотиваційна функція, трансформує внутрішні оцінні матриці у систему дієвих мотивів, довгострокових цілей та особистісних ідеалів, що виступають смисловим ядром людської активності.
2. орієнтаційна функція, яка забезпечує перцептивне та когнітивне орієнтування суб'єкта в ситуаціях міжособистісної взаємодії, дозволяючи релевантно зіставляти власні можливості з вимогами середовища та груповою динамікою.
3. регулятивна функція, яка виступає медіатором свідомої саморегуляції поведінки, мобілізуючи вольові зусилля індивіда задля досягнення цілей за умов деструктивного впливу зовнішніх перешкод.
4. рефлексивна функція, яка об'єктивується у здатності до глибокого усвідомлення, критичного аналізу та логічного обґрунтування власних дій, вчинків і психічних станів.

У контексті структурно-динамічного підходу значний інтерес викликає класифікація видів самооцінки, запропонована А. В. Захаровою, де критерієм поділу виступає часова перспектива суб'єкта:

1. Прогностична самооцінка. Функціонує як випереджальний механізм, що дозволяє індивіду априорі зважити власні потенціали та сформувавши ставлення до майбутньої діяльності. Її центральним компонентом є *рівень домагань*, котрий базується на суб'єктивній оцінці ймовірності успіху. Емоційний контур прогностичної самооцінки маркує рівень сформованості інтернальної відповідальності особистості за майбутній результат.
2. Актуальна (поточна або інтроспективна) самооцінка. Забезпечує моніторинг та оперативну корекцію виконавчих дій безпосередньо в момент реалізації поведінкового акту. За визначенням Х. Хекхаузена, вона фіксує динаміку емоційних станів, флуктуацію очікувань та маркує суб'єктивний ступінь «успішності діяльності». Базовим психологічним процесом тут виступають інтегровані механізми самоконтролю.
3. Ретроспективна самооцінка. Спрямована на ретроспективний аналіз уже досягнутих результатів, завершених вчинків та підсумків діяльності. Вона безпосередньо бере участь у моделюванні майбутніх векторів розвитку, оскільки під час її актуалізації індивід фіксує як конструктивні, так і деструктивні аспекти свого досвіду. Даний вид самооцінки безпосередньо детермінує специфіку *каузальної атрибуції* – суб'єктивного пояснення причин власних успіхів чи невдач.[47]

Як зазначає М. А. Пирлик, у реальному життєвому просторі особистості всі перелічені види самооцінки перебувають у стані безперервної інтерференції, взаємопереходу та взаємодоповнення, утворюючи цілісну систему психічної самоорганізації.

Розвиваючи цю проблематику, українські дослідники Ю. В. Козерук та Я. О. Євсейчик акцентують на диференціації самооцінки на актуальну (рефлексія наявних, уже інтегрованих досягнень) та потенційну (відображення зони найближчого розвитку та прихованих ресурсів індивіда). Водночас у науковій літературі самооцінку диференціюють за критеріями стійкості, автономності (самостійності) та критичності, а також за параметром адекватності.

Параметри адекватності самооцінки	Психологічні маркери та прояви в діяльності	Вплив на особистісний розвиток
Оптимальна (адекватна) самооцінка (високий та вищий за середній рівні)	Реалістичне співвідношення власних ресурсів із задачами; виражена критичність; здатність прогнозувати суспільну оцінку своїх дій; повага до власного «Я».	Фасилітує гармонійний розвиток особистості; оптимізує процеси соціальної адаптації; стимулює досягнення реалістичних цілей.
Неадекватна занижена самооцінка	Гіпертрофована вимогливість до себе; перманентний страх негативної верифікації; фрустраційна вразливість; мінімізація соціальних контактів.	Провокує розвиток синдрому вивченої безпорадності; руйнує проактивну мотивацію; інтерпретує успіх як випадковий чи тимчасовий чинник.
Оптимальна (адекватна) самооцінка <i>(високий та вищий за середній рівні)</i>	Реалістичне співвідношення власних ресурсів із задачами; виражена критичність; здатність прогнозувати суспільну оцінку своїх дій; повага до власного «Я».	Фасилітує гармонійний розвиток особистості; оптимізує процеси соціальної адаптації; стимулює досягнення реалістичних цілей.
Неадекватна занижена самооцінка	Гіпертрофована вимогливість до себе; перманентний страх негативної верифікації;	Провокує розвиток синдрому вивченої безпорадності; руйнує проактивну мотивацію;

	фрустраційна вразливість; мінімізація соціальних контактів.	інтерпретує успіх як випадковий чи тимчасовий чинник.
Неадекватна завищена самооцінка	Деформація мотиваційної сфери; самовпевнений вибір надскладних завдань; резистентність до конструктивної критики; егоцентризм.	Породжує стійкий когнітивно-афективний дисонанс у разі невдачі; дезорганізує міжособистісну взаємодію; веде до невротизації через розрив між домаганнями та реальними можливостями.

Аналіз праць вітчизняних психологів свідчить, що будь-яка неадекватність самооцінки деформує внутрішній світ особистості, викривлює її емоційно-вольову архітектоніку та виступає суттєвим бар'єром на шляху до гармонійної соціалізації. Окрім внутрішніх деструкцій, неадекватні оцінні патерни суттєво ускладнюють інтерперсональну взаємодію в професійній, академічній та побутовій сферах.

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що самооцінка є фундаментальним ядерним елементом самосвідомості особистості, який являє собою інтегральне, емоційно насичене оцінне ставлення індивіда до власних когнітивних, моральних, поведінкових та соматичних характеристик. Будучи пов'язаною з базовою екзистенційною потребою в самоствердженні, самооцінка функціонує як динамічний результат тривалого процесу соціалізації, що безперервно розгортається та коригується під впливом мікро- та макросоціокультурних чинників протягом усього життєвого шляху особистості.

Становлення самооцінки є пролонгованим онтогенетичним процесом; цей конструкт не є вродженим архітектонічним елементом психіки, а поступово

індивідуалізується під впливом екстернальних життєвих обставин, розгортаючись у просторі предметної діяльності та інтерперсональної взаємодії [13].

Юнацький вік як сенситивний період розвитку характеризується інтенсивним формуванням цілісного світогляду, акцентуацією на процесах життєвого та професійного самовизначення, а також ухваленням стратегічних рішень щодо майбутньої кар'єрної траєкторії та свого соціокультурного статусу. На цьому етапі відбувається рефлексивна реструктуризація ставлення до власного минулого досвіду та поведінкових патернів, що сприяє інтеграції дифузних уявлень про себе в єдину, монолітну когнітивну систему.

Саме тому самооцінка в період юності вирізняється високим рівнем амбівалентності та суперечливості. З одного боку, базис самоповаги індивіда закладається під впливом ретроспективного аналізу попередніх досягнень та успіхів, що виступає предиктором його подальшої життєвої ефективності. З іншого боку, самооцінка перебуває у прямому функціональному зв'язку з базовою потребою особистості в самоствердженні. Остання операціоналізується як суб'єктивне співвідношення між цілями, які людина формулює на основі власного рівня домагань, та її реальними праксичними здобутками [26].

Як зазначає О. Л. Давиденко, девіації самооцінки (її неадекватне завищення або заниження) в юнацькому віці виступають потужним детермінуючим чинником внутрішньоособистісних конфліктів.

- ✓ Гіпертрофовано завищений рівень самооцінки нівелює критичність мислення юнаків та дівчат, провокує формування ідеалізованого Его-образу, переоцінку власних ресурсів і резистентність до визнання когнітивних чи поведінкових помилок.
- ✓ Неадекватно занижена самооцінка детермінує стійку невпевненість у собі, блокує актуалізацію творчого та інтелектуального потенціалу, спонукає до штучного заниження життєвих цілей і стимулює розвиток

надмірної, деструктивної самокритичності, що згодом може трансформуватися у стійкий комплекс неповноцінності [7].

