

DEVELOPMENTAL FEATURES OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENCE

Valentyna Zarytska¹, Dmytro Kozachenko²

¹ Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Practical Psychology, Classic Private University, Zaporizhzhia, Ukraine

Email: zarytska_vv@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9300-8276>

² PhD student, Classic Private University, Zaporizhzhia, Ukraine

Email: kozach@online.ua, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0325-3094>

ABSTRACT. The article argues the relevance of the self-esteem problem in adolescence, which is extremely important during their period of maturation, self-definition, evaluation of their abilities, basic values, and the search for ways to fulfill their dreams and satisfy needs.

In scientific literature, there is no unequivocal interpretation of the essence of this phenomenon, as some researchers emphasize the need to create conditions for the development of necessary practical experience in positive self-assessment. Others focus on enhancing self-expression and self-disclosure, while others emphasize raising demands on adolescents to develop the ability to overcome difficulties in achieving success. The article emphasizes the necessity of considering the peculiarities of adolescence, the processes of self-identification, evaluation of one's actions, and the construction of perspectives, which are particularly challenging at this age. Unresolved aspects of the identified problem are highlighted, including the study of the level of formation of key competencies crucial for the formation of a positive attitude towards deep self-discovery, serving as a stimulus for self-development and self-improvement.

Experimental findings establish that the individual's attitude towards oneself and the development of self-esteem are influenced by the attitudes of those around them. The research identified a range of problems in adolescents that require targeted systematic work, such as the inability to conduct a deep analysis of their achievements and failures, the inability to determine ways and options to overcome purely educational or life difficulties, the inability to appreciate the advice and remarks of more experienced individuals, insufficiently formed orientation towards the future, inadequate evaluation of others' attitudes towards oneself, and the inability to maintain the desired social status, as well as the inability to terminate unwanted relationships. The most essential competencies are highlighted, and the conclusion is drawn that they should be systematically developed, considering three basic factors: the experience of success and failure, the experience of others, and deep internal motivation.

Keywords: self-esteem, adolescence, adolescent as an individual, attitude towards oneself, personality as the subject of own life, self-image, inner position.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Валентина Зарицька ¹, Дмитро Козаченко ²

¹ Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології, Класичний приватний університет, Запоріжжя, Україна

Email: zarytska_vv@ukr.net, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9300-8276>

² Аспірант, Класичний приватний університет, Запоріжжя, Україна

Email: kozach@online.ua, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0325-3094>

РЕЗЮМЕ. Метою статті є виявлення стану розвитку у старшокласників ставлення до себе через рівень сформованості найважливіших компетенцій, які їх характеризують, та запропонувати деякі шляхи формування позитивного ставлення до себе на основі глибокого вивчення власної особистості, що буде поштовхом до саморозвитку і самовдосконалення. **Методи.** Основний метод збору емпіричного матеріалу – експериментальне вивчення визначених компетенцій за допомогою відповідних опитувальників. **Результати.** Для розвитку самооцінки виокремлено найсуттєвіші компетенції і зроблено висновок про те, що формувати їх треба системно, враховуючи три базові фактори: досвід успіхів і невдач, досвід інших і глибоку внутрішню мотивацію.

Наукова новизна. Дослідження дозволило виявити низку проблем самооцінки у підлітків, які потребують цілеспрямованої системної роботи: невміння робити глибокий аналіз своїх досягнень і невдач; нездатність визначати шляхи, варіанти подолання суто навчальних чи життєвих ускладнень; невміння цінувати поради, зауваження більш досвідчених людей; недостатньо сформована орієнтація на майбутнє; неадекватна оцінка ставлення до себе інших та невміння підтримувати бажаний соціальний статус; нездатність припинити небажані стосунки. **Практичне значення.** Визначено напрями цілеспрямованої роботи психолога щодо розвитку самооцінки підлітків і представлено зміст даної роботи.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, ставлення до себе, особистість як суб'єкт власного життя, образ «Я», внутрішня позиція.

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема особистості як суб'єкта власного життя у сучасному суспільстві є дуже важливою у сучасній психології, бо соціальні зміни, які здійснюються на рівні глобальних процесів впливають і на її свідомість та психіку. В залежності від того, як особистість інтеріоризує мінливі умови середовища, ідентифікується в своїй позиції, у своєму «Я», наскільки глибоко й адекватно оцінює себе, ставиться до себе як особистості, настільки вона спроможна самовизначитись у власній життєвій активності. А вимоги, які життя пред'являє людині, завдання, які вона перед собою

ставить, змушують її до самовизначення. Виходячи з цього, ідея ставлення до себе як особистості та самооцінки у підлітковому віці набуває особливого значення. Це ставлення повинно бути позитивним, самооцінка позитивна з глибоким усвідомленням своїх сильних сторін, недоліків і прагненням до самовдосконалення.

