МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ МОЛОДІ НА ЗДАТНІСТЬ ВСТАНОВЛЮВАТИ НОВІ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ

Виконала студентка 4 курсу, П/41 групи,
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Журавльова Олена Вікторівна

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Діхтяренко Світлана Юріївна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ МОЛОДІ НА ЗДАТНІСТЬ ВСТАНО7ВЛЮВАТИ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ
1.1. Психологічна сутність поняття самооцінки та її структура…….7
1.2. Особливості формування самооцінки у юнацькому віці……...….12
1.3. Соціально-психологічні аспекти встановлення нових соціальних контактів……16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ МОЛОДІ НА ЗДАТНІСТЬ ВСТАНОВЛЮВАТИ НОВІ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ
2.1. Організація та методи дослідження…….23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……...27
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та покращення соціальної взаємодії молоді……..…35
ВИСНОВКИ……..42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…48

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамічністю соціальних змін, розширенням комунікативного простору та зростанням ролі міжособистісної взаємодії, особливого значення набуває проблема здатності молоді встановлювати нові соціальні контакти. Соціальна активність, відкритість до нових знайомств і ефективність комунікації є важливими чинниками успішної соціалізації, професійного становлення та особистісного розвитку молодої людини.

Водночас одним із ключових внутрішніх регуляторів соціальної поведінки виступає самооцінка. Саме вона визначає рівень впевненості особистості у власних можливостях, впливає на характер міжособистісної взаємодії, рівень соціальної тривожності та готовність до встановлення нових контактів. У молодіжному віці, коли відбувається активне формування ідентичності та розширення соціального середовища, роль самооцінки значно зростає.

Низький рівень самооцінки може призводити до замкненості, невпевненості у собі, страху негативної оцінки з боку інших, що ускладнює процес встановлення нових соціальних зв’язків. Натомість адекватна та позитивна самооцінка сприяє відкритості, комунікативній активності та ефективній соціальній взаємодії. Особливої уваги потребує також вплив сучасного цифрового середовища, яке одночасно розширює можливості комунікації та створює нові виклики для формування адекватної самооцінки.

У зарубіжній психологічній науці проблема самооцінки розглядається як ключовий чинник соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Зокрема, М. Розенберг визначає самооцінку як узагальнене ставлення особистості до себе [40], а дослідження Р. Баумайстера та М. Лірі підкреслюють її зв’язок із соціальним прийняттям і потребою у

приналежності [30; 37]. Сучасні дослідження також доводять, що рівень самооцінки впливає на соціальну активність та якість міжособистісних контактів.

В українській психологічній науці самооцінка розглядається як важливий регулятор поведінки особистості та її соціальної взаємодії. У працях С. Максименка, Т. Титаренко, М. Савчина наголошується, що адекватна самооцінка сприяє розвитку комунікативної компетентності, впевненості та соціальної відкритості особистості [16; 26; 24].

Попри значну кількість досліджень, присвячених проблемам самооцінки та міжособистісної взаємодії, питання впливу самооцінки на здатність молоді встановлювати нові соціальні контакти потребує подальшого комплексного вивчення з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки молоді та її здатністю до встановлення нових соціальних контактів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу самооцінки молоді на здатність встановлювати нові соціальні контакти.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності самооцінки та її структури;

2) визначити особливості формування самооцінки у молодіжному віці;

3) охарактеризувати соціально-психологічні аспекти встановлення нових соціальних контактів;

4) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та здатністю до встановлення нових соціальних контактів у молоді;

5) розробити практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та

покращення соціальної взаємодії молоді.

Об’єкт дослідження – самооцінка особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості впливу самооцінки молоді на здатність встановлювати нові соціальні контакти.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів. Зокрема, застосовано методи теоретичного аналізу наукових джерел, а також емпіричні методи психодіагностики. Для вивчення рівня самооцінки використано шкалу самооцінки М. Розенберга. З метою дослідження здатності до встановлення соціальних контактів застосовано методику діагностики комунікативних і організаторських здібностей. Додатково використано методику визначення рівня соціальної тривожності та емпатії.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 48 здобувачів вищої освіти Уманського національного університету, з них 32 жінки та 16 чоловіків. Дослідження проводилося у формі онлайн-опитування з використанням Google Forms.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення психологічного супроводу молоді у процесі її соціалізації та міжособистісної взаємодії. Виявлені особливості впливу самооцінки на здатність встановлювати нові соціальні контакти можуть бути використані у практиці роботи психологів, соціальних педагогів, кураторів академічних груп та викладачів закладів освіти.

Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки та впровадження психокорекційних і розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня самооцінки, зниження соціальної тривожності та розвиток комунікативних навичок молоді. Запропоновані рекомендації доцільно використовувати під час проведення тренінгів особистісного зростання, адаптаційних програм для студентів першого курсу, а також у консультативній практиці.

Дані про апробацію. Матеріали бакалаврського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (Умань, 14 травня 2026 р.) та на науково-практичному семінарі «Психологія особистісного успіху» (Умань, 5 березня 2026 р.). Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 42 найменування. Робота викладена на 48 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблтць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ МОЛОДІ НА ЗДАТНІСТЬ ВСТАНОВЛЮВАТИ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ

1.1. Психологічна сутність поняття самооцінки та її структура

Самооцінка є одним із фундаментальних утворень особистості, що визначає її ставлення до себе, регулює поведінку та значною мірою впливає на характер взаємодії з соціальним середовищем. У сучасній психології вона розглядається як складне, багатовимірне та динамічне утворення, яке формується у процесі соціалізації, індивідуального досвіду та активної взаємодії особистості з іншими людьми [4; 16; 18].

У найзагальнішому розумінні самооцінка трактується як система уявлень індивіда про самого себе, що включає оцінку власних якостей, здібностей, можливостей, досягнень та соціального статусу. Вона охоплює не лише когнітивний аспект (знання про себе), але й емоційно-ціннісне ставлення до цих знань, а також поведінкові прояви, що відображають ступінь прийняття або неприйняття себе [24; 26].

У вітчизняній психологічній традиції самооцінка розглядається як центральний компонент самосвідомості особистості. Так, Г. С. Костюк підкреслював, що самооцінка формується у процесі діяльності та спілкування і виступає важливим регулятором поведінки, який забезпечує узгодження внутрішніх можливостей особистості з вимогами навколишнього середовища [13]. Вона не є вродженою характеристикою, а формується поступово в процесі розвитку, під впливом соціальних умов і виховання.

С. Д. Максименко розглядає самооцінку як інтегральне утворення, що відображає рівень усвідомлення особистістю власних можливостей і визначає її активність у різних сферах життєдіяльності [16]. З його точки зору, самооцінка виконує регулятивну функцію, сприяючи вибору адекватних форм поведінки та встановленню ефективних міжособистісних відносин.

Т. М. Титаренко підкреслює динамічний характер самооцінки, зазначаючи, що вона змінюється залежно від життєвого досвіду, соціальних ролей, значущих подій та особистісного розвитку [26]. У її працях наголошується, що самооцінка тісно пов’язана з життєвим світом особистості, її цінностями та смислами, і саме через неї людина інтерпретує власний досвід.

М. В. Савчин акцентує увагу на тому, що адекватна самооцінка є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Вона сприяє формуванню впевненості у собі, здатності до саморегуляції, прийняття рішень та ефективної взаємодії з іншими людьми [24]. Натомість неадекватна самооцінка може призводити до внутрішніх конфліктів, зниження активності та труднощів у спілкуванні.

У зарубіжній психології значний внесок у дослідження самооцінки зробив М. Розенберг, який визначав її як загальне ставлення індивіда до самого себе, що включає почуття власної цінності та самоповаги [40]. Його підхід став основою для численних емпіричних досліджень і широко використовується у сучасній психодіагностиці.