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє систематизувати ключові фактори, які здійснюють безпосередній модульовальний вплив на генезис самооцінки:

- ❖ Дзеркальне «Я» (reflected appraisal): тенденція індивіда до самооцінювання через призму суб'єктивно сприйнятих оцінних суджень референтних Інших.
- ❖ Компаративний аналіз внутрішніх структур: когнітивне зіставлення та вимірювання дистанції між репрезентаціями «Я-реального» та «Я-ідеального».
- ❖ Професійно-рольова ідентичність: оцінювання ефективності власних дій крізь призму ідентичності, тобто успішність реалізації саме в тій діяльності, яка є особистісно значущою для індивіда та обрана ним автономно [10].

Існує жорстка кореляція між самооцінкою особистості та вектором її домагань. Класична концепція У. Джеймса формалізує цей феномен у вигляді математичної залежності: рівень самооцінки перебуває у прямій пропорційності від реальних успіхів суб'єкта та в оберненій – від його рівня домагань, тобто від потенційного максимуму, якого індивід прагнув досягти [33].

Домінування в мотиваційній структурі мотиву досягнення успіху над мотивом уникнення невдач є базовим маркером прогресивного особистісного росту. Індивід із конгруентною, оптимально високою самооцінкою демонструє інтернальний локус контролю, впевненість у власних силах, здатність до постановки складних, лонгітюдних цілей і мобілізації вольових зусиль задля їх досягнення, що результує у підвищенні його загального соціального статусу [27].

Будучи ядерним емоційно-ціннісним компонентом «Я-концепції», самооцінка виступає невіддільною складовою загальної самосвідомості

індивіда. Вона маркує рівень особистісної зрілості шляхом семантичного наповнення та оцінювання власних поведінкових актів, психологічних властивостей та характерологічних рис. Даний феномен забезпечує ампліфікацію особистісного потенціалу через орієнтацію на внутрішній «Его-ідеал» та автономізацію від екстернального тиску осіб, які не є для суб'єкта еталонними носіями ціннісних орієнтацій. [47]

У юнацькому віці вектор саморозвитку спрямований на розв'язання екзистенційної задачі: визначення дихотомії між теперішнім «Я» та контурами майбутнього «Я», що здійснюється на основі ретроспективного порівняння з колишніми модифікаціями власної особистості. Процес самовдосконалення актуалізується завдяки архітектонічно правильному цілепокладанню, яке координується індивідуальним рівнем домагань.

Історико-психологічний аналіз свідчить, що теоретичний фундамент вивчення самооцінки було закладено такими класиками наукової думки, як У. Джеймс, Р. Бернс, А. Маслоу, чії концепції стали базисом для сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень (Т. Криворучко, О. Молчанова, О. Давиденко, О. Скрипченко та ін.).

У сучасній психологічній парадигмі самооцінка інтерпретується як центральний інтегративний компонент структури особистості, що функціонує на основі координації та компарації образів «Я-реального» і «Я-ідеального», здійснюючи регуляцію життєдіяльності та відбиваючи рівень психічного розвитку людини. Оптимальним вважається гнучкий, динамічний баланс між зазначеними підструктурами: при неадекватно низькій самооцінці спостерігається значний когнітивний розрив між реальним станом та ідеальними конструктами. Індивід схильний до некритичного копіювання екстернальних еталонів, кумирів та поведінкових моделей оточення, що свідчить про дифузність його ідентичності; надмірне звуження дистанції між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» (коли індивід повністю ототожнює себе з абсолютним ідеалом) може свідчити про егоцентричну стагнацію, за якої

блокується мотивація до подальшого самовдосконалення через відсутність внутрішнього дефіцитарного напруження.

1.3. Теоретичний аналіз впливу самооцінки на планування майбутнього.

Самооцінка виступає внутрішнім когнітивно-емоційним «фільтром», який визначає масштаб, реалістичність та мотиваційну силу життєвих перспектив особистості.

Взаємозв'язок проявляється через механізм самопроєкції:

1. Функція прогнозу: людина будує плани на майбутнє не на основі об'єктивних можливостей, а на основі уявлень про ці можливості. Адекватна самооцінка дозволяє формувати «зону найближчого розвитку» – цілі, які є складними, але досяжними.

Професор Савчин М.В. у розділі, присвяченому ранній юності, підручника «Вікова психологія» прямо пов'язує розвиток самосвідомості із плануванням майбутнього. Автор зазначає, що життєві цілі старшокласників виступають рушієм розвитку лише тоді, коли уявлення про власні можливості є реалістичними, але спрямованими на перспективу (що співзвучно з ідеєю оптимальної складності цілей у ЗНР).[44]

О. В. Тишкіна у статті *«Особливості розвитку прогностичної самооцінки в період переходу від підліткового до юнацького віку»* (2018 р.) зосереджує увагу на тому, як молода людина вчиться оцінювати свої можливості «наперед» і як цей механізм змінюється під час дорослішання.[49]

Авторка розглядає прогностичну самооцінку як випереджальний регулятор поведінки. Це здатність особистості оцінити свої сили, знання та потенціал до початку виконання конкретної діяльності. Стаття доводить, що прогноз будується не на порожньому місці, а є інтегральним продуктом:

- минулого досвіду людини (ретроспективна самооцінка);
- усвідомлення своїх можливостей у цей момент (актуальна самооцінка).

В юнацькому віці (період ранньої юності) прогностична самооцінка стає більш диференційованою, стійкою та автономною. Юнаки та юнки починають спиратися на власні внутрішні критерії та свій реальний інтелектуальний чи моральний потенціал.

Простежується думка, яка прямо підтверджує наше судження: адекватність прогнозу визначає життєву траєкторію. Якщо прогностична самооцінка адекватна, юнацькі плани та цілі стають реалістичними. Особистість здатна зазирнути у майбутнє й окреслити завдання, які кидають їй виклики, але є потенційно досяжними (це і є формування індивідуальної зони найближчого розвитку).

При неадекватній прогностичній самооцінці виникає деструктивний розрив: або людина проектує завідомо недосяжні цілі та постійно переживає фрустрацію, або через занижений прогноз штучно обмежує свій розвиток, уникаючи складних завдань.

О. В. Тишкіна наголошує на тому, що розуміння механізмів прогностичної самооцінки є ключовим для практичних психологів та педагогів. Психокорекційна робота з молоддю має бути спрямована не просто на «підняття» самооцінки, а на розвиток її прогностичної точності та реалістичності, що є базою для успішного професійного та особистісного самовизначення.

«У дослідженні О. В. Тишкіної [49] обґрунтовано, що перехід від підліткового до юнацького віку супроводжується якісною трансформацією прогностичної самооцінки: вона втрачає ситуативність і набуває ознак стійкого внутрішнього регулятора життєдіяльності. Авторка доводить, що саме адекватність випереджального оцінювання власних можливостей дозволяє юнакам ефективно проектувати майбутнє та координувати рівень своїх домагань відповідно до реального потенціалу».

2. Часова цілісність: самооцінка пов'язує минулий досвід (успіхи/невдачі) із теперішнім ставленням до себе, що безпосередньо диктує очікування від майбутнього. Занижена самооцінка «блокує» перспективу,

перетворюючи її на стратегію виживання, тоді як стабільна висока самооцінка розширює горизонт планування до стратегії самоздійснення.