Саме підлітковий вік можна вважати найбільш пріоритетним у формуванні позитивного й адекватного ставлення до самого себе як особистості, бо вже є певний досвід навчальної діяльності, суспільно корисної праці, спілкування і взаємодії з ровесниками і дорослими, в процесі яких підлітки можуть проявити себе у різних сферах шкільного і позашкільного життя, зрозуміти й оцінити свої здібності, реальні можливості, почути і відчувати оцінку своїх дій як особистості іншими, порівняти їх і зробити реально виважені висновки щодо сутності своєї особистості. Здатність до самоаналізу й адекватної самооцінки себе як особистості, сформована у шкільні роки, є фундаментом для позитивного ставлення до себе і намагання постійного самовдосконалення, досягнення успіху у вибраній сфері діяльності і особистому житті.

Важливим завданням освітньо-виховного процесу є формування в учнів відповідного практичного досвіду поведінки і вчинків, бо реформування освіти означає не що інше, як створення умов, за яких підростає покоління отримуватиме можливість нарощувати й актуалізувати власний потенціал розвитку, який розкривається лише за умови, коли система освіти як основний інститут соціалізації покладе суб'єктивний вектор (людина як суб'єкт, діяч, самодостатній автор свого життя) в основу своїх навчально-виховних стратегій і технологій [1].

Особливо важливим є формування у підлітків схильності до ініціативного самовиявлення і самовираження відповідно до своїх особистісних особливостей [1, с. 25]. Саме в умовах ініціативності виявлення і самовираження, в процесі яких підліток досягає успіхів, не боїться труднощів, а намагається їх подолати, відчуває радість перемоги у вирішенні навіть не дуже складних завдань, формується особистість, яка знає собі ціну, маючи шкільний досвід серйозного ставлення до будь-якої справи, а значить і до самої себе.

Не так давно владою декларувалося, що головною ознакою способу життя стає людиноцентризм і саме від розвиненості кожної особистості залежить доля держави і нації. Головним завданням освітян стала модернізація освіти таким чином, аби якомога повніше передати наступним поколінням культурні надбання і позитивний досвід, а також створити умови для самопізнання, саморозвитку і самореалізації кожної особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самооцінка як психологічний феномен це надання оцінки своїм вчинкам, здібностям, талантам, промахам, недолікам, можливостям,

розуміння своєї особистої індивідуальності, неповторності й унікальності [1]. Самооцінка є складним особистісним утворенням і відноситься до головних властивостей особистості. У самооцінці відбивається все те, що людина довідується про себе від інших, попередження деяких відхилень стосовно душевної рівноваги [5].

Самооцінка особистості, як психологічна категорія потребує постійного вивчення, адже розвиток особистості, її становлення, формування самосвідомості, стресостійкості, психічного здоров'я, гармонізації особистості тощо, залежить від адекватної й гнучкої оцінки себе й свого «Я», особливо це актуалізується у сучасний період, який переживає наша країна [1].

Ставлення підлітків до себе як особистості і власне розвиток самооцінки, обумовлені різними чинниками, але в першу чергу віком.

Підлітковий вік з точки зору вікової психології – це період, який характеризується сукупністю закономірних фізіологічних і психологічних змін, а також умов, до яких можна віднести: систему вимог до людини і її взаємини з іншими людьми; тип діяльності, в яку вона включена; характер знань і способи опанування ними. Існують і інші підходи до трактування особливостей розвитку особистості у підлітковому віці, які впливають на самооцінку. Так, існує загальний закон розвитку, згідно з яким кожна психічна функція з'являється спочатку в соціальному плані як реальні стосунки між людьми, а потім у психічному [4].

Суттєвою особливістю людини в підлітковому віці є швидкий розвиток самосвідомості: завдяки рефлексії відбувається процес ідентифікації з власним «Я», набуває особливої значущості спілкування, вибір життєвих цінностей, вибір внутрішньої позиції [3]. Основним законом розвитку є «епігенетичний принцип», відповідно до якого на кожному етапі виникають явища і властивості, яких не було раніше у формі «нормативної кризи», пов'язаної з наявністю певних суперечностей, розв'язання яких дається нелегко [3]. Визначальною особливістю підліткового віку є стрімке розширення діапазону виконуваних особистісних соціальних ролей, які іншими сприймаються неоднозначно і тому виконуються невпевнено, а ніби пробуються, приміряються до себе і до своїх можливостей. У підлітковому віці процеси оцінювання власного «Я» та вибору подальшого життєвого шляху відбуваються дуже складно [2].