Р. Баумайстер і М. Лірі розглядають самооцінку як соціально зумовлене явище, що виконує функцію своєрідного «соціального індикатора» або «соціального барометра» [32; 37]. Вони стверджують, що рівень самооцінки відображає ступінь прийняття особистості іншими людьми та її включеність у соціальні групи. Такий підхід підкреслює тісний зв’язок між самооцінкою та міжособистісними відносинами.

Важливим є також положення теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, відповідно до якої людина оцінює себе, порівнюючи свої якості та досягнення з іншими [35]. Цей механізм відіграє особливо значущу роль у молодіжному віці, коли особистість активно шукає своє місце в соціумі та формує уявлення про власну значущість.

У межах психосоціальної теорії розвитку Е. Еріксон підкреслює, що формування самооцінки нерозривно пов’язане зі становленням ідентичності

[34]. У підлітковому та юнацькому віці відбувається активний пошук себе, переоцінка власних можливостей і ролей, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки.

А. Бандура, розвиваючи концепцію самоефективності, доводить, що віра людини у власні можливості визначає її поведінку, рівень активності та здатність долати труднощі [30]. Самоефективність є важливою складовою самооцінки і безпосередньо впливає на соціальну поведінку особистості.

Таким чином, у сучасній психології самооцінка розглядається як складне інтегративне утворення, що має як внутрішні, так і соціально зумовлені аспекти. Вона формується у взаємодії індивіда з соціальним середовищем і відображає як об'єктивні характеристики особистості, так і її суб'єктивне сприйняття себе.

Структурно самооцінка є багатокомпонентним утворенням. У психологічній науці традиційно виділяють три основні компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий [18; 24].

Когнітивний компонент самооцінки включає систему знань особистості про себе. Це уявлення про власні здібності, якості, досягнення, соціальні ролі та можливості. Він формується на основі самоспостереження, аналізу власного досвіду та зворотного зв'язку від інших людей. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення себе як суб'єкта діяльності та спілкування [4].

Емоційно-ціннісний компонент відображає ставлення особистості до себе, рівень самоповаги, самоприйняття та задоволеності собою. Саме цей компонент визначає емоційний фон самооцінки та впливає на психологічне благополуччя людини [25]. Позитивна самооцінка сприяє впевненості, відкритості та активності, тоді як негативна може призводити до невпевненості, тривожності та уникнення соціальних контактів.

Поведінковий компонент самооцінки проявляється у конкретних діях і поведінкових стратегіях особистості. Він визначає рівень домагань, активність у досягненні цілей, здатність до саморегуляції та адаптації у

соціальному середовищі [22]. Через цей компонент самооцінка реалізується у практичній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Важливим аспектом є також рівень самооцінки. У психології виділяють низьку, середню та високу самооцінку. Низька самооцінка характеризується невпевненістю у собі, схильністю до самокритики, страхом помилок і уникненням складних соціальних ситуацій. Висока самооцінка, навпаки, пов'язана з упевненістю, ініціативністю, відкритістю до нового досвіду та активністю у соціальній взаємодії [32; 39].

Однак не менш важливою є адекватність самооцінки. Адекватна самооцінка означає відповідність уявлень особистості про себе її реальним можливостям. Вона забезпечує ефективну діяльність, сприяє розвитку особистості та гармонійній взаємодії з іншими людьми. Натомість завищена або занижена самооцінка може призводити до труднощів у спілкуванні, конфліктів і дезадаптації [18].

Сучасні дослідження підкреслюють, що самооцінка має динамічний характер і змінюється протягом життя під впливом різних факторів: соціального середовища, життєвого досвіду, успіхів і невдач, міжособистісних відносин [20; 39]. Особливо чутливою до цих впливів вона є у молодіжному віці, коли особистість активно формує свою ідентичність і систему цінностей.

Отже, самооцінка є складним багатовимірним утворенням, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Вона виконує важливу регулятивну функцію, визначає характер діяльності та міжособистісної взаємодії особистості. Саме від рівня та адекватності самооцінки значною мірою залежить здатність молодої людини до встановлення нових соціальних контактів, що робить цей феномен ключовим у контексті даного дослідження.

Разом із тим, особливого значення набуває питання специфіки формування самооцінки на різних вікових етапах, зокрема у молодіжному віці, коли відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, становлення

ідентичності та активне включення особистості у соціальні відносини. Це зумовлює необхідність детального аналізу особливостей формування самооцінки у молоді.

1.2. Особливості формування самооцінки у юнацькомуу віці

Юнацький вік є одним із найбільш важливих і водночас складних періодів у розвитку особистості, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне становлення самосвідомості, формування системи цінностей, життєвих орієнтирів та соціальної ідентичності. Одним із центральних новоутворень цього віку є самооцінка, яка набуває більшої усвідомленості, стабільності та значущості у регуляції поведінки [20; 16].

У психологічній науці юнацький вік зазвичай охоплює період від приблизно 17 до 23–25 років і характеризується переходом від підлітковості до ранньої дорослості. За концепцією Дж. Арнетта, цей період визначається як «emerging adulthood» — період формування життєвої позиції, пошуку себе та експериментування з різними соціальними ролями [29]. У цей час особистість активно переосмислює власні можливості, прагне самостійності та соціального визнання, що безпосередньо впливає на формування самооцінки.

Формування самооцінки у цьому віці має ряд специфічних особливостей. По-перше, вона стає більш диференційованою та рефлексивною. Якщо у підлітковому віці оцінка себе часто має ситуативний і нестійкий характер, то у молоді вона набуває більш системного і узагальненого вигляду. Особистість починає усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, аналізувати власні досягнення та невдачі, формувати більш цілісне уявлення про себе [5; 24].

По-друге, у цей період посилюється роль рефлексії як механізму формування самооцінки. Молоді люди активно аналізують власні переживання, поведінку та взаємини з іншими, що сприяє поглибленню самопізнання. За Т. М. Титаренко, саме у молодіжному віці відбувається переосмислення життєвого досвіду, що впливає на формування стабільнішої та більш усвідомленої самооцінки [26].

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне

середовище. Родина, навчальний заклад, референтні групи, друзі та однолітки виступають джерелами соціального зворотного зв’язку, який суттєво впливає на уявлення особистості про себе. Згідно з концепцією соціального порівняння, молоді люди оцінюють себе, співвідносячи свої досягнення, якості та соціальний статус з іншими [35].

Особливе значення у цьому процесі мають міжособистісні відносини. Прийняття, підтримка, визнання з боку значущих інших сприяють формуванню позитивної самооцінки, тоді як критика, ігнорування або відторгнення можуть призводити до її зниження. У цьому контексті важливою є ідея Р. Баумайстера про те, що самооцінка виконує функцію соціального індикатора, відображаючи рівень прийняття особистості в соціумі [32].

Не менш важливим фактором формування самооцінки у молодіжному віці є навчально-професійна діяльність. Успіхи або невдачі у навчанні, професійні досягнення, рівень академічної успішності безпосередньо впливають на уявлення молодої людини про власні можливості та здібності. За С. Д. Максименком, діяльність є провідним чинником розвитку особистості, а отже і формування її самооцінки [16].

Суттєвий вплив на розвиток самооцінки має також процес становлення ідентичності. Відповідно до теорії Е. Еріксона, молодіжний вік є періодом активного пошуку відповіді на питання «Хто я?» [34]. Успішне вирішення цього завдання сприяє формуванню цілісного образу «Я» та адекватної самооцінки, тоді як невизначеність і внутрішні конфлікти можуть зумовлювати її нестабільність.