У публікаціях В. В. Кліманської «*Психологічні особливості часової перспективи особистості із різним рівнем самооцінки*» (2019 р.) представлено взаємозв'язок між тим, як людина оцінює себе, та тим, як вона сприймає, структурує та проектує свій час (минуле, теперішнє і майбутнє). [15]

Авторка розглядає самооцінку не як статичну характеристику особистості, а як динамічне утворення, що має безпосередній вихід на часову інтегрованість (цілісність) суб'єкта. У статті обґрунтовується, що саме самооцінка виступає фільтром, через який людина переосмислює свій минулий досвід, адаптується до теперішнього і вибудовує плани на майбутнє.

Низький чи нестабільний рівень самооцінки деформує сприйняття часу. Конкретні висновки свідчать про те, що для таких осіб характерні:

- фіксація на негативному минулому: особи із заниженою самооцінкою схильні постійно рефлексувати над своїми помилками, провинами та невдачами. Минуле сприймається ними як тягар, а не як ресурс.

- «фаталістичне теперішнє»: поточний момент життя часто сприймається як незадовільний, неконтрольований, де від дій людини мало що залежить.

- звуження та блокування горизонту планування: через хронічний страх чергової невдачі та невпевненість у власних силах людина уникає довгострокового планування. Перспектива майбутнього стає короткою, ситуативною і спрямовується переважно на мінімізацію ризиків (що у вашому тексті названо стратегією виживання).

Емпіричні дані статті підтверджують, що позитивне і стабільне ставлення до себе кардинально змінює архітектуру часу:

- позитивне колишнє (ресурсне минуле): навіть помилки минулого переосмислюються як корисний життєвий досвід. Успіхи слугують фундаментом для впевненості.

- гедоністичне або конструктивне теперішнє: людина відчуває себе суб'єктом свого життя тут і тепер, бачить сенс у поточній діяльності (навчанні, праці).
- розширений і відкритий горизонт майбутнього: адекватна висока самооцінка корелює з оптимістичним, диференційованим та далеким плануванням. Особистість не просто пасивно чекає на майбутнє, а активно проектує його, ставлячи складні цілі розвитку, орієнтовані на самореалізацію.

В. В. Кліманська доходить висновку, що самооцінка та часова перспектива перебувають у відносинах взаємодетермінації: трансформація самооцінки автоматично веде до перебудови життєвих планів особистості, і навпаки – робота з часовою перспективою (наприклад, переосмислення минулого чи детальне проектування майбутнього) допомагає стабілізувати самооцінку.

Цей висновок є надзвичайно важливим для обґрунтування програми психологічного супроводу: він доводить, що корекція самооцінки є першим невід'ємним кроком для того, щоб навчити молоду людину ставити життєві цілі.

У статті В. В. Кліманської [15] емпірично доведено існування стійкого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та структурою часової перспективи особистості. Авторка констатує, що занижена самооцінка призводить до фіксації суб'єкта на негативному минулому досвіді та звужує його часовий горизонт до короткострокових адаптивних завдань. Натомість висока адекватна самооцінка інтегрує часову вісь, дозволяючи особистості спиратися на минулі успіхи та сміливо розширювати межі планування майбутнього у напрямку самоздійснення».

3. Мотиваційний ресурс: життєва перспектива стає дієвою лише тоді, коли підкріплюється вірою у власну ефективність. Без позитивного самосприйняття будь-яка перспектива залишається пасивною мрією, а не життєвим планом.

Самооцінку розглядають не як статичний показник, а як динамічний «фільтр» та інтегратор життєвого досвіду суб'єкта. [15]

Часова перспектива є суб'єктивним відображенням життєвого шляху особистості. Самооцінка у цій системі виконує роль когнітивно-емоційного містка. Вона пов'язує ретроспективну оцінку минулого (успіхів чи поразок) із актуальним самостваленням «тут і тепер», що, у свою чергу, безпосередньо детермінує (визначає) прогностичні очікування людини від свого майбутнього.

Особливої уваги заслуговують деформації часової перспективи, які виникають під впливом низької або нестабільної самооцінки. Для таких осіб характерні:

- фіксація на негативному минулому: людина постійно рефлексує над своїми помилками, невдачами та образами. Минулий досвід сприймається не як корисний ресурс чи опора, а як тягар, що викликає почуття провини чи безпорадності.
- фаталізм у теперішньому: поточний момент життя сприймається як малоконтрольований. Особа відчуває, що від її власних зусиль мало що залежить, що знижує її повсякденну активність.
- звуження і блокування майбутнього: через хронічний страх знову зазнати поразки та відсутність віри у власну ефективність (самоефективність), людина боїться будувати довгострокові плани. Майбутнє бачиться туманним, пасивним або загрозливим. Замість стратегії саморозвитку та досягнення успіху, планування згортається до короткострокових завдань – стратегії уникнення невдач та виживання.

Позитивне, стабільне ставлення до себе докорінно змінює архітектуру сприйняття часу, забезпечуючи його цілісність:

- позитивне минуле: навіть негативний досвід або помилки з минулого успішно переосмислюються як цінний життєвий урок, а колишні успіхи стають міцним фундаментом для впевненості в собі.
- конструктивне теперішнє: людина усвідомлює себе активним суб'єктом свого життя, здатним впливати на обставини тут і зараз.

- розширений і диференційований горизонт майбутнього: особа з адекватною самооцінкою сміливо заглядає вперед, формуючи довгострокові, деталізовані життєві плани. Майбутнє сприймається оптимістично – як простір можливостей, де можна реалізувати свої прагнення та складні цілі. Це забезпечує перехід до стратегії самоздійснення.

В. В. Кліманська доходить висновку про взаємодетермінацію (взаємовплив) цих феноменів: трансформація самооцінки автоматично веде до перебудови життєвих планів, і навпаки – цілеспрямована робота з часовою перспективою (переосмислення минулого, структурування майбутнього) допомагає стабілізувати самоствавлення.

Щоб навчити молоду людину ставити життєві цілі й реалізовувати плани, необхідно спершу стабілізувати її самооцінку та знизити тривожність, оскільки без позитивного «Я-можу» будь-яка життєва перспектива залишається лише безпорадною і пасивною мрією.

Таким чином, самооцінка є фундаментом, на якому особистість зводить конструкцію свого майбутнього: чим міцніший і адекватніший фундамент, тим масштабнішою та стійкішою є життєва архітектура.

Висновки до розділу I

У першому розділі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз сутності життєвих перспектив у старшому шкільному віці, визначено структуру й функції самооцінки, а також обґрунтовано характер їхньої взаємодетермінації на етапі особистісного та професійного самовизначення.

Обґрунтовано суть життєвої перспективи в юності. В старшому шкільному віці життєва перспектива якісно трансформується: вона втрачає ознаки ситуативної, пасивної мрії та перетворюється на стратегічний план життєвого шляху. Цей процес базується на трьох складниках: часовій інтеграції (здатності пов'язати теперішнє навчання з майбутньою професією), ціннісній

наповненості (орієнтації на внутрішні смисли, прагнення до саморозвитку та фінансової незалежності) й реалістичності (готовності брати персональну відповідальність за свій вибір). Центральним новоутворенням віку є психологічна готовність до дорослого життя.

З'ясовано, що самооцінка є складним, багатовимірним і динамічним компонентом «Я-концепції» особистості, який виконує мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну функції. Її архітектура охоплює три взаємопов'язані види: ретроспективну (оцінка минулого досвіду), актуальну (самоконтроль у теперішньому) та прогностичну (випереджальний аналіз власних можливостей). Встановлено, що оптимальний рівень адекватної самооцінки фасилітує процеси соціальної адаптації, тоді як її девіації (неадекватне заниження чи завищення) виступають тригерами внутрішньоособистісних конфліктів та дезорганізують інтерперсональну взаємодію. Розкрито психологічні механізми впливу самооцінки на проектування майбутнього. На основі аналізу сучасних емпіричних досліджень доведено існування стійкого двобічного зв'язку між рівнем самооцінки та структурою часової перспективи індивіда: адекватна та висока самооцінка забезпечує формування точного прогностичного оцінювання в межах «зони найближчого розвитку», інтегрує часову вісь (переосмислює минуле як ресурс, актуалізує проактивність у теперішньому) та відкриває далекий горизонт планування за стратегією самоздійснення; неадекватна занижена самооцінка деформує сприйняття часу: провокує фіксацію на негативному минулому досвіді, формує фаталістичне ставлення до теперішнього та блокує майбутнє, звужуючи життєву перспективу до короткострокових завдань стратегії уникнення невдач і виживання.

