



КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Особливості самооцінки сучасної молоді: результати тесту Мерилін Соренсон



*САМООЦІНКА - ЦЕ НЕ ПРО ТЕ, КИМ ЛЮДИНА Є НАСПРАВДІ. ЦЕ ПРО
ТЕ, ЯК ВОНА СЕБЕ БАЧИТЬ.*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ



ЧОМУ ВАЖЛИВО ДОСЛІДЖУВАТИ САМООЦІНКУ?

**САМООЦІНКА МАЄ ВАЖЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ У ЖИТТІ
СТУДЕНТІВ, ОСКІЛЬКИ ВПЛИВАЄ НА:**

- **ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ТА ВЛАСНИХ МОЖЛИВОСТЯХ**
- **НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ТА ДОСЯГНЕННЯ**
- **МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ**
- **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ**

**У СУЧАСНИХ УМОВАХ СТУДЕНТИ ЧАСТО
СТИКАЮТЬСЯ З:**

- **НЕВПЕВНЕНІСТЮ У ВЛАСНІЙ ЦІННОСТІ**
- **СТРАХОМ ПОМИЛОК ТА КРИТИКИ**
- **ПОСТІЙНИМ ПОРІВНЯННЯМ СЕБЕ З ІНШИМИ**
- **ТРУДНОЩАМИ У ПРИЙНЯТТІ СЕБЕ**

**ЯК ПРОВОДИЛОСЬ ДОСЛІДЖЕННЯ?
ПРОВЕДЕНО ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗА
МЕТОДИКОЮ: “ТЕСТ МЕРІЛІН СОРЕНСОН”**

**ФОРМАТ ПРОВЕДЕННЯ:
ОНЛАЙН-ОПИТУВАННЯ У GOOGLE FORMS**

УЧАСНИКИ:

**40 СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ,
ЯКІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ ДОБРОВІЛЬНО**

**ТРИВАЛІСТЬ:
10–20 ХВИЛИН**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОВОДИЛОСЬ:
КВІТЕНЬ–ТРАВЕНЬ 2026 РОКУ
НА БАЗІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНУКІМ**

МЕТОДИКА ДОЗВОЛЯЄ:

- ✓ **ОЦІНИТИ ЗАГАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО СЕБЕ**
- ✓ **ВИЯВИТИ ПРОЯВИ НЕВПЕВНЕНОСТІ ТА САМОКРИТИКИ**
- ✓ **ОЦІНИТИ РИЗИКИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ ЗНИЖЕНОЮ
САМООЦІНКОЮ**
- ✓ **ДОСЛІДИТИ ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА НАВЧАННЯ ТА СПІЛКУВАННЯ**
- ✓ **ВИЯВИТИ ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