У сучасних умовах важливим чинником формування самооцінки є цифрове середовище. Соціальні мережі створюють нові можливості для самопрезентації, отримання зворотного зв’язку та соціального порівняння. З одного боку, вони можуть сприяти підвищенню самооцінки через підтримку та схвалення, з іншого — провокувати зниження самоповаги через постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших [42].

Важливим аспектом є також взаємозв’язок самооцінки з емоційним станом особистості. Низька самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, невпевненістю у собі, страхом соціального оцінювання, що ускладнює процес встановлення нових соціальних контактів [12]. Натомість адекватна самооцінка сприяє емоційній стабільності, впевненості та відкритості у спілкуванні.

У юнацькому віці формується не лише рівень самооцінки, але й її адекватність. Важливо, щоб уявлення особистості про себе відповідали реальним можливостям. Адекватна самооцінка дозволяє об’єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ставити реалістичні цілі та ефективно взаємодіяти з іншими людьми [18].

Разом з тим, у цей період можливі певні дисгармонії у розвитку самооцінки. Зокрема, можуть спостерігатися коливання між завищеною та заниженою самооцінкою, що зумовлено нестабільністю життєвих орієнтирів, впливом соціального середовища та внутрішніми суперечностями. Такі коливання є закономірними, однак їх тривале збереження може негативно впливати на особистісний розвиток.

Слід також зазначити, що формування самооцінки у юнацькому віці має індивідуальні особливості. Воно залежить від типу особистості, рівня рефлексії, соціального досвіду, умов виховання та індивідуально-психологічних характеристик. Тому одна і та ж соціальна ситуація може по-різному впливати на різних людей.

Таким чином, самооцінка у юнацькому віці формується під впливом комплексу взаємопов’язаних факторів: соціального середовища, міжособистісних відносин, навчально-професійної діяльності, процесу становлення ідентичності та індивідуального досвіду. Вона набуває більшої усвідомленості, диференційованості та регулятивної функції, що робить її важливим чинником соціальної активності особистості.

Отже, формування самооцінки у юнацькому віці є складним і

багатогранним процесом, який визначає подальший розвиток особистості, її поведінку та здатність до ефективної соціальної взаємодії, зокрема встановлення нових соціальних контактів.

Особливо важливою є роль самооцінки у сфері міжособистісної взаємодії, оскільки саме вона значною мірою визначає відкритість особистості до спілкування, рівень соціальної активності та здатність до встановлення нових контактів. У зв’язку з цим доцільним є розгляд психологічних особливостей соціальних контактів молоді та чинників, що впливають на їх формування.

1.3. Соціально-психологічні аспекти встановлення нових соціальних контактів

Соціальні контакти є невід'ємною складовою життєдіяльності особистості та важливим чинником її соціалізації. У молодіжному віці процес встановлення нових міжособистісних зв'язків набуває особливої інтенсивності, що зумовлено розширенням соціального простору, зміною ролей і зростанням потреби у спілкуванні та самореалізації. При цьому здатність до ефективної взаємодії з іншими людьми значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик, зокрема рівня та адекватності самооцінки.

Під соціальними контактами у психології розуміють різноманітні форми міжособистісної взаємодії, що виникають у процесі спілкування та спільної діяльності. Вони можуть мати як короткочасний, ситуативний характер, так і набувати стійких форм у вигляді дружніх, професійних або партнерських відносин [15]. Встановлення нових соціальних контактів передбачає наявність певних комунікативних умінь, соціальної компетентності та психологічної готовності до взаємодії.

Молодіжний вік характеризується високою потребою у спілкуванні та приналежності до соціальних груп. За даними соціально-психологічних досліджень, саме у цей період формуються стійкі міжособистісні зв'язки, які відіграють важливу роль у подальшому житті людини [11]. Водночас цей процес може супроводжуватися певними труднощами, пов'язаними з невпевненістю у собі, страхом негативного оцінювання, соціальною тривожністю.

Одним із ключових чинників, що визначає успішність встановлення соціальних контактів, є самооцінка особистості. Вона впливає на характер сприйняття себе та інших, рівень соціальної активності, вибір поведінкових стратегій у процесі спілкування [18; 24]. Особи з адекватною самооцінкою, як правило, демонструють більшу відкритість, впевненість у собі та

готовність до взаємодії з іншими людьми.

Згідно з положеннями соціальної психології, самооцінка виконує регулятивну функцію у міжособистісній взаємодії. Вона визначає, як людина оцінює свої можливості у спілкуванні, наскільки впевнено вона вступає у контакт, як реагує на оцінку з боку інших [19]. Таким чином, самооцінка виступає внутрішнім чинником, що опосередковує процес встановлення соціальних зв'язків.

У зарубіжній психології існує підхід, відповідно до якого самооцінка розглядається як «соціальний барометр». Р. Баумайстер і М. Лірі довели, що рівень самооцінки відображає ступінь соціального прийняття особистості та її включеності у соціальні групи [32; 37]. Зниження самооцінки може сигналізувати про проблеми у міжособистісних відносинах і супроводжуватися уникненням соціальних контактів.

Важливим механізмом, що впливає на встановлення соціальних контактів, є соціальне порівняння. За Л. Фестінгером, людина оцінює себе, співвідносячи свої якості та досягнення з іншими [35]. У молодіжному середовищі це порівняння часто має інтенсивний характер, що може як стимулювати розвиток, так і викликати невпевненість у собі.

Значний вплив на здатність до встановлення соціальних контактів має рівень соціальної тривожності. Дослідження показують, що особи з низькою самооцінкою частіше відчувають страх перед новими знайомствами, побоюються негативної оцінки з боку інших, уникають активної взаємодії [12]. Це може призводити до обмеження кола спілкування та соціальної ізоляції.

Натомість висока, але адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у собі, ініціативності та відкритості до нового досвіду. Такі особи легше встановлюють контакти, швидше адаптуються до нових соціальних умов, проявляють гнучкість у спілкуванні [39]. Водночас слід зазначити, що завищена самооцінка може призводити до труднощів у взаємодії через надмірну самовпевненість або ігнорування позиції інших.

Важливу роль у встановленні соціальних контактів відіграють також комунікативні навички та емпатія. Здатність розуміти емоційний стан інших людей, адекватно реагувати на нього, підтримувати діалог і встановлювати довірливі відносини значною мірою залежить від рівня розвитку особистості та її самооцінки [15]. Особи з позитивною самооцінкою, як правило, демонструють вищий рівень емпатії та соціальної компетентності.

У сучасних умовах суттєво змінюються форми встановлення соціальних контактів. Значна частина міжособистісної взаємодії переноситься у цифрове середовище, зокрема у соціальні мережі. Це створює нові можливості для комунікації, але водночас висуває нові вимоги до особистості. За даними сучасних досліджень, активне використання соціальних мереж може як сприяти розширенню кола спілкування, так і негативно впливати на самооцінку через постійне соціальне порівняння [42].

Особливості встановлення соціальних контактів у молодіжному віці також пов’язані з процесом становлення ідентичності. За Е. Еріксоном, у цей період особистість активно шукає своє місце у суспільстві, формує систему цінностей і соціальних ролей [34]. Встановлення нових контактів є важливим засобом цього процесу, оскільки дозволяє отримати соціальний досвід і зворотний зв’язок.

Таким чином, здатність до встановлення соціальних контактів у молодіжному віці визначається комплексом взаємопов’язаних чинників: рівнем самооцінки, соціальною тривожністю, комунікативними навичками, емпатією та впливом соціального середовища. Самооцінка виступає одним із ключових регуляторів цього процесу, оскільки визначає впевненість особистості у собі, її відкритість до взаємодії та готовність до встановлення нових зв’язків.