Теретично підтверджено, що віра у власну ефективність (самоефективність) та стабільне позитивне самосприйняття є базовим паливним ресурсом, який перетворює абстрактні прагнення старшокласників на дієвий, раціональний життєвий план. Це обґрунтовує необхідність першочергової

стабілізації самооцінки під час розробки прикладного інструментарію психологічного супроводу сучасної учнівської молоді.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Опис вибірки та процедури дослідження.

Старшокласникам запропоновані, в ході дослідження, наступні методики:

1. Методика «Діагностика самооцінки та рівня домагань старшокласників» (модифікація на основі підходу І. Д. Пасічника)

Цей інструментарій розроблений спеціально для учнів випускних класів. Він переводить суб'єктивне шкалювання у формат стандартизованого опитувальника.

Вона діагностує реальний рівень самооцінки (оцінка поточних інтелектуальних, комунікативних та особистісних якостей); рівень домагань (планка досягнень, яку учень ставить перед собою у навчальній діяльності та майбутній професії); коефіцієнт реалістичності домагань (міра розбіжності між прагненнями та реальними можливостями).

Методика враховує специфіку української школи, НМТ та процесу вступу, тому запитання є максимально зрозумілими для старшокласників, а результати легко обробляються статистично.

2. Тест «Життєві плани» або опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ).

У межах дослідження суб'єктивної картини життєвого шляху особистості базовою категорією постає часова перспектива, яка є фундаментальним інтегративним чинником організації психологічного часу людини. Даний конструкт функціонує на основі когнітивно-оцінних процесів, що забезпечують упорядкування та диференціацію індивідуального життєвого досвіду за хронологічними векторами минулого, теперішнього та майбутнього. За визначенням засновника цієї концепції, професора Стенфордського університету Ф. Зімбардо, часова перспектива є латентним детермінуючим базисом, який пронизує та модифікує всі вектори людського буття. Попри її тотальну регулятивну функцію, специфіка даного феномену полягає у низькому

рівні рефлексії: більшість індивідів – як у повсякденному житті, так і в науковому середовищі – не усвідомлюють ступеня її впливу на власну життєдіяльність.

Феноменологічно часова перспектива відбиває стійку індивідуальну тенденцію, згідно з якою суб'єктивні когнітивно-афективні контури минулого, теперішнього та майбутнього зумовлюють актуальні поведінкові патерни суб'єкта. Варто підкреслити, що попри чутливість часової перспективи до макросоціокультурних, інституційних та ситуативних чинників, вона передусім функціонує як стабільна особистісна диспозиція (хронотопічний профіль індивіда).

Для операціоналізації та вимірювання індивідуальних відмінностей у хронологічних профілях і виявлення специфічних часових нахилів особистості застосовується Опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI). Зазначений діагностичний інструментарій містить п'ять автономних шкал, що диференціюють ставлення до часових контурів:

- Негативне минуле;
- Позитивне минуле;
- Гедоністичне теперішнє;
- Фаталістичне теперішнє;
- Майбутнє.

На наш погляд, архітектоніка опитувальника ZTPI найбільш репрезентативно й валідно охоплює сутнісні характеристики концепту часової перспективи. Цей інструментарій характеризується високими психометричними властивостями: чітко верифікованою факторною структурою, високими індексами внутрішньої узгодженості й надійності.

Важливою перевагою методики є її глибоке теоретичне підґрунтя, що дозволяє інтегрувати в єдину аналітичну модель когнітивні, мотиваційні, емоційні та соціокультурні компоненти психіки особистості. Описаний евристичний потенціал та висока діагностична точність зумовили вибір

опитувальника ZTPІ як провідного інструменту для подальшого емпіричного аналізу.

3.Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (для уточнення змісту життєвих перспектив).

Методика М. Рокича є фундаментальним та найбільш визнаним інструментом у психологічній діагностиці ціннісно-сислової сфери особистості. У контексті бакалаврського дослідження, що вивчає життєві та професійні перспективи (особливо в юнацькому або старшому підлітковому віці), ця методика дозволяє експлікувати внутрішні ментальні орієнтири, які визначають вектор майбутнього розвитку індивіда.

Концепція М. Рокича базується на положенні про те, що ціннісні орієнтації складають стрижень особистості й визначають її ставлення до соціальної дійсності, поведінкові стратегії та життєві вибори. Автор диференціює всі цінності на два фундаментальні класи:

- термінальні (цінності-цілі): переконання індивіда в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування (наприклад, щасливе сімейне життя, матеріальне благополуччя, пізнання, свобода) варта того, щоб до неї прагнути. Вони визначають загальний смисл життя та зміст лонгітюдних життєвих перспектив.

- інструментальні цінності (цінності-засоби): переконання в тому, що певний образ дій чи властивість особистості (наприклад, чесність, раціоналізм, відповідальність, самоконтроль) є переважним у будь-яких ситуаціях для досягнення поставлених цілей. Вони виступають інструментарієм реалізації життєвих планів.

Діагностичний матеріал складається з двох списків (по 18 цінностей у кожному) на окремих картках або бланках. Досліджуваному пропонується процедура прямого ранжування: він має присвоїти кожній цінності порядковий номер від 1 до 18 за ступенем її значущості для себе особисто (де 1 – найважливіша цінність, а 18 – найменш значуща).

Приклади стимульного матеріалу: термінальні- активне діяльне життя, життєва мудрість, здоров'я, цікава робота, краса природи і мистецтва, любов, матеріально забезпечене життя, наявність хороших і вірних друзів, суспільне визнання, свобода, щасливе сімейне життя тощо; інструментальні: акуратність, вихованість, високі домагання, життєрадісність, старанність, незалежність, непримиренність до недоліків, освіченість, відповідальність, раціоналізм, самоконтроль, сміливість у відстоюванні своєї думки, терпимість, чесність, широта поглядів тощо.

Переваги методики:

1. Висока валідність - методика перевірена десятиліттями та надає системну картину ціннісного профілю респондента;
2. Гнучкість якісного аналізу: велика кількість варіантів інтеграції цінностей у блоки дає досліднику широке поле для інтерпретації.

Обмеження:

1. Чутливість до соціальної бажаності: досліджувані (особливо старшокласники) підсвідомо або свідомо можуть ставити на перші місця «схвалювані» соціумом цінності (наприклад, «здоров'я», «чесність»), хоча в реальній поведінці ними не керуються.
2. Втомлюваність респондентів: процедура послідовного порівняння 18 карток вимагає високої концентрації уваги, що може призводити до випадкового ранжування наприкінці тестування, якщо мотивація піддослідних є низькою.

2.2. Аналіз результатів дослідження: рівні сформованості самооцінки та типи життєвих перспектив учнів.

Дослідження проводилось серед учнів 10-11 класів у СЗШ № 3 м. Дрогобича. У дослідженні взяли участь 30 старшокласників.

На першому етапі аналізу емпіричних даних досліджено специфіку самооцінки та рівня домагань старшокласників (за методикою І. Д. Пасічника).