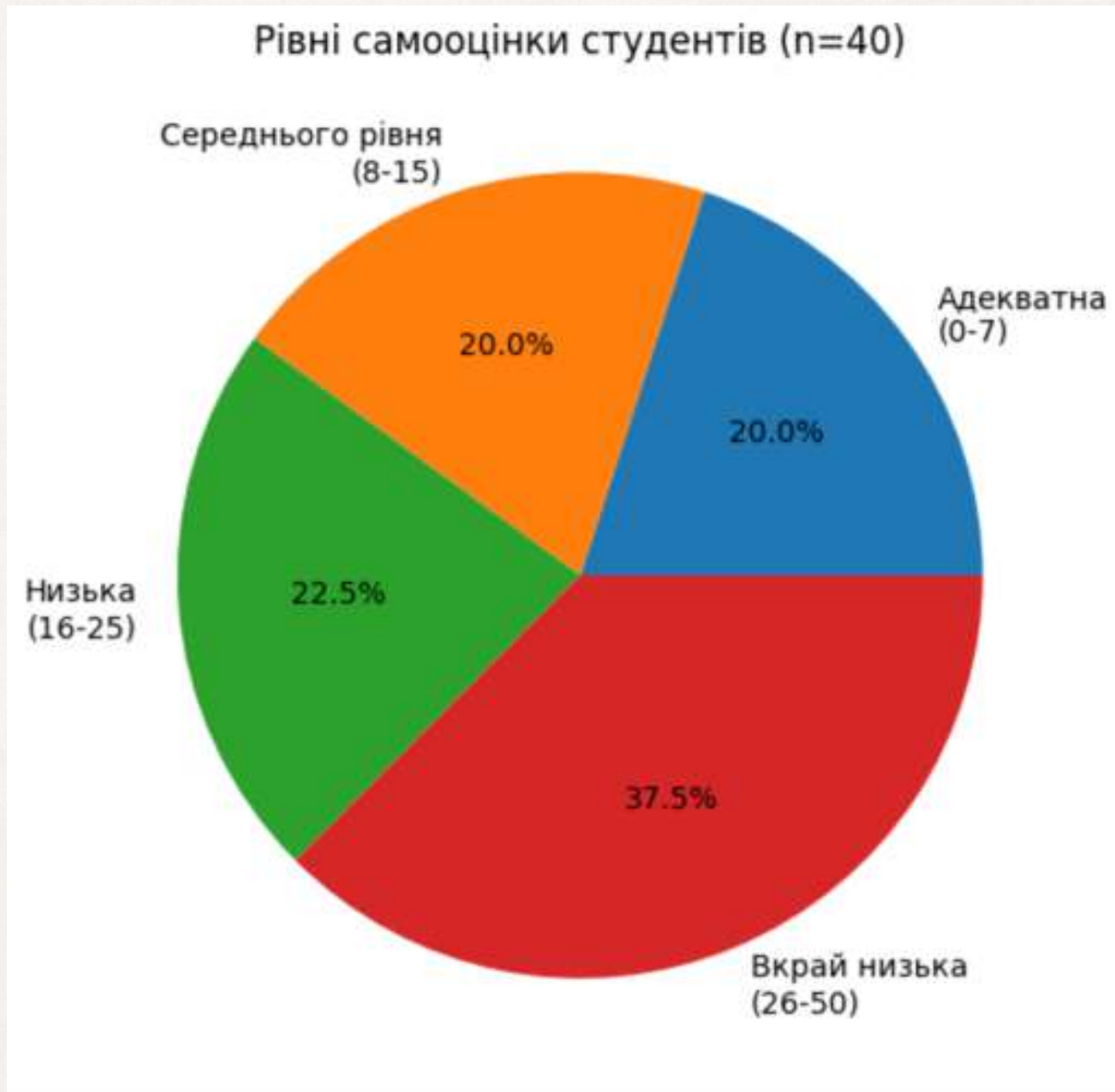
**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ**



РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

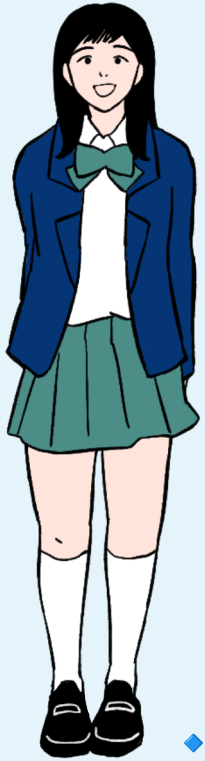
ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ ЗА МЕТОДИКОЮ МЕРІЛІН СОРЕНСЕН ВСТАНОВЛЕНО, ЩО:

- 20% РЕСПОНДЕНТІВ МАЮТЬ АДЕКВАТНИЙ РІВЕНЬ САМООЦІНКИ.
- 20% СТУДЕНТІВ ПРОДЕМОНСТРУВАЛИ САМООЦІНКУ НА СЕРЕДНЬОМУ РІВНІ.
- 22,5% УЧАСНИКІВ ДОСЛІДЖЕННЯ МАЮТЬ НИЗЬКУ САМООЦІНКУ.
- 37,5% РЕСПОНДЕНТІВ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ ВКРАЙ НИЗЬКИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ.