Отже, самооцінка відіграє визначальну роль у процесі встановлення соціальних контактів молоді. Вона впливає як на внутрішню готовність до спілкування, так і на реальну поведінку у соціальних ситуаціях. Це дозволяє розглядати її як один із провідних психологічних чинників соціальної

активності особистості, що обґрунтовує необхідність її подальшого емпіричного дослідження.

Окрім зазначених чинників, важливу роль у процесі встановлення соціальних контактів відіграє рівень сформованості соціальної компетентності особистості. Соціальна компетентність охоплює здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, враховувати соціальні норми, адаптуватися до різних комунікативних ситуацій і будувати конструктивні міжособистісні відносини. Вона формується у процесі соціального досвіду та безпосередньо пов’язана із самооцінкою, оскільки остання визначає впевненість особистості у власних комунікативних можливостях [19; 22].

Суттєвим аспектом є також рівень домагань особистості, який відображає її очікування щодо власних досягнень у сфері спілкування та соціальної взаємодії. Як зазначають дослідники, рівень домагань тісно пов’язаний із самооцінкою: особи з адекватною самооцінкою встановлюють реалістичні цілі у спілкуванні та легше досягають їх, тоді як при заниженій самооцінці спостерігається уникнення складних соціальних ситуацій, а при завищеній — можливі труднощі у взаєморозумінні з іншими [18].

Не менш важливою є роль попереднього соціального досвіду. Позитивний досвід спілкування, підтримка з боку значущих інших, успішні взаємодії сприяють підвищенню самооцінки та формують готовність до встановлення нових контактів. Натомість негативний досвід, конфлікти, відторгнення або соціальна ізоляція можуть призводити до формування захисних поведінкових стратегій, уникнення спілкування та зниження соціальної активності [6].

Особливого значення у молодіжному віці набуває вплив референтних груп. Саме вони виступають джерелом соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, які індивід засвоює та інтегрує у власну систему уявлень про себе. Приналежність до групи сприяє підвищенню самооцінки, тоді як відсутність такої приналежності може викликати почуття самотності та невпевненості [11].

Варто також звернути увагу на гендерні та індивідуально-психологічні відмінності у встановленні соціальних контактів. Дослідження свідчать, що рівень самооцінки та особливості її прояву можуть відрізнятися залежно від статі, типу темпераменту, рівня екстраверсії та інших індивідуальних характеристик особистості. Наприклад, більш екстравертовані особи зазвичай легше вступають у контакт і демонструють вищий рівень соціальної активності [4].

У контексті сучасних соціальних змін важливим є також вплив невизначеності та нестабільності соціального середовища на процес встановлення соціальних контактів. Молодь часто стикається з новими викликами, що вимагають адаптації до змін, швидкого прийняття рішень і гнучкості у взаємодії. У таких умовах самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість і здатність до ефективної комунікації.

Слід підкреслити, що самооцінка не лише впливає на встановлення соціальних контактів, але й формується у процесі цієї взаємодії. Успішні соціальні контакти сприяють підвищенню самоповаги, зміцненню впевненості у собі та позитивному сприйняттю власної особистості. Таким чином, між самооцінкою та соціальними контактами існує взаємозв’язок, що має взаємозумовлений характер.

Крім того, значну роль відіграє рівень саморегуляції особистості. Здатність контролювати власні емоції, поведінку та реакції у процесі спілкування дозволяє ефективніше будувати міжособистісні відносини та уникати конфліктних ситуацій. Саморегуляція, у свою чергу, також пов’язана із самооцінкою, оскільки впевненість у собі сприяє більшій стабільності поведінки у соціальних ситуаціях [16].

Отже, встановлення соціальних контактів у молодіжному віці є складним психологічним процесом, що залежить від багатьох чинників, серед яких провідне місце посідає самооцінка. Вона визначає рівень соціальної активності, характер взаємодії, вибір поведінкових стратегій і

загальну ефективність міжособистісного спілкування. Врахування цих особливостей є важливим для розуміння механізмів соціальної взаємодії молоді та створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження даної проблеми.

У результаті теоретичного аналізу проблеми впливу самооцінки молоді на здатність встановлювати нові соціальні контакти було з'ясовано сутність, структуру та особливості розвитку самооцінки, а також її роль у міжособистісній взаємодії.

Встановлено, що самооцінка є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке відображає систему уявлень особистості про себе, включає когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти та виконує важливу регулятивну функцію у діяльності та спілкуванні. Вона формується у процесі соціалізації, залежить від досвіду взаємодії з іншими людьми та визначає характер поведінки особистості у різних життєвих ситуаціях.

З'ясовано, що у молодіжному віці самооцінка набуває більшої усвідомленості, диференційованості та відносної стабільності. Її формування відбувається під впливом комплексу чинників, серед яких провідними є соціальне середовище, міжособистісні відносини, навчально-професійна діяльність, процес становлення ідентичності та індивідуальний досвід особистості. У цей період самооцінка виступає важливим чинником саморегуляції поведінки та соціальної активності молоді.

Доведено, що здатність до встановлення соціальних контактів є важливою складовою соціальної компетентності особистості та залежить від рівня розвитку комунікативних навичок, емпатії, соціальної тривожності та попереднього досвіду взаємодії. Особливу роль у цьому процесі відіграє самооцінка, яка визначає впевненість особистості у собі, її відкритість до спілкування та готовність до встановлення нових соціальних зв'язків.

Виявлено, що між самооцінкою та здатністю до встановлення соціальних контактів існує тісний взаємозв'язок. Адекватна самооцінка

сприяє активності у спілкуванні, формуванню позитивних міжособистісних відносин та ефективній соціальній адаптації. Натомість занижена самооцінка може призводити до невпевненості, уникнення соціальних ситуацій та обмеження кола спілкування, а завищена — ускладнювати взаємодію з іншими через неадекватне сприйняття себе та оточення.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують значущість самооцінки як одного з провідних психологічних чинників, що впливають на здатність молоді встановлювати нові соціальні контакти. Це обґрунтовує необхідність проведення емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей даного взаємозв’язку у реальних умовах.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ МОЛОДІ НА ЗДАТНІСТЬ ВСТАНОВЛЮВАТИ НОВІ СОЦІАЛЬНІ КОНТАКТИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу самооцінки молоді на здатність встановлювати нові соціальні контакти проводилося з метою конкретизації теоретичних положень.

Дослідження було організоване на базі Уманського національного університету. Загальна вибірка становила 48 осіб віком від 17 до 23 років. До дослідження були залучені здобувачі вищої освіти різних курсів та різних спеціальностей. Участь у дослідженні була добровільною, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Дослідження проводилося у формі онлайн-опитування з використанням Google Forms.

З метою більш глибокого аналізу отриманих результатів респондентів було розподілено на групи залежно від рівня самооцінки (низький, середній, високий), що дозволило виявити особливості встановлення соціальних контактів у кожній із груп.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

- підготовчий етап – визначення мети, завдань, підбір методик;
- констатувальний етап – проведення психодіагностичного обстеження;
- аналітичний етап – обробка та інтерпретація результатів.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

1. Теоретичні методи

- аналіз наукової літератури;
- узагальнення та систематизація теоретичних підходів;
- порівняння та інтерпретація наукових даних.

2. Емпіричні методи

З метою дослідження рівня самооцінки було використано шкалу самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє визначити загальний рівень самоповаги та самоприйняття особистості.

Для діагностики здатності до встановлення соціальних контактів застосовано методику діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОС), що дає змогу оцінити рівень комунікативності та готовність до міжособистісної взаємодії.

З метою поглиблення аналізу було використано додаткові методики:

- методику визначення рівня соціальної тривожності;
- методику діагностики рівня емпатії.