Отримані кількісні показники дозволяють схарактеризувати загальні тенденції особистісного розвитку вибірки:

- рівень домагань (прагнення): середній бал групи зафіксовано на високому рівні (в межах 76–85 балів із 100). Зазначена тенденція є закономірною для учнів випускних класів, оскільки цей віковий період пов'язаний з активним життєвим стартом. Випускники амбітні, орієнтовані на успішне складання підсумкових іспитів, престижну професію та здобуття високого соціального статусу.

- рівень самооцінки (реальність): середній бал групи перебуває в межах адекватної норми (55–68 балів). Старшокласники загалом виявляють сформовану самоповагу та реалістичне ставлення до власних можливостей. Вони здатні до об'єктивної рефлексії: поважаючи себе, учні водночас помічають свої слабкі сторони чи деструктивні прояви (наприклад, тривогу перед екзаменами, лінощі або прокрастинацію).

- коефіцієнт реалістичності (мотиваційний розрив): дистанція між домаганнями та самооцінкою становить 15–20 балів. Відповідно до концепції І. Д. Пасічника, такий розрив є оптимальним. Він створює конструктивне внутрішнє напруження (зону найближчого розвитку), що діє як потужний мотив для самовдосконалення, стимулює навчальну активність і спонукає до подолання життєвих труднощів.

Типологічний аналіз особистісних профілів старшокласників через призму взаємозв'язку їхньої самооцінки та часової перспективи.

Наукову цінність для дослідження має представлення результатів через аналіз поєднання показників самооціночної сфери (за І. Д. Пасічником) та часових орієнтацій особистості (за Ф. Зімбардо). На основі якісного поєднання цих характеристик серед старшокласників виокремлюються три чіткі психологічні типи.

Тип 1. «Продуктивно-цілеспрямований»

(Адекватна самооцінка + Високі домагання + Орієнтація на «Майбутнє»)

Цей профіль репрезентує найбільш гармонійний та адаптивний варіант розвитку особистості випускника. Учні цієї групи мають збалансовані особистісні параметри: їхні високі життєві й навчальні прагнення спираються на стабільну віру у власні сили.

Провідна часова орієнтація на «Майбутнє» допомагає підліткам вибудувувати чітку життєву перспективу, ставити далекосяжні кар'єрні та освітні цілі. Стабільна адекватна самооцінка дає їм упевненість у тому, що ці цілі є цілком досяжними. Мотиваційний розрив між прагненнями («хочу») та реальним сприйняттям себе («можу») є помірним, що забезпечує сталу мотивацію до навчання та високий потенціал емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях.

Тип 2. «Тривожно-фаталістичний»

(Знижена самооцінка + Низькі домагання + «Фаталістичне теперішнє / Негативне минуле»)

До цієї групи належать старшокласники, які не вірять у власні сили, гостро переживають стан невизначеності та відчувають виражений страх перед майбутніми життєвими випробуваннями (зокрема складанням НМТ/ЗНО).

У таких підлітків домінують часові установки на «Фаталістичне теперішнє» та «Негативне минуле». Коли учень вважає, що від його власних зусиль нічого не залежить (фаталізм) або тягне за собою вантаж минулих академічних чи особистісних невдач, його самооцінка стрімко падає. Прагнення контролювати ситуацію втрачається. Як захисний механізм, такий старшокласник свідомо занижує свій рівень домагань – він боїться мріяти про престижні заклади вищої освіти, намагаючись у такий спосіб уникнути болю від можливої поразки та захистити вразливе «Я».

Тип 3. «Ілюзорно-гедоністичний»

(Нереалістично завищені домагання + Завищена чи невпевнена самооцінка + «гедоністичне теперішнє»)

Старшокласники цього типу демонструють так званий «ефект фасаду». Вони схильні публічно заявляти про величезні життєві амбіції, які, проте,

абсолютно не підкріплені реальними діями, вольовими зусиллями чи щоденною працею.



Рис. 2.1. Психологічні типи старшокласників

У структурі часової перспективи чітко переважає «Гедоністичне теперішнє» на тлі низької сформованості орієнтації на майбутнє. Прагнення отримувати все й одразу, жити моментом і задоволенням «тут і тепер» (гедонізм) породжує нереалістично високі прагнення (бажання миттєвого успіху, високого статусу й фінансової незалежності). Коефіцієнт реалістичності тут критично порушений, а розрив між домаганнями та самооцінкою перевищує 30 балів, що свідчить про особистісний інфантилізм та несформованість навичок саморегуляції поведінки й діяльності.

Важливий психологічний закономірний прояв: дослідження виявило виражену тенденцію: чим більше старшокласник схильний до фаталізму, беспорядності та зневіри у можливості керувати власним життям, тим нижчою виявляється його самооцінка. Сформованість життєвої перспективи тримається на внутрішній упевненості особистості. Адекватна самооцінка та високі домагання виступають фундаментом для розвитку здорової орієнтації на

«Майбутнє». Натомість деструктивні часові профілі (гедонізм чи фаталізм) призводять до деформації життєвих планів молоді, що потребує корекції під час психологічного супроводу.

Для опису результатів методики М. Рокіча аналізувався середній ранг для кожної цінності по всій вибірці. Чим меншим є числове значення середнього рангу (ближче до 1), тим вище місце посідає дана цінність в ієрархічній структурі підлітків.

Ієрархія термінальних цінностей (цінностей-цілей):

Аналіз даних дозволив розподілити 18 термінальних цінностей старшокласників на три рівні:

1. Домінуючі цінності (Ядро: 1–6 місця): здоров'я (виступає базовим лідером життєдіяльності), наявність хороших і вірних друзів та кохання (відображають провідну діяльність цього віку – інтимно-особистісне спілкування), а також цікава робота і свобода (свідчать про виражене прагнення до автономізації, незалежності та майбутнього професійного самовизначення).
2. Нейтральні цінності (7–12 місця): Матеріально забезпечене життя, активне діяльне життя, розвиток (постійна робота над собою), життєва мудрість, впевненість у собі.
3. Периферійні цінності (13–18 місця): Творчість, краса природи і мистецтва, щастя інших, суспільне визнання. Старшокласники на етапі випускних класів менше орієнтовані на альтруїстичні чи суто естетичні категорії, фокусуючи основні внутрішні ресурси на особистісному старті та самоствердженні.

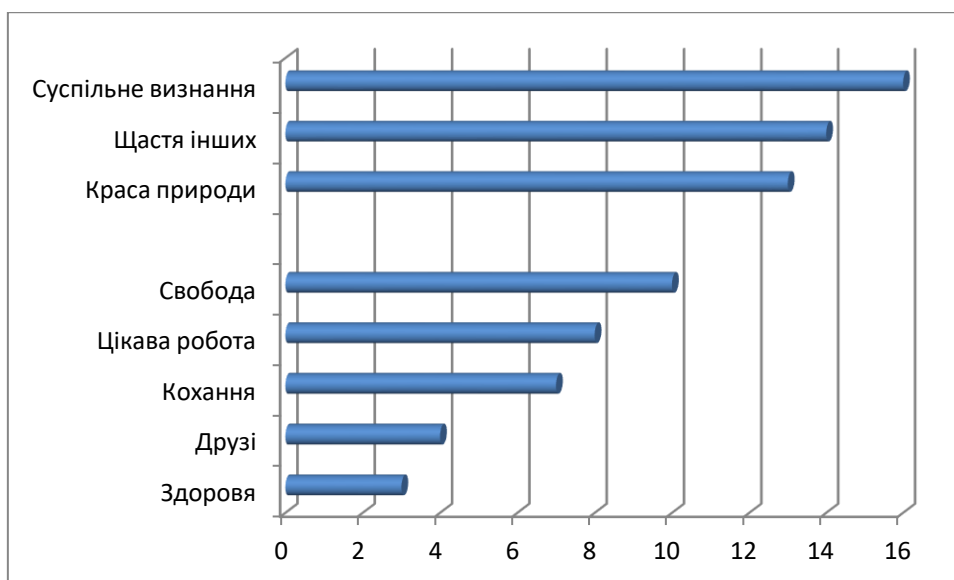


Рис. 2.2. Термінальні цінності (цінності-цілі) (чим менший стовпчик, тим вища значущість цінності)

Цей список ілюструє, які саме якості особистості чи патерни поведінки старшокласники вважають найефективнішими інструментами для досягнення своїх цілей:

- Ядро: чесність, освіченість (сприймається як базовий інструмент та соціальний ліфт для випускників), життєрадісність (підлітковий оптимізм), відповідальність та сміливість у відстоюванні своєї думки.
- Нейтральна зона: акуратність, незалежність, вихованість, терпимість, самовладання.
- Периферія: непримиренність до недоліків, високі домагання, раціоналізм. Підліткам важко діяти суто прагматично, вони емоційні й чутливі, тому раціоналізм зміщується на останні місця.