ОТРИМАНІ РЕЗУЛЬТАТИ СВІДЧАТЬ ПРО ПЕРЕВАЖАННЯ ЗНИЖЕНОГО РІВНЯ САМООЦІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ, ЯКА ВЗЯЛА УЧАСТЬ В ОПИТУВАННІ ТА ВКАЗУЮТЬ НА АКТУАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ, ВПЕВНЕНOSTІ У ВЛАСНИХ МОЖЛИВОСТЯХ ТА ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСАХ.

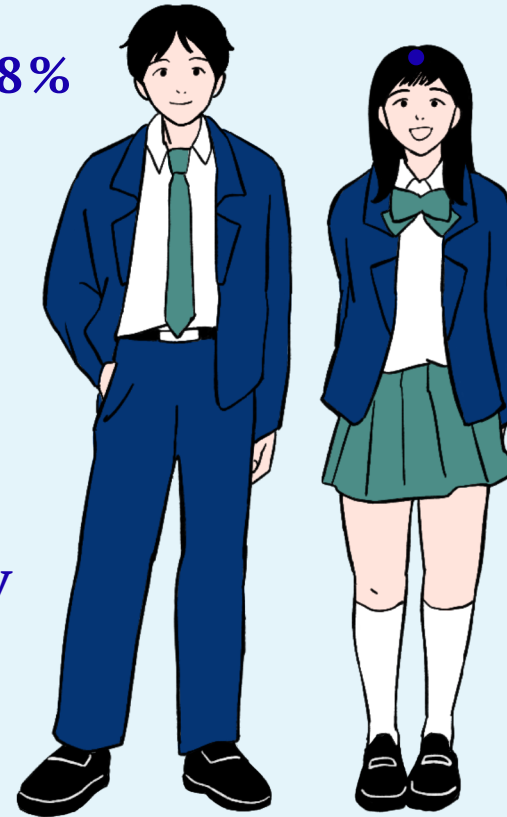
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ



- АДЕКВАТНА САМООЦІНКА — 12%
- САМООЦІНКА НА СЕРЕДНЬОМУ РІВНІ — 16%
- НИЗЬКА САМООЦІНКА — 24%
- ВКРАЙ НИЗЬКА САМООЦІНКА — 48%

ЩО ЦЕ МОЖЕ ОЗНАЧАТИ?

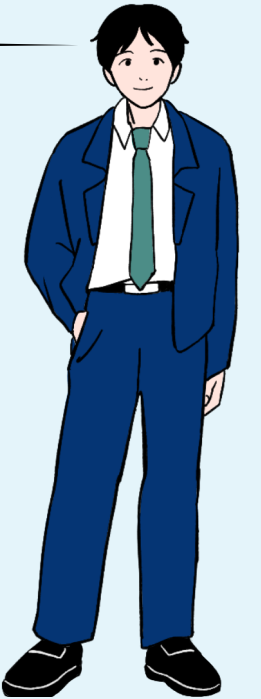
- ◆ МАЙЖЕ ПОЛОВИНА СТУДЕНТОК СХИЛЬНА НЕДООЦІНЮВАТИ СЕБЕ ТА ВЛАСНІ МОЖЛИВОСТІ.
- ◆ ДЛЯ БАГАТЬОХ ДІВЧАТ ХАРАКТЕРНІ СУМНІВИ У СОБІ, ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ЗОВНІШНЬОЇ ОЦІНКИ ТА ПІДВИЩЕНА САМОКРИТИЧНІСТЬ.
- ◆ ЧАСТО УСПІХИ СПРИЙМАЮТЬСЯ ЯК «НЕДОСТАТНІ», А ПОМИЛКИ ПЕРЕЖИВАЮТЬСЯ ДУЖЕ БОЛІСНО.
- ◆ ІСНУЄ ТЕНДЕНЦІЯ БАЧИТИ СВОЇ НЕДОЛІКИ ЗНАЧНО ЯСКРАВІШЕ, НІЖ ВЛАСНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ.