Шкала самооцінки М. Розенберга

Шкала самооцінки М. Розенберга є однією з найбільш поширених і валідних методик для вимірювання загального рівня самооцінки особистості. Вона спрямована на визначення ступеня самоповаги та самоприйняття.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають позитивне та негативне ставлення до себе. Досліджуваному пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за шкалою (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу, що дозволяє визначити рівень самооцінки:

високий рівень — свідчить про позитивне ставлення до себе та впевненість;

середній рівень — характеризується відносною стабільністю та адекватністю;

низький рівень — вказує на невпевненість, самокритичність та знижену самоповагу.

Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки як інтегральну характеристику особистості, що є ключовою змінною у даному

дослідженні.

Методика діагностики комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ)

Методика КОЗ (В. Синявський, В. Федоришин) спрямована на визначення рівня розвитку комунікативних і організаторських здібностей особистості, що є важливими показниками здатності до встановлення соціальних контактів.

Методика містить ряд запитань, які дозволяють оцінити:

потребу у спілкуванні;

легкість встановлення контактів;

здатність до взаємодії в колективі;

ініціативність у соціальних ситуаціях.

Результати оцінюються за бальною системою, після чого визначається рівень розвитку комунікативних здібностей:

високий – характеризується активністю у спілкуванні, відкритістю, легкістю у встановленні контактів;

середній – свідчить про достатній рівень соціальної адаптації;

низький – вказує на труднощі у спілкуванні, замкнутість, невпевненість.

Дана методика дозволяє оцінити практичний аспект соціальної взаємодії та безпосередньо пов’язана з досліджуваною проблемою.

Методика визначення рівня соціальної тривожності

Методика соціальної тривожності спрямована на виявлення рівня емоційного напруження, що виникає у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Вона дозволяє визначити страх негативного оцінювання; невпевненість у соціальних ситуаціях; схильність до уникнення спілкування.

Досліджуваним пропонується відповісти на серію тверджень, що відображають типові соціальні ситуації. Результати інтерпретуються за

рівнями:

високий рівень тривожності – свідчить про значні труднощі у встановленні контактів;

середній – помірна напруженість у нових ситуаціях;

низький – впевненість та емоційна стабільність у спілкуванні.

Використання цієї методики дозволяє пояснити можливі труднощі у встановленні соціальних контактів.

Методика діагностики рівня емпатії

Методика визначення рівня емпатії спрямована на оцінку здатності особистості розуміти емоційний стан інших людей та співпереживати їм.

Емпатія є важливою складовою ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує розуміння партнерів по спілкуванню; адекватну реакцію на емоції інших; формування довірливих відносин.

За результатами методики визначаються такі рівні:

високий – розвинена здатність до співпереживання;

середній – достатній рівень розуміння інших;

низький – труднощі у встановленні емоційного контакту.

Застосування даної методики дозволяє більш глибоко проаналізувати психологічні чинники, що впливають на встановлення соціальних контактів.

Таблиця 2.1

Характеристика психодіагностичних методик дослідження

№	Методика	Що вимірює	Основні показники
1	Шкала самооцінки М. Розенберга	Загальний рівень самооцінки, самоповаги та самоприйняття особистості	Високий, середній, низький рівень самооцінки
2	Методика КОС (комунікативних і організаторських здібностей)	Рівень розвитку комунікативних здібностей та готовність до міжособистісної взаємодії	Високий, середній, низький рівень комунікативності
3	Методика визначення соціальної тривожності	Рівень тривожності у ситуаціях спілкування, страх соціального оцінювання	Високий, середній, низький рівень соціальної тривожності
4	Методика діагностики рівня емпатії	Здатність до розуміння емоцій інших та співпереживання	Високий, середній, низький рівень емпатії

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє комплексно дослідити взаємозв’язок між самооцінкою молоді та її здатністю до встановлення нових соціальних контактів. Поєднання методик забезпечує отримання як кількісних, так і якісних показників, що підвищує надійність і валідність результатів дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У дослідженні взяли участь 48 осіб віком 17–23 років, серед яких 32 особи жіночої статі (66,7%) та 16 чоловічої (33,3%). Метою було виявлення особливостей взаємозв’язку між рівнем самооцінки та здатністю встановлювати нові соціальні контакти.

Аналіз рівня самооцінки (за шкалою М. Розенберга) подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	**Кількість осіб**	**%**
Високий	14	29,2%
Середній	24	50,0%
Низький	10	20,8%
Разом	48	100%

Отримані результати свідчать, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки (50%), що є типовим для юнацького віку. Такий рівень характеризується відносною стабільністю, однак може коливатися залежно від ситуації.

Майже третина вибірки (29,2%) має високий рівень самооцінки, що свідчить про впевненість у собі, позитивне самосприйняття та готовність до соціальної активності.

Водночас 20,8% респондентів демонструють низький рівень самооцінки, що може супроводжуватися невпевненістю, самокритичністю та

труднощами у соціальній взаємодії.

Аналіз комунікативних здібностей (методика КОЗ) представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень комунікативних здібностей

Рівень комунікативності	**Кількість осіб**	**%**
Високий	16	33,3%
Середній	22	45,8%
Низький	10	20,9%
Разом	48	100%

Більшість респондентів (79,1%) мають середній та високий рівень комунікативних здібностей, що свідчить про загальну готовність молоді до встановлення соціальних контактів.

Разом з тим, 20,9% досліджуваних демонструють низький рівень комунікативності, що може проявлятися у замкнутості, труднощах у встановленні нових знайомств та уникненні соціальних ситуацій.

Результати вивчення рівня соціальної тривожності показано у таблиці 2.4. Майже чверть респондентів (25%) мають високий рівень соціальної тривожності, що може суттєво ускладнювати встановлення нових контактів. Переважання середнього рівня (47,9%) вказує на ситуативну невпевненість у нових соціальних умовах, що є типовим для молоді.

Таблиця 2.4

Рівень соціальної тривожності

Рівень тривожності	**Кількість осіб**	**%**
Високий	12	25,0%
Середній	23	47,9%
Низький	13	27,1%
Разом	48	100%

Рівень емпатії та виявлені показники видно у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівень емпатії

Рівень емпатії	**Кількість осіб**	**%**
Високий	15	31,3%
Середній	21	43,7%
Низький	12	25,0%
Разом	48	100%

Більшість респондентів мають середній і високий рівень емпатії (75%), що створює сприятливі умови для встановлення соціальних контактів.

Однак чверть вибірки (25%) демонструє низький рівень емпатії, що може ускладнювати розуміння інших людей та побудову довірливих відносин.

Далі подаємо порівняльний аналіз самооцінки та комунікативності

(див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Взаємозв'язок рівня самооцінки та комунікативності

Рівень самооцінки	**Висока комунікативність**	**Середня**	**Низька**
Високий (14)	10 (71%)	3 (21%)	1 (8%)
Середній (24)	5 (21%)	15 (62%)	4 (17%)
Низький (10)	1 (10%)	4 (40%)	5 (50%)

Отримані результати демонструють чітку закономірність. Особи з високою самооцінкою у більшості випадків (71%) мають високий рівень комунікативності. Вони характеризуються впевненістю, відкритістю та ініціативністю у спілкуванні.

Респонденти із середньою самооцінкою переважно демонструють середній рівень комунікативності (62%), що свідчить про ситуативну активність у соціальних контактах. Особи з низькою самооцінкою у половині випадків (50%) мають низький рівень комунікативності, що проявляється у труднощах встановлення нових контактів, уникненні соціальних ситуацій та підвищеній тривожності.