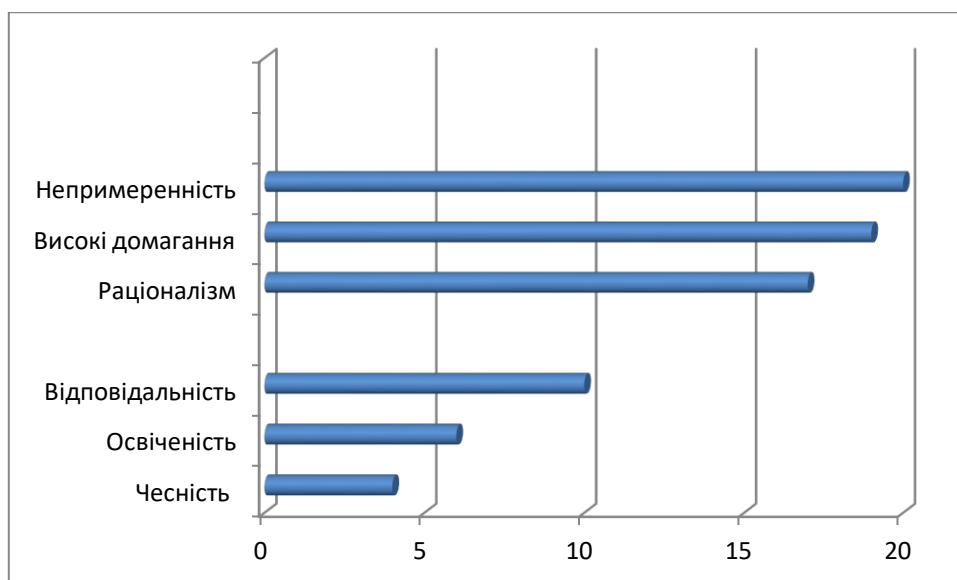


Рис. 2.3. Інструментальні цінності (цінності-засоби)

Аналіз дозволив виявити глибоку змістовну відповідність між життєвими цінностями та особливостями сприйняття ними часу:

Старшокласники з орієнтацією на «Майбутнє» демонструють високу значущість цінностей, пов'язаних із розвитком та діяльністю. Для них характерний вибір таких орієнтирів: термінальних – «Цікава робота», «Розвиток», «Пізнання»; інструментальних – «Освіченість», «Відповідальність», «Ефективність у справах». Старшокласники, які вміють структурувати свій час та дивитися вперед, наповнюють зміст своєї життєвої перспективи раціональними цінностями професійного та особистісного зростання.

Учні з домінуванням «Гедоністичного теперішнього» (життя моментом, емоціями) мають зовсім іншу ціннісну структуру. Ця група виявляє виражену спрямованість на цінності «Розваги», «Активне діяльне життя», «Наявність хороших і вірних друзів» та якість «Життєрадісність». Натомість такі характеристики як «Освіченість» та «Старанність» у них суттєво зміщені на периферію. Гедоністична установка фокусує плани молоді навколо поточного емоційного комфорту та соціалізації, послаблюючи мотивацію до тривалого академічного планування.

Учні, фрустровані теперішніми подіями чи минулими невдачами (з високими показниками фаталізму або негативного минулого), гостро шукають стабільності. У цієї підгрупи в топі ієрархії опиняються цінності виключно захисного (компенсаторного) характеру: «Здоров'я», «Щасливе сімейне життя» (родина як притулок від зовнішнього стресу), «Впевненість у собі» (якої їм бракує). Цінності досягнення та інновацій («Творчість», «Активна діяльність») виявляються заблокованими на периферії. За наявності фаталістичного ставлення до часу життєва перспектива старшокласників звужується до побудови короткострокових оборонних стратегій та пошуку базової психологічної безпеки.

Висновки до розділу II

1. Цілісність ціннісно-мотиваційної сфери особистості: життєва перспектива випускника є складним цілісним утворенням, де когнітивно-оціночні параметри (самооцінка та домагання) безпосередньо пов'язані зі змістовими орієнтирами (цінностями) та часовим вектором особистості. Психологічним фундаментом для побудови реалістичного плану майбутнього є поєднання адекватної самооцінки із високим, стимулюючим рівнем домагань.
2. Диференціація стратегій адаптації: виокремлені три типи старшокласників демонструють принципово різні рівні готовності до життєвого самовизначення. Продуктивно-цілеспрямований тип володіє високим ресурсом стресостійкості завдяки опорі на майбутнє та цінності саморозвитку. Ілюзорно-гедоністичний тип виявляє ознаки особистісного інфантилізму, заміщаючи реальну діяльність демонстративними амбіціями. Тривожно-фаталістичний тип є найбільш вразливим, оскільки під впливом зневіри звужує плани до пасивних оборонних стратегій.
3. Вплив умов невизначеності на ціннісні пріоритети: високі позиції таких цінностей, як «Здоров'я» та «Щасливе сімейне життя», на тлі зміщення «Творчості» та «Активності» на периферію у вразливих підлітків, свідчать про дію психологічних захистів в умовах тривалого суспільного стресу (зокрема

воєнного стану). Хронічна невизначеність активізує прагнення до безпеки й емоційної підтримки, обмежуючи активні соціальні орієнтації молоді.

4. Орієнтири для практичної психологічної допомоги: виявлені деформації особистісних профілів (зростання тривожності, фаталізму та ілюзорних домагань) вказують на необхідність впровадження програм психологічного супроводу. Робота психолога з випускниками має бути спрямована на формування здорової самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження екзаменаційної тривожності, додання фаталізму через повернення відчуття контролю над власним життям та трансформацію ілюзорних прагнень у конкретні покрокові життєві плани.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТАРШОКЛАСНИКІВ У РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ЯК ОСНОВИ ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ

Ранній юнацький вік є періодом інтенсивного життєвого проектування та професійного самовизначення. Проте, як свідчать результати нашого емпіричного дослідження, високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності виступає деструктивним чинником, що знижує самооцінку старшокласників. Низька самооцінка блокує їхню соціальну активність, викликає страх критики та породжує «захисну» невпевненість, за якої підліток уникає зусиль, вважаючи, що йому бракує здібностей для досягнення успіху. Впровадження цієї програми психологічного супроводу покликане стабілізувати самооцінку учнів, знизити рівень емоційного напруження і на цій основі сформувані чіткі, реалістичні траєкторії досягнення життєвих цілей.

Мета програми: психокорекція та розвиток адекватної самооцінки старшокласників, гармонізація образу «Я-реального» та «Я-ідеального» як базової психологічної умови для успішного цілепокладання, розвитку стресостійкості та формування життєвих планів.