- АДЕКВАТНА САМООЦІНКА — 33,3%
- САМООЦІНКА НА СЕРЕДНЬОМУ РІВНІ — 26,7%
- НИЗЬКА САМООЦІНКА — 20%
- ВКРАЙ НИЗЬКА САМООЦІНКА — 20%

ЩО ЦЕ МОЖЕ ОЗНАЧАТИ?

- ◆ БІЛЬШІСТЬ СТУДЕНТІВ ДЕМОНСТРУЮТЬ БІЛЬШ ВПЕВНЕНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ.
- ◆ ХЛОПЦІ РІДШЕ СХИЛЬНІ ДО НАДМІРНОЇ САМОКРИТИКИ ТА НЕГАТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ.
- ◆ ЧАСТІШЕ СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ГОТОВНІСТЬ БРАТИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ТА ДІЯТИ НАВІТЬ ЗА НАЯВНОСТІ НЕВПЕВНЕНОСТІ.
- ◆ ВОДНОЧАС ЧАСТИНА СТУДЕНТІВ ТАКОЖ ПОТРЕБУЄ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ У ПИТАННЯХ САМОПРИЙНЯТТЯ ТА ВПЕВНЕНОСТІ У ВЛАСНИХ СИЛАХ.



ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПОКАЗАЛО, ЩО СТУДЕНТКИ ЧАСТІШЕ ДЕМОНСТРУЮТЬ НИЗЬКУ ТА ВКРАЙ НИЗЬКУ САМООЦІНКУ, ТОДІ ЯК СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРЕВАЖАЮТЬ АДЕКВАТНИЙ І СЕРЕДНІЙ РІВНІ САМООЦІНКИ. ЦЕ МОЖЕ СВІДЧИТИ ПРО БІЛЬШУ СХИЛЬНІСТЬ ДІВЧАТ ДО САМОКРИТИЧНОСТІ ТА СУМНІВІВ У ВЛАСНІЙ ЦІННОСТІ.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ



ЯК СТУДЕНТИ СТАВЛЯТЬСЯ ДО СЕБЕ?

РЕЗУЛЬТАТИ ПОКАЗАЛИ:

- ◆ ЛИШЕ КОЖЕН П'ЯТИЙ СТУДЕНТ МАЄ АДЕКВАТНЕ ТА ДОСТАТНЬО ПОЗИТИВНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ.
- ◆ У БІЛЬШОСТІ УЧАСНИКІВ ВИЯВЛЕНО РІЗНИЙ РІВЕНЬ НЕВДОВОЛЕННЯ СОБОЮ, ВЛАСНИМИ ЯКОСТЯМИ АБО ДОСЯГНЕННЯМИ.
- ◆ НАЙБІЛЬША ГРУПА СТУДЕНТІВ (37,5%) ПРОДЕМОНСТРУВАЛА ВКРАЙ НИЗЬКУ САМООЦІНКУ.

ЩО МОЖЕ СТОЯТИ ЗА ЦИМИ ЦИФРАМИ?

- «Я НЕДОСТАТНЬО ХОРОШИЙ»
- «ІНШІ СПРАВЛЯЮТЬСЯ КРАЩЕ ЗА МЕНЕ»
- «Я МІГ(МОГЛА) Б ДОСЯГТИ БІЛЬШОГО»
- «МОЇ НЕДОЛІКИ ВАЖЛИВІШІ ЗА МОЇ ПЕРЕВАГИ»

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

САМЕ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЧАСТО ВИЗНАЧАЄ:

- ★ ЧИ БУДЕ ЛЮДИНА ПРОБУВАТИ ЩОСЬ НОВЕ;
- ★ ЯК РЕАГУВАТИМЕ НА ПОМИЛКИ;
- ★ НАСКІЛЬКИ ВПЕВНЕНО БУДЕ ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЮ ДУМКУ;
- ★ ЧИ ДОЗВОЛИТЬ СОБІ ДОСЯГАТИ БАЖАНОГО.