При аналізі гендерних особливостей виявлено, що жінки частіше демонструють вищий рівень емпатії; чоловіки дещо частіше мають вищий рівень самооцінки, але при цьому менш виражену емоційну чутливість; рівень комунікативності істотно не відрізняється, але жінки частіше проявляють емоційну включеність у спілкування.

У результаті кількісного та якісного аналізу встановлено, що

самооцінка є важливим чинником соціальної активності, яка безпосередньо впливає на здатність молоді встановлювати нові соціальні контакти. Низька самооцінка поєднується з високою соціальною тривожністю та низькою комунікативністю. Адекватна та висока самооцінка сприяє впевненості, відкритості та ефективній взаємодії.

Аналіз отриманих результатів дозволяє не лише зафіксувати кількісні показники, але й виявити глибинні психологічні закономірності формування соціальної поведінки молоді.

Насамперед слід зазначити, що домінування середнього рівня самооцінки у вибірці свідчить про перебування більшості респондентів у процесі активного самовизначення. Такий рівень самооцінки не є стабільним і значною мірою залежить від зовнішніх факторів — оцінки з боку оточення, успіхів у навчанні, соціального схвалення. Це пояснює варіативність поведінки молоді у різних соціальних ситуаціях: від відкритості до стриманості.

Респонденти з високою самооцінкою демонструють не лише впевненість у собі, але й більшу поведінкову активність у соціальних контактах. Для них характерна ініціативність у встановленні нових знайомств, позитивне очікування результату взаємодії та відсутність вираженого страху оцінювання. Вони частіше беруть на себе роль ініціаторів спілкування, легше адаптуються до нових соціальних умов і демонструють гнучкість у комунікативній поведінці.

Натомість респонденти з низькою самооцінкою характеризуються протилежними тенденціями. Їхня поведінка у соціальних ситуаціях часто має уникальний характер. Вони можуть відчувати внутрішню напругу, сумніви у власній привабливості як співрозмовника, страх бути відкинутими або неправильно зрозумілими. Це призводить до зниження соціальної активності, обмеження кола контактів та формування замкненого стилю спілкування.

Особливо показовим є поєднання низької самооцінки з високим рівнем соціальної тривожності. У таких респондентів спостерігається підвищена

чутливість до соціальної оцінки, схильність до негативної інтерпретації поведінки інших людей та перебільшення значущості можливих помилок у спілкуванні. Це створює внутрішній бар’єр, який ускладнює навіть прості форми соціальної взаємодії.

Важливим результатом є також те, що серед респондентів із середнім рівнем самооцінки переважає середній рівень комунікативності. Це свідчить про ситуативний характер їхньої соціальної активності: у комфортних умовах вони можуть демонструвати достатню відкритість, однак у нових або невизначених ситуаціях – виявляти стриманість. Така гнучкість є типовою для молодіжного віку, але водночас вказує на нестабільність соціальної поведінки.

Аналіз рівня емпатії показав, що більшість респондентів мають достатній потенціал для ефективної міжособистісної взаємодії. Це означає, що труднощі у встановленні контактів не завжди пов’язані з відсутністю розуміння інших, а частіше – із внутрішніми бар’єрами, зокрема рівнем самооцінки та тривожності.

Цікавим є також той факт, що навіть за наявності середнього або високого рівня емпатії, низька самооцінка може блокувати прояв комунікативної активності. Це підтверджує тезу про те, що саме самооцінка виступає регулятором поведінки, визначаючи, чи буде реалізований наявний потенціал особистості у соціальній взаємодії.

Гендерний аналіз дозволяє зробити висновок, що жінки більш орієнтовані на емоційний аспект спілкування, що проявляється у вищому рівні емпатії та більшій чутливості до міжособистісних відносин. Чоловіки, у свою чергу, частіше демонструють більш стабільну, але менш емоційно виражену комунікативну поведінку. Водночас ці відмінності не є критичними, а лише відображають загальні тенденції.

У цілому результати дослідження дозволяють говорити про існування певних психологічних профілів:

- адаптивний профіль (висока/адекватна самооцінка, висока комунікативність, низька тривожність);
- ситуативно адаптивний (середня самооцінка, середня комунікативність, помірна тривожність);
- ризиковий профіль (низька самооцінка, висока тривожність, низька комунікативність).

Виділення таких профілів має важливе практичне значення, оскільки дозволяє диференціювати підходи до психологічної підтримки молоді.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що самооцінка виконує ключову регулятивну функцію у процесі встановлення соціальних контактів. Вона визначає не лише рівень соціальної активності, але й характер переживань, пов’язаних із міжособистісною взаємодією, що робить її одним із центральних факторів соціалізації молоді.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку самооцінки та покращення соціальної взаємодії молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність зв'язку між рівнем самооцінки молоді та її здатністю встановлювати нові соціальні контакти. Зокрема, низька самооцінка поєднується з підвищеною соціальною тривожністю, невпевненістю у собі та труднощами у міжособистісній взаємодії. Це обумовлює необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки та покращення соціальної активності молоді.

Практичні рекомендації можуть бути використані психологами закладів освіти, викладачами, кураторами академічних груп, а також самими студентами для саморозвитку.

Рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки

Формування позитивного самосприйняття

Молоді людям доцільно працювати над усвідомленням власних сильних сторін та досягнень. Для цього ефективною є наступна вправа.

Вправа «Мої ресурси»

Мета: підвищення рівня самоприйняття.

Завдання: записати:

10 своїх сильних якостей;

5 досягнень, якими можна пишатися;

3 ситуації, де вдалося подолати труднощі.

Ця вправа сприяє формуванню більш об'єктивного та позитивного уявлення про себе.

Розвиток рефлексії

Самооцінка формується через усвідомлення власного досвіду. Рекомендується:

Вправа «Щоденник самоспостереження»

Мета: розвиток саморефлексії.

Завдання: щодня коротко відповідати на питання:

– Що сьогодні вдалося добре?
– Що викликало труднощі?
– Що я про себе сьогодні зрозумів(ла)?

Регулярне виконання сприяє стабілізації самооцінки.

Корекція негативних установок

Низька самооцінка часто пов’язана з внутрішніми негативними переконаннями.

Вправа «Заміна установок»

Мета: зниження самокритичності.

Завдання: записати негативну думку (наприклад: «я не вмію спілкуватися»); сформулювати альтернативу («я можу навчитися краще спілкуватися»).

Це допомагає змінити внутрішній діалог на більш підтримувальний.

Рекомендації щодо розвитку соціальних навичок

Розвиток комунікативної впевненості

Вправа «Ініціатива у спілкуванні»

Мета: подолання страху контакту.

Завдання: щодня ініціювати коротке спілкування:

– запитати щось у незнайомої людини;
– зробити комплімент;
– підтримати розмову.

Це поступово знижує соціальну тривожність.

Розвиток навичок активного слухання

Ефективне спілкування неможливе без уміння слухати.

Рекомендується підтримувати зоровий контакт; не перебивати співрозмовника; уточнювати та перефразовувати почуте.

Це сприяє встановленню довіри та покращує якість взаємодії.

Розвиток емпатії

Вправа «Погляд з іншого боку»

Мета: розвиток розуміння інших.

Завдання: у складній ситуації відповісти:

– що відчуває інша людина?
– чому вона так поводиться?

Це допомагає уникати конфліктів та будувати ефективні контакти.

Рекомендації щодо зниження соціальної тривожності

Поступове включення у соціальні ситуації

Рекомендується принцип «від простого до складного»:

спочатку – короткі контакти;

далі – більш тривале спілкування;

згодом – нові соціальні групи.

Техніки саморегуляції

Ефективною є проста дихальна техніка:

Вправа «4–4–4»

вдих – 4 секунди

затримка – 4 секунди

видих – 4 секунди

Знижує рівень тривожності перед спілкуванням.