Програма спрямована на учнів 10–11 класів із заниженим або нестабільним рівнем самооцінки, підвищеною тривожністю та труднощами у плануванні майбутнього. Використання соціально-психологічний тренінгу (групова форма забезпечує ефект «мікрокосму», дає змогу подолати ізоляцію та отримати підтримуючий зворотний зв'язок).

Програма містить 8 занять тривалістю по 1,5–2 години (загалом 12–16 годин). Частота зустрічей – 2–3 рази на тиждень з кількістю учасників: 10–12 осіб.

Програма супроводу розгортається у логічній послідовності: від зниження емоційних бар'єрів через пізнання власних ресурсів до активного моделювання майбутнього.

1. Емоційна стабілізація та подолання ригідності: заняття 1–3.

Фокус на зниженні рівня тривожності та фрустрації. Руйнування деструктивних стереотипів самозвинувачення, створення безпечного простору групи, де страх оцінки мінімізується через безумовне прийняття.

2. Реконструкція образу-Я та аудит особистісних ресурсів: заняття 4–5.

Робота з диференціацією справжньої та «захисної» невпевненості. Когнітивна переоцінка підлітками своїх інтелектуальних, вольових та комунікативних якостей. Акцент на формуванні реалістичного, стійкого самоствавлення.

3. Життєве проектування та репетиція успіху: заняття 6–8.

Прямий перехід від самооцінки до життєвих цілей. Розвиток соціальної сміливості та ініціативності. Практичне відпрацювання навичок цілепокладання, тайм-менеджменту та конструктивної поведінки в конфліктах/ситуаціях вибору.

Кожне заняття містить обов'язкові п'ять етапів: ритуал привітання, емоційну розминку, основну частину (інформаційний та практичний блоки), підбиття підсумків (рефлексивний шеринг) та ритуал прощання з домашнім завданням.

БЛОК I. Стабілізація емоційного стану та подолання внутрішніх бар'єрів

Заняття 1. «Входження в простір групи: Моє теперішнє Я»

- Мета: Встановлення довірчих відносин, зниження первинної тривожності.
- Основний зміст: Групова дискусія «Чинники, які впливають на становлення самооцінки». Вправа «Автопортрет» для аналізу початкових уявлень про себе. Розминки «Наші імена» та «Снігова куля» для згуртованості.

Заняття 2. «Трансформація тривоги та фрустрації»

- Мета: Навчання технікам психологічного розвантаження, подолання особистісної ригідності.

- Основний зміст: Вправа «Творче вираження через малювання» (арт-терапевтичне відреагування страхів та образ). Психотехнічна вправа «Удвох» для подолання ригідних установок у взаємодії. Гра-розминка «Скелелаз».

Заняття 3. «Подолання самозвинувачення та робота з критикою»

- Мета: Руйнування деструктивних когнітивних стереотипів, корекція хворобливої реакції на осуд.
- Основний зміст: Вправа «Мінус – плюс» (перетворення усвідомлених недоліків на зони розвитку). Вправа «Позитивні твердження» перед дзеркалом для стабілізації емоційного фону та зміцнення самоповаги. Розминка «Враження».

БЛОК II. Формування адекватної самооцінки як внутрішнього ресурсу

Заняття 4. «Аудит моїх можливостей: Хто я є насправді?»

- Мета: Корекція «захисної» невпевненості, диференціація «Я-реального» та «Я-ідеального».
- Основний зміст: Проективна техніка «Я такий, який я є». Модифікована вправа «Колесо життєвого балансу та ресурсів», де старшокласники оцінюють свої вольові, комунікативні та інтелектуальні якості від 1 до 10 та визначають, які з них потребують розвитку для майбутнього. Тілесна активація – «Танець впевненості».

Заняття 5. «Соціальна сміливість та подолання страху оцінки»

- Мета: Розвиток ініціативності в соціальних контактах, зниження сором'язливості.
- Основний зміст: Групова дискусія «Впевнена у собі людина: якою вона є?». Рольова гра «Ситуація, в якій я почуваюся невпевнено» (відпрацювання виходу з ситуацій насмішок чи критики). Розминка «Потиснемо руки».

БЛОК III. Самооцінка як фундамент життєвих планів та цілепокладання

Заняття 6. «Проектування майбутнього: Від мрії до життєвої цілі»

- Мета: Розширення часової перспективи, подолання страху перед майбутнім (екзистенційної тривоги).
- Основний зміст: Психотехнічна вправа «Моя життєва траєкторія: через 5 років» (візуалізація успішного майбутнього та прописання зворотного покрокового плану дій). Вправа «Складення позитивного списку» особистих перемог. Інтелектуальна розминка «Дюжина».

Заняття 7. «Ефективна взаємодія та захист власних кордонів на шляху до мети»

- Мета: Формування конструктивних моделей поведінки в ситуаціях міжособистісних конфліктів, що заважають реалізації планів.
- Основний зміст: Рольова гра «Я в конфліктній ситуації» та кейс-техніка «Обговорення ситуацій» (аналіз дезадаптивних стереотипів). Психогімнастичний танець «Спина до спини» для розвитку толерантності та навичок безвідмовного спілкування.

Заняття 8. «Я – скульптор свого життя: Інтеграція досвіду»

- Мета: Закріплення отриманих навичок, прийняття відповідальності за власну життєву траєкторію.
- Основний зміст: Рольова гра-інтеграція «Репетиція поведінки» (моделювання майбутніх життєвих сценаріїв: проходження співбесіди, захист власного проекту, розмова про вибір професії). Вправа «Дзеркало» для формування групової згуртованості. Написання «Листа вдячності самому собі». Завершальний шеринг.

Методичний інструментарій та рекомендації для психолога

Для того щоб супровід був максимально ефективним і нівелював чинники тривожності й ригідності, психолог має спиратися на такі методичні орієнтири:

Керування рівнем домагань: оскільки старшокласники з низькою самооцінкою схильні ставити або занижені цілі (щоб уникнути невдачі), або ілюзорно завищені (втеча у фантазії), психолог у вправах Блоку III має виконувати роль «заземлюючого критика». Кожна ціль підлітка має перевірятися за критеріями реалістичності, виходячи з його «Я-реального».

Робота з ригідністю через зміну ролей: Старшокласникам із високим рівнем ригідності важко змінювати свою поведінку. У рольових іграх («Я в конфліктній ситуації») їм слід навмисно пропонувати нетипові для них ролі (наприклад, лідера, медіатора, опонента), що розширює їхній поведінковий репертуар.

Шеринг як інструмент зниження імпульсивності: проведення глибокої рефлексії після кожної вправи є обов'язковим. Для імпульсивних це спосіб зупинитися, перевести емоційне збудження у когнітивний висновок: *«Що я відчув? Чому це сталося? Як це допоможе мені в реальному житті?»*.

Впровадження розробленої програми дозволяє очікувати такі психологічні новоутворення у старшокласників:

Сфера особистості	Показники позитивних змін (Досягнення цілей)
Емоційна сфера	Зниження показників особистісної тривожності та фрустрованості; формування навичок емоційного саморозвантаження та стресостійкості в ситуаціях оцінювання (іспити, тестування).
Когнітивна сфера	Сформованість адекватної, стабільної самооцінки; зближення образів «Я-реального» та «Я-ідеального» на основі реалістичного аналізу власних вольових та інтелектуальних якостей.
Поведінкова сфера	Подолання «захисної» невпевненості та соціальної ізоляції; розвиток комунікативної ініціативності; здатність самостійно будувати реалістичні покрокові життєві плани та проявляти гнучкість у процесі їх реалізації.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження самооцінки як чинника формування життєвих перспектив старшокласників. Аналіз наукової літератури та результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Встановлено, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для формування життєвих перспектив особистості. У цей період відбувається активне професійне та особистісне самовизначення, вибудовується система цінностей, формується готовність до самостійного життєвого вибору та прийняття відповідальності за власне майбутнє. Життєва перспектива старшокласника набуває характеру усвідомленого життєвого плану, який інтегрує уявлення про майбутню професію, соціальний статус, особистісну самореалізацію та систему життєвих цілей.