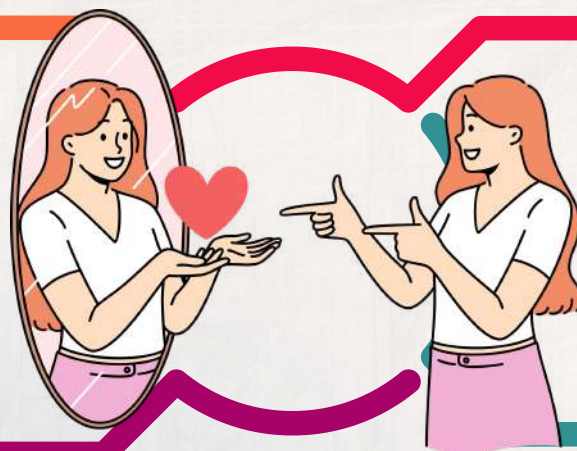
ЯКБИ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС КОЖНОГО СТУДЕНТА ЗАГОВОРИВ, ТО РЕЗУЛЬТАТИ МОГЛИ Б ЗВУЧАТИ ТАК:

20%
"Я ПРИЙМАЮ СЕБЕ,
НАВІТЬ ЯКЩО НЕ
ІДЕАЛЬНИЙ."

АДЕКВАТНА САМООЦІНКА

20%
"ІНОДІ Я ВПЕВНЕНИЙ У
СОБІ, А ІНОДІ
СУМНІВАЮСЯ."

САМООЦІНКА НА СЕРЕДНЬОМУ РІВНІ



22,5%
"МЕНІ СКЛАДНО
ПОБАЧИТИ ВЛАСНУ
ЦІННІСТЬ."

НИЗЬКА САМООЦІНКА

37,5%
"Я ЗАНАДТО ЧАСТО БАЧУ
СВОЇ НЕДОЛІКИ ЗАМІСТЬ
СВОЇХ СИЛЬНИХ СТОРІН."

ВКРАЙ НИЗЬКА САМООЦІНКА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ



ЯК САМООЦІНКА ВПЛИВАЄ НА НАВЧАННЯ ТА СПІЛКУВАННЯ?

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗАЛИ:

📊 60% СТУДЕНТІВ МАЮТЬ НИЗЬКУ АБО ВКРАЙ НИЗЬКУ САМООЦІНКУ.

📊 ЛИШЕ 20% СТУДЕНТІВ ПРОДЕМОНСТРУВАЛИ АДЕКВАТНУ САМООЦІНКУ.

📊 МАЙЖЕ КОЖЕН ДРУГИЙ СТУДЕНТ ОЦІНЮЄ СЕБЕ НИЖЧЕ, НІЖ ЦЕ МОЖЕ ВІДПОВІДАТИ ЙОГО РЕАЛЬНИМ МОЖЛИВОСТЯМ.

СТУДЕНТИ З БІЛЬШ АДЕКВАТНОЮ САМООЦІНКОЮ ЧАСТІШЕ:

- ✓ ПРОЯВЛЯЮТЬ ІНІЦІАТИВУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ;
- ✓ АКТИВНІШЕ ВИСЛОВЛЮЮТЬ ВЛАСНУ ДУМКУ;
- ✓ ЛЕГШЕ ЗНАЙОМЛЯТЬСЯ ТА ВЗАЄМОДІЮТЬ З ІНШИМИ;
- ✓ СПОКІЙНІШЕ СТАВЛЯТЬСЯ ДО ПОМИЛОК І НЕВДАЧ.