Рекомендації для освітнього середовища

Для підвищення ефективності розвитку соціальних навичок доцільно:

– впроваджувати тренінги комунікативної компетентності;
– організовувати групові форми роботи (дискусії, проєкти);
– створювати психологічно безпечне середовище;
– підтримувати ініціативу студентів у спілкуванні.

Таким чином, розвиток адекватної самооцінки та покращення здатності до встановлення соціальних контактів можливі за умови комплексного підходу, що включає роботу з самосприйняттям, розвиток комунікативних навичок та зниження соціальної тривожності.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані як у практиці психологічної роботи, так і для саморозвитку молоді, сприяючи підвищенню рівня соціальної активності та ефективності міжособистісної взаємодії.

Важливо зазначити, що розвиток самооцінки у юнацькому віці не є одноразовим процесом, а потребує системної та цілеспрямованої роботи. Самооцінка формується під впливом щоденного досвіду взаємодії, тому її корекція можлива лише за умови регулярного включення особистості у ситуації самопізнання та соціальної активності. У цьому контексті запропоновані вправи слід розглядати не як ізольовані техніки, а як елементи комплексної роботи над особистісним розвитком.

Особливу увагу слід приділяти формуванню адекватної, а не просто високої самооцінки. Практика показує, що завищена самооцінка не завжди сприяє ефективній соціальній взаємодії, оскільки може супроводжуватися зниженням критичності, труднощами у прийнятті зворотного зв’язку та конфліктністю у спілкуванні. Натомість саме адекватна самооцінка, яка поєднує впевненість у собі з реалістичним баченням власних можливостей, є оптимальною основою для конструктивної міжособистісної взаємодії.

Важливим напрямом роботи є розвиток внутрішньої опори особистості. Молоді люди часто орієнтуються на зовнішню оцінку, що робить їхню самооцінку нестійкою та залежною від соціального схвалення. Формування внутрішніх критеріїв оцінювання себе дозволяє зменшити вплив зовнішніх факторів і підвищити психологічну стійкість у соціальних ситуаціях.

У процесі покращення соціальної взаємодії доцільно враховувати індивідуальні особливості особистості. Наприклад, для інтровертованих осіб більш ефективним є поступове розширення кола спілкування, тоді як для екстравертованих – розвиток глибини міжособистісних відносин. Такий диференційований підхід підвищує ефективність психологічного впливу.

Суттєвим є також врахування ролі емоційної регуляції. У багатьох випадках труднощі у встановленні соціальних контактів пов’язані не з

відсутністю комунікативних навичок, а з невмінням управляти власними емоційними станами. Навчання технік саморегуляції, усвідомлення власних емоцій та їх конструктивне вираження сприяють підвищенню впевненості у спілкуванні.

Особливе місце займає формування позитивного досвіду соціальної взаємодії. Кожен успішний контакт, навіть незначний, підкріплює впевненість у собі та сприяє поступовому зниженню тривожності. У зв’язку з цим важливо створювати умови, у яких молодь може безпечно практикувати комунікативні навички без страху осуду чи помилки.

У сучасних умовах доцільно також враховувати вплив цифрового середовища. Соціальні мережі можуть бути як ресурсом для розвитку комунікації, так і фактором зниження самооцінки через постійне соціальне порівняння. Тому важливо формувати критичне ставлення до інформації в мережі та вміння відокремлювати реальні досягнення від їх ідеалізованого представлення.

Для підвищення ефективності реалізації запропонованих рекомендацій доцільним є використання групових форм роботи. Тренінги, рольові ігри, дискусії створюють умови для активного включення молоді у процес спілкування, дозволяють отримати зворотний зв’язок та закріпити нові моделі поведінки. Крім того, групова взаємодія сприяє формуванню відчуття приналежності, що позитивно впливає на самооцінку.

Важливо також підкреслити роль педагогів та психологів у цьому процесі. Підтримка, прийняття та конструктивний зворотний зв’язок з боку значущих дорослих створюють умови для формування позитивного образу «Я» та розвитку впевненості у собі. Особливо це важливо для осіб із заниженою самооцінкою, які потребують додаткової психологічної підтримки.

Отже, ефективне підвищення рівня самооцінки та покращення здатності до встановлення соціальних контактів можливе лише за умови комплексного підходу, що поєднує індивідуальну роботу над собою,

розвиток комунікативних навичок, формування позитивного соціального досвіду та створення сприятливого соціального середовища.

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження впливу самооцінки молоді на здатність встановлювати нові соціальні контакти, що дало змогу конкретизувати та перевірити теоретичні положення, сформульовані у першому розділі.

У ході дослідження визначено організаційні засади та обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, які забезпечили комплексне вивчення досліджуваного явища. Застосування шкали самооцінки, методики діагностики комунікативних здібностей, а також методик вимірювання соціальної тривожності та емпатії дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні чинники соціальної взаємодії молоді.

Результати кількісного аналізу засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки та комунікативних здібностей, що є характерним для молодіжного віку. Водночас виявлено наявність груп із низьким рівнем самооцінки та комунікативності, які становлять зону психологічного ризику у контексті встановлення соціальних контактів.

Якісний аналіз результатів дозволив встановити, що самооцінка виступає важливим регулятором соціальної поведінки. Особи з високим рівнем самооцінки характеризуються більшою впевненістю, відкритістю та готовністю до ініціювання контактів, тоді як низька самооцінка пов’язана з підвищеною соціальною тривожністю, невпевненістю та схильністю до уникнення міжособистісної взаємодії.

Виявлено, що навіть за наявності достатнього рівня емпатії, низька самооцінка може обмежувати реалізацію комунікативного потенціалу особистості, що підтверджує її ключову роль у структурі соціальної активності. Також встановлено, що середній рівень самооцінки зумовлює ситуативний характер соціальної поведінки, що проявляється у нестійкості комунікативної активності залежно від умов взаємодії.

Окремо визначено гендерні особливості: жінки демонструють вищий

рівень емпатії та емоційної включеності у спілкування, тоді як чоловіки частіше характеризуються більш стабільною самооцінкою, проте меншою емоційною чутливістю.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки, зниження соціальної тривожності та покращення комунікативних навичок молоді. Запропоновані вправи та підходи мають прикладний характер і можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів та у процесі саморозвитку особистості.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що рівень самооцінки суттєво впливає на здатність молоді встановлювати нові соціальні контакти. Це дозволяє розглядати самооцінку як один із ключових психологічних чинників ефективної соціальної взаємодії та підкреслює необхідність її цілеспрямованого розвитку.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особливостей впливу самооцінки осіб юнацького віку на їхню здатність встановлювати нові соціальні контакти. Актуальність теми зумовлена зростаючою роллю міжособистісної взаємодії у процесі соціалізації молодої особистості, а також необхідністю формування психологічних ресурсів, що забезпечують ефективну адаптацію до сучасних соціальних умов.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що самооцінка є складним, інтегративним утворенням особистості, яке формується в процесі її життєдіяльності та відображає систему уявлень індивіда про власні якості, можливості та місце у соціальному середовищі. Встановлено, що самооцінка включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти, які у взаємозв'язку визначають характер самосприйняття та регулюють діяльність і поведінку особистості.

Доведено, що у юнацькому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування образу «Я» та особистісної ідентичності. Характерною особливістю цього вікового етапу є поєднання відносної нестійкості самооцінки з її поступовою диференціацією та усвідомленням. Самооцінка в юнацькому віці значною мірою залежить від соціального оточення, зокрема від оцінок значущих інших, успішності у навчальній діяльності, досвіду міжособистісної взаємодії та рівня соціального схвалення.