2. Теоретично обґрунтовано, що самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості, який виконує мотиваційну, регулятивну, орієнтаційну та рефлексивну функції. Самооцінка визначає характер ставлення людини до себе, впливає на рівень домагань, впевненість у власних силах, здатність до подолання труднощів і прийняття рішень. Встановлено, що адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як її неадекватні форми (занижена або завищена) можуть призводити до внутрішньоособистісних конфліктів, дезорганізації поведінки та деформації життєвих планів.

3. Доведено існування тісного взаємозв'язку між самооцінкою та формуванням життєвих перспектив старшокласників. Самооцінка виступає внутрішнім психологічним механізмом, який визначає реалістичність життєвих планів, рівень життєвих домагань і готовність до активного проектування майбутнього. Адекватна самооцінка забезпечує здатність особистості формувати довгострокові цілі, бачити перспективи самореалізації та сприймати майбутнє як простір можливостей. Натомість занижена самооцінка спричиняє

невпевненість у власних силах, звуження горизонту планування та домінування стратегії уникнення невдач.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість старшокласників характеризуються середнім або достатнім рівнем самооцінки та високим рівнем життєвих домагань. Виявлено оптимальний мотиваційний розрив між рівнем домагань і реальним самосприйняттям, що виступає чинником особистісного розвитку та самовдосконалення. Водночас частина респондентів продемонструвала ознаки заниженої самооцінки, тривожності та невпевненості у власному майбутньому.

5. На основі поєднання показників самооцінки та часової перспективи виокремлено три психологічні типи старшокласників:

- продуктивно-цілеспрямований тип, для якого характерні адекватна самооцінка, високі домагання та орієнтація на майбутнє;
- тривожно-фаталістичний тип, що характеризується заниженою самооцінкою, страхом невдачі та домінуванням негативного сприйняття минулого й теперішнього;
- ілюзорно-гедоністичний тип, представники якого мають нереалістично високі домагання, недостатню відповідальність та орієнтацію на ситуативні задоволення.

6. Теоретично та практично обґрунтовано необхідність психологічного супроводу старшокласників, спрямованого на розвиток адекватної самооцінки, формування навичок реалістичного цілепокладання, розвитку самоефективності та конструктивного проектування майбутнього. Стабілізація самооцінки є важливою передумовою успішного професійного самовизначення, психологічної адаптації та особистісної самореалізації молоді.

Отже, результати дослідження підтверджують, що самооцінка є одним із провідних психологічних чинників формування життєвих перспектив старшокласників. Від її рівня та адекватності залежить характер життєвого планування, мотивація досягнення, віра у власні можливості та здатність особистості активно будувати власне майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛУТЕРАТУРИ

1. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. К.: Либідь, 2003.280с.
3. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53-64.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : «Свічадо», 2014. 243с.
5. Гірчук О. В. Умови формування самооцінки в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології : наук. збірник. Київ, 2008. С. 241-249.
6. Гресь О. Психологічні особливості молоді в період ранньої дорослості. Педагогічні науки, психологія. 2020. № 3 (61). С. 24-28.
7. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. Донбас, 2011. № 1 (13). С. 37-45.
8. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23–26
9. Злочевська Л. С. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2007. № 3. С. 118-125.
10. Захарова, О. О. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 23(3). 2022. С. 114-117.
11. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learningthelatesttheoriesandmethods. 2023. № 9. С. 379-381. 85

12. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
13. Кінаш, О. В. Самооцінка особистості в період ранньої дорослості. Психологічні перспективи, 1(25), 2020. С. 142-151.
14. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Наука і освіта. Психологія. 2016. № 5. С.113-116.
15. Кліманська В. В. Психологічні особливості часової перспективи особистості із різним рівнем самооцінки // Психологічний часопис. – 2019. – № 5. – С. 45–58.
16. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.
17. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.
18. Колпакчи О. С. Арт-терапія : курс лекцій : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 287 с.
19. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки. Збірник корекційних програм / укладач В. В. Войтко. Кропивницький : КЗ КОІППО ім. В. Сухомлинського, 2017. 140 с.
20. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
21. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с. 60

22. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69 86
23. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. 2014. №1121. С. 23-27.
24. Мамон О. В. Формування адекватної самооцінки студентів у процесі колективної роботи з Інтернет-ресурсами. Педагогічний дискурс. 2012. № 12. С. 208-213.
25. Масенко Л. Психічне здоров'я та емоційна стабільність молоді. Соціальна психологія : сучасні підходи та дослідження. 2017. № 1(16). С. 83-92.
26. Мартинюк, Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168 –173.
27. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
28. Мельник, М. Ю. Психологічні особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Вісник Національного університету «Львівська політехніка», 296, 2021. С. 202-208.
29. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацьком увіці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова. Київ. 2020. С. 15-22.
30. Нетребко І. В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2009. Вип. 74, Т. 2. 51– 54с.
31. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
32. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

33. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). 2020. 87
34. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
35. Психологія розвитку та вікова психологія. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2015. 448 с.
36. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст] : монографія. Суми : Вид-во МакДен, 2012. 410 с.
37. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 12 с.
38. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
39. Програма розвитку особистісної компетентності обдарованих учнів. На урок : веб-сайт. URL : <https://naurok.com.ua> (дата звернення : 20.04.2024).
40. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ: ІЗМН, 2006.235 с.
41. Різниченко О. А. Тренінгове заняття для учнів. Самопізнання – шлях до успіху в житті. Урок-UA : веб-сайт. URL : <https://urok-ua.com> (дата звернення : 20.07.2024).
42. Руденко В. М. Математична статистика : нав. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
43. Рухові вправи під час проведення тренінгів : метод. реком. На урок : веб-сайт. URL : <https://naurok.com.ua> (дата звернення : 20.02.2024).
44. Савчин М. В., Кравець Л. В. Вікова психологія: навчальний посібник. – К. : Академвидав, 2006. – 416 с.
45. Спірін А. С, Кривошеєва І. С. Фактори впливу на розвиток молодшої людини в період ранньої дорослості. Науковий вісник Полісся. 2017. Вип. 1 (9). С. 80-85.

46. Солодухова О. Г. Психологічні механізми адаптації та соціалізації особистості. Вісник Харківського держ. ун-ту. Х. : ХДУ, 1999. № 439. Ч. 4, 5. С. 342–346. (Серія «Психологія, політологія: Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві»). 88

47. Устіменко Наталія Науковий керівник – доц. Свідерська Галина
ФЕНОМЕН САМООЦІНКИ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

48. Тренінгові вправи для згуртування школярів. Teachhub Незалежна освітня корпорація : веб-сайт. URL : <https://teach-hub.com> (дата звернення : 20.04.2023).

49. О. В. Тишкіна *«Особливості розвитку прогностичної самооцінки в період переходу від підліткового до юнацького віку»* (2018 р.)

50. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.

51. Чечко І.І. ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА КАР'ЄРНОГО РОЗВИТКУ.

52. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.

53. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

54. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса. 2006. 362 с.

55. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Self-efficacy in Changing Societies / ed. By Albert Bandura. – Cambridge University Press, 2002. – 336 p. P. 1–45.

56. Baumeister R. Identity. Cultural Change and Struggle for Self. N. Y., Oxford, 1986. 98 p.

57. Burns R. Self-concept development and education : monography. London : Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 с.