СТУДЕНТИ ЗІ ЗНИЖЕНОЮ САМООЦІНКОЮ МОЖУТЬ ЧАСТІШЕ:

- ✓ СУМНІВАТИСЯ У ВЛАСНИХ ЗНАННЯХ ТА ЗДІБНОСТЯХ;
- ✓ УНИКАТИ АКТИВНОЇ УЧАСТІ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ;
- ✓ БОЯТИСЯ КРИТИКИ ТА НЕГАТИВНОЇ ОЦІНКИ;
- ✓ ВІДЧУВАТИ ТРУДНОЩІ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ ТА ЗНАЙОМСТВ.



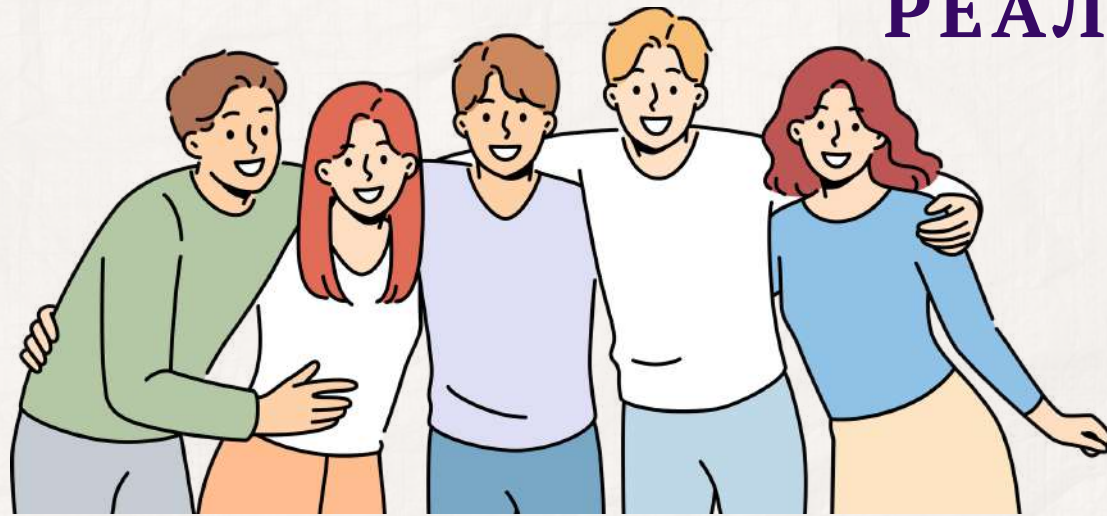
ОТРИМАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОЗВОЛЯЮТЬ ПРИПУСТИТИ, ЩО ДЛЯ ЗНАЧНОЇ ЧАСТИНИ СТУДЕНТІВ ТРУДНОЩІ У НАВЧАННІ ТА СПІЛКУВАННІ МОЖУТЬ БУТИ ПОВ'ЯЗАНІ НЕ СТІЛЬКИ З ВІДСУТНІСТЮ ЗДІБНОСТЕЙ, СКІЛЬКИ З НЕДОСТАТНЬОЮ ВІРОЮ У ВЛАСНІ МОЖЛИВОСТІ.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ



ЧИ БАЧИМО МИ СЕБЕ ТАКИМИ, ЯКИМИ Є НАСПРАВДІ?

РЕАЛЬНІСТЬ



ТЕ, ЩО ЧАСТО БАЧАТЬ ІНШІ

- ★ ВІДПОВІДАЛЬНУ ЛЮДИНУ
- ★ ТВОРЧОГО ТА КРЕАТИВНОГО СТУДЕНТА
- ★ ЛЮДИНУ, ЯКА РОЗВИВАЄТЬСЯ ТА НАВЧАЄТЬСЯ
- ★ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ
- ★ ОСОБИСТІСТЬ ІЗ ВЛАСНИМИ СИЛЬНИМИ СТОРОНАМИ
- ★ ЛЮДИНУ, ЯКА МАЄ ПОТЕНЦІАЛ