Встановлено, що здатність до встановлення нових соціальних контактів є важливою складовою соціальної компетентності особистості та передбачає наявність розвинених комунікативних навичок, емпатії, впевненості у собі та здатності до саморегуляції. У цьому контексті самооцінка виступає ключовим психологічним чинником, який визначає рівень соціальної активності, відкритості до взаємодії та готовності до встановлення нових зв'язків.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці осіб

юнацького віку, отримано результати, що дозволяють конкретизувати теоретичні положення. Встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень самооцінки, що свідчить про її відносну стабільність, проте водночас вказує на залежність від зовнішніх факторів та ситуаційних умов. Виявлено також групи респондентів із високим та низьким рівнем самооцінки, що дозволяє говорити про наявність індивідуальних відмінностей у самосприйнятті.

Аналіз комунікативних здібностей показав, що більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку здатності до міжособистісної взаємодії, що є типовим для юнацького віку. Разом з тим, виявлено частину респондентів із низьким рівнем комунікативності, що може ускладнювати процес встановлення соціальних контактів та негативно впливати на соціальну адаптацію.

Якісний аналіз результатів дозволив виявити глибинні психологічні закономірності. Зокрема, встановлено, що особи з високим рівнем самооцінки характеризуються більшою впевненістю у собі, позитивним ставленням до власної особистості, відкритістю до нових контактів та ініціативністю у спілкуванні. Вони демонструють здатність до гнучкої поведінки у різних соціальних ситуаціях та легше адаптуються до нових умов взаємодії.

Натомість респонденти з низьким рівнем самооцінки виявляють схильність до невпевненості, підвищеної самокритичності та залежності від думки оточення. Для них характерні труднощі у встановленні нових соціальних контактів, уникнення комунікативних ситуацій та підвищений рівень соціальної тривожності. Це свідчить про наявність внутрішніх психологічних бар’єрів, які обмежують соціальну активність особистості.

Особливу увагу привертає той факт, що навіть за наявності достатнього рівня емпатії, низька самооцінка може перешкоджати реалізації комунікативного потенціалу. Це підтверджує, що самооцінка виконує функцію внутрішнього регулятора, який визначає, чи буде особистість

реалізовувати свої можливості у соціальній взаємодії.

Встановлено також, що середній рівень самооцінки зумовлює ситуативний характер соціальної поведінки: у сприятливих умовах такі особи можуть проявляти достатню активність у спілкуванні, однак у нових або невизначених ситуаціях — демонструвати стриманість та невпевненість. Це свідчить про недостатню сформованість внутрішньої опори особистості.

У процесі дослідження виявлено гендерні особливості: представниці жіночої статі демонструють вищий рівень емпатії та емоційної включеності у спілкування, тоді як представники чоловічої статі частіше характеризуються більш стабільною самооцінкою, проте менш вираженою емоційною чутливістю. Водночас ці відмінності мають відносний характер і не є визначальними.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток адекватної самооцінки та покращення соціальної взаємодії осіб юнацького віку. Запропоновані підходи передбачають формування позитивного самосприйняття, розвиток рефлексії, корекцію негативних установок, зниження соціальної тривожності та розвиток комунікативних навичок. Особливе значення має створення умов для набуття позитивного досвіду соціальної взаємодії, що сприяє підвищенню впевненості у собі та розширенню соціальних контактів.

Підкреслено важливість комплексного підходу, який включає індивідуальну роботу над особистісним розвитком, використання групових форм навчання та створення психологічно безпечного середовища у закладах освіти. Це дозволяє не лише підвищити рівень самооцінки, але й забезпечити ефективну соціалізацію особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про те, що самооцінка є одним із провідних психологічних чинників, що визначають здатність осіб юнацького віку встановлювати нові соціальні контакти. Вона впливає як на рівень соціальної активності, так і на характер переживань у процесі міжособистісної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу окремих компонентів самооцінки на різні аспекти соціальної поведінки, а також у розробці та апробації психокорекційних програм, спрямованих на розвиток соціальної компетентності осіб юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюк Г. С. *Психологія.* Київ, 1968. 571 с.
2. Максименко С. Д. *Загальна психологія*. Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
3. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості*. Либідь, 2003. 376 с.
4. Савчин М. В. *Загальна психологія*. Академвидав, 2017. 344 с.
5. Павелків Р. В. *Вікова психологія*. Кондор, 2015. 469 с.
6. Варій М. Й. *Загальна психологія*. Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.
7. Москалець В. П. *Психологія особистості*. Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
8. Бех І. Д. *Особистість у просторі духовного розвитку*. Академвидав, 2012. 256 с.
9. Яценко Т. С. *Психологія особистості*. Либідь, 2011. 432 с.
10. Сердюк Л. З. *Самоактуалізація особистості*. Освіта України, 2016. 304 с.
11. Орбан-Лембрик Л. Е. *Соціальна психологія*. Академвидав, 2010. 448 с.
12. Карамушка Л. М. *Психологія управління*. Міленіум, 2011. 344 с.
13. Дуткевич Т. В. *Дитяча психологія*. Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
14. Гончаренко С. У. *Педагогічна психологія*. Либідь, 2012. 376 с.
15. Ложкін Г. В. *Психологія спілкування*. КНТ, 2013. 304 с.
16. Балл Г. О. *Психологія діяльності*. Педагогічна думка, 2013. 320 с.
17. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога особистості*. КНТ, 2007. 312 с.
18. Пірен М. І. *Соціальна психологія*. Кондор, 2011. 368 с.
19. Зливков В. Л. *Психологія особистості*. КНТ, 2014. 256 с.

20. Киричук О. В. *Основи психології*. Либідь, 2002. 632 с.

21. Рибалка В. В. *Психологія розвитку творчої особистості*. Кондор, 2010. 442 с.

22. Кузьмінський А. І. *Педагогіка вищої школи*. Знання, 2011. 486 с.

23. Пономарьов О. І. *Соціальна психологія особистості*. Центр учбової літератури, 2018. 312 с.

24. Волкова Н. П. *Педагогічна психологія*. Академвидав, 2012. 616 с.

25. Гаврилюк О. О. Самооцінка як чинник соціалізації молоді. *Психологія і суспільство*. 2018. № 2. С. 45–52.

26. Мельник О. М. Вплив самооцінки на комунікативну активність студентів. *Науковий вісник*. 2019. № 3. С. 112–118.

27. Шевченко Н. Ф. Самооцінка та її роль у розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 1. С. 78–85.

28. Коваль І. О. Соціальна тривожність і самооцінка молоді. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 23–30.

29. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 1965. 326 p.

30. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does high self-esteem cause better performance. *Psychological Science in the Public Interest*. 2003. Vol. 4(1). P. 1–44. DOI: 10.1111/1529-1006.01431

31. Leary M. R., Baumeister R. F. The nature and function of self-esteem. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2000. Vol. 32. P. 1–62. DOI: 10.1016/S0065-2601(00)80003-9

32. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23(5). P. 381–387. DOI: 10.1177/0963721414547414

33. Harter S. *The Construction of the Self*. Guilford Press, 2012. 413 p.

34. Mruk C. J. *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. Springer, 2013. 223 p.

35. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. Norton, 1968. 336 p.

36. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman, 1997. 604 p.

37. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7. P. 117–140. DOI: 10.1177/001872675400700202

38. Bowlby J. *Attachment and Loss*. Basic Books, 1969. 428 p.

39. Arnett J. J. Emerging adulthood. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(5). P. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469

40. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68

41. Twenge J. M. *Generation Me*. Free Press, 2006. 352 p.

42. Bauman Z. *Liquid Modernity*. Polity Press, 2000. 240 p.