САМОСПРИЙНЯТТЯ



ТЕ, ЩО ЧАСТО БАЧИТЬ САМ СТУДЕНТ

- «Я НЕДОСТАТНЬО ХОРОШИЙ»
- «Я МІГ(МОГЛА) Б БУТИ КРАЩИМ»
- «У МЕНЕ ВИХОДИТЬ ГІРШЕ, НІЖ В ІНШИХ»
- «МОЇ ДОСЯГНЕННЯ НЕ ТАКІ ВАЖЛИВІ»
- «Я НЕДОСТАТНЬО РОЗУМНИЙ(А)»
- «МЕНІ ЩЕ ДУЖЕ ДАЛЕКО ДО УСПІХУ»



НАЙСУВОРИШИМ КРИТИКОМ ЛЮДИНИ ЧАСТО Є ВОНА САМА.

ДЕ ШУКАТИ РЕСУРСИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ?

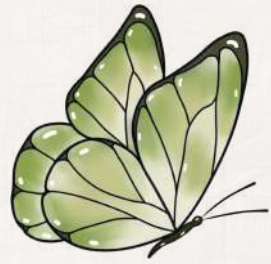
ЩО ПОКАЗАЛО ДОСЛІДЖЕННЯ?

 80% СТУДЕНТІВ ПРОДЕМОНСТРУВАЛИ РІЗНИЙ РІВЕНЬ ЗНИЖЕНОЇ САМООЦІНКИ.

 НАЙБІЛЬША ГРУПА УЧАСНИКІВ (37,5%) МАЄ ВКРАЙ НИЗЬКУ САМООЦІНКУ.

 ОТРИМАНІ РЕЗУЛЬТАТИ СВІДЧАТЬ ПРО ПОТРЕБУ У ФОРМУВАННІ БІЛЬШ ПІДТРИМУЮЧОГО СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ.

ЩО МОЖЕ СТАТИ ОПОРОЮ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ?



★ ПОМІЧАТИ ВЛАСНІ УСПІХИ,
НЕ ЛИШЕ ПОМИЛКИ ЗАСЛУГОВУЮТЬ НА УВАГУ.
НАВІТЬ НЕВЕЛИКІ ДОСЯГНЕННЯ ДОПОМАГАЮТЬ
ФОРМУВАТИ ВІДЧУТТЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА
ВПЕВНЕНОСТІ.



★ ЗМЕНШУВАТИ САМОКРИТИКУ.
ПОМИЛКИ Є ЧАСТИНОЮ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ.
ВАЖЛИВО НАВЧИТИСЯ ПІДТРИМУВАТИ СЕБЕ ТАК САМО,
ЯК МИ ПІДТРИМУЄМО БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ.



★ ДОЗВОЛЯТИ СОБІ НОВИЙ ДОСВІД.
ВПЕВНЕНІСТЬ ЗРОСТАЄ НЕ ДО ДІЇ, А ПІД ЧАС
ДІЇ.
КОЖЕН НОВИЙ КРОК РОЗШИРЮЄ УЯВЛЕННЯ
ПРО ВЛАСНІ МОЖЛИВОСТІ.



★ РОЗВИВАТИ СВОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ.
КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ ЗДІБНОСТІ ТА ЯКОСТІ, ЯКІ
МОЖУТЬ СТАТИ ДЖЕРЕЛОМ ВПЕВНЕНОСТІ.



★ ПІДТРИМУЮЧЕ ОТОЧЕННЯ.
ЛЮДИ, ЯКІ ВІРЯТЬ У НАС ТА ПРИЙМАЮТЬ НАС,
МОЖУТЬ СТАТИ ВАЖЛИВИМ РЕСУРСОМ У
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ.



**ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ ФОРМУЄТЬСЯ НЕ ЧЕРЕЗ ВІДСУТНІСТЬ ПОМИЛОК,
А ЧЕРЕЗ ЗДАТНІСТЬ БАЧИТИ ВЛАСНУ ЦІННІСТЬ НЕЗАЛЕЖНО ВІД НИХ.**

ХОЧЕТЕ ДІЗНАТИСЯ СВІЙ РІВЕНЬ САМООЦІНКИ?

ЯКЩО ВИ:

- ЧАСТО СУМНІВАЄТЕСЯ У ВЛАСНИХ СИЛАХ
- НАДТО КРИТИЧНО СТАВИТЕСЯ ДО СЕБЕ
- ПОРІВНЮЄТЕ СЕБЕ З ІНШИМИ
- НЕДООЦІНЮЄТЕ СВОЇ ДОСЯГНЕННЯ

ЗВЕРТАЙТЕСЬ ДО:

ПРОЙДІТЬ ОПИТУВАЛЬНИК САМОСТІЙНО:

ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ:

ПОСИЛАННЯ

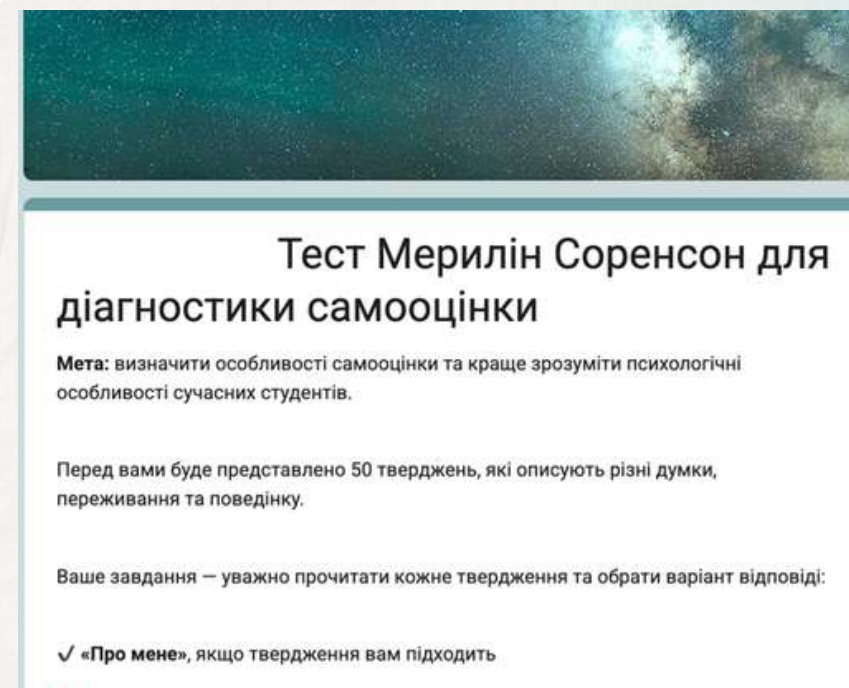
ПІДГОТОВКА МАТЕРІАЛІВ:
М. КОМИНАР

РЕЦЕНЗЕНТ: КИРИЛЕНКО К.М

ЗОБРАЖЕННЯ ПІДІБРАНІ З БІБЛІОТЕКИ СЕРВІСУ CANVA ТА
ВИКОРИСТАНІ З МЕТОЮ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ РІЗНИХ ПРОЯВІВ
САМООЦІНКИ, САМОСПРИЙНЯТТЯ ТА СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
ДО СЕБЕ.

ОБГОВОРЕНО ТА ЗАТВЕРДЖЕНО НА ЗАСІДАННІ КАФЕДРИ
ФІЛОСОФІЇ І ПЕДАГОГІКИ КНУКІМ, ПРОТОКОЛ №12 ВІД
12.06.2026

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЦЕНТРУ
КНУКІМ, ВУЛ. КОНОВАЛЬЦЯ, 36, АУД. 914А



СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