На даний час одним із важливих невирішених завдань виступає недостатня увага до організації вивчення підлітками власних особистих ресурсів і потенційних можливостей, що не дає їм змоги адекватно себе оцінити і виважено підійти до ставлення до самого себе. Звідси сумніви, хвилювання, незадоволення собою. Психологічна напруга, у якій перебуває

більшість підлітків, доводить необхідність глибокого вивчення особливостей їх самооцінки, характеру відносин з іншими (батьками, ровесниками, дорослими), аби вчасно забезпечити усвідомлення ними своєї сутності, цінності і надати при необхідності психологічну підтримку і допомогу.

Мета статті. Метою дослідження є виявлення стану розвитку самооцінки у підлітків через рівень сформованості найважливіших компетенцій, які їх характеризують, та запропонувати деякі шляхи формування позитивної самооцінки на основі глибокого вивчення власної особистості, що буде поштовхом до саморозвитку і самовдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. В період підліткового віку принципово змінюється ставлення до власної особистості. Мова йде про формування нової її якості, усвідомлення себе як неповторної особистості з власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками. Дослідження процесу розвитку в людини інтересу до себе, до свого “Я” завжди було предметом особливої уваги філософів, психологів, письменників, художників та ін. Поведінка людини завжди так чи інакше пов’язана з її уявленням про себе (“образ Я”) і тим, якою вона хотіла б бути. Психологічна сутність “Я” розглядається як особистість, пронизана світлом самосвідомості, тобто така особистість, якою сама себе сприймає, знає і відчуває. “Я” – це регулятивний принцип психічного життя, сила духу, що здійснює самоконтроль; це все, чим ми є і для світу, і для інших людей за своєю суттю і, насамперед, для самих себе у своїй самосвідомості, самоцінності, самопізнанні “Я”, які передбачають знання і ставлення до об’єктивної дійсності та постійне відчуття в ній самого себе. Образ “Я” – це ставлення особистості до себе, яке включає: знання себе; оцінку власних якостей; практичне ставлення до себе. Важливою є здатність адекватно оцінювати себе. Ця здатність розвивається завдяки співпраці з іншими людьми та у спілкуванні з ними. Людина, включаючись в діяльність і спілкування, черпає там суттєво важливі орієнтири для своєї поведінки, весь час порівнює те, що вона робить, з тим, що очікують від неї навколишні. Це людина робить навіть тоді, коли їй здається, що вона робить щось виключно для себе. Результатом постійного порівнювання того, що вона спостерігає в собі, з тим, що бачить в інших людях, є рівень адекватності самооцінки. Рівень адекватності самооцінки свідчить про рівень самосвідомості особистості. Високий рівень самосвідомості породжує дійсний інтерес до власної особистості, до форм її організації і саморегулювання, відкриття для себе свого внутрішнього світу, власного “Я” як такого, прагнення з’ясувати “Хто я є?”, “Який я є?”, співвіднести себе з іншими, щоб виробити власну життєву позицію і спроектувати майбутнє. Уявлення про себе у підлітковому віці співвідноситься з певним груповим образом “Ми” (образ типового представника свого віку і статі), і хоч ніколи

повністю з ним не збігається, проте має велике значення у формуванні самосвідомості та самооцінки. Таким груповим образом “Ми” виступає шкільний клас, який для підлітків є одним із найсуттєвіших мікросоціумів. Це та група ровесників, з думкою яких особистість рахується, серед яких щоденно проявляє себе як особистість, оприлюднює свої досягнення, в якій черпає свої ціннісні орієнтації, інтереси якої сприяють формуванню і її інтересів. Якраз стосунки з ровесниками в класі, де особистість прагне зайняти чільне місце і мати певний авторитет, визначає її психічний стан, ставлення до інших людей, активність у стосунках, прагнення до співпраці. Саме цим обумовлено вибір найбільш суттєвих, ключових, на наш погляд, компетенцій для дослідження рівня сформованості самооцінки у підлітків. До них ми віднесли такі компетенції: уміння оцінювати себе адекватно особистим якостям, досягненням, можливостям; уміння визначати свою значущість у різних мікросоціумах; уміння підвищувати свій соціальний статус; уміння активно включатися в стосунки з іншими людьми. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Стан розвитку самооцінки у підлітків

Компетенції	Рівень розвитку (в %)		
	Високий	Середній	Низький
уміння оцінювати себе адекватно особистим якостям, досягненням, можливостям	33	45	22
уміння визначати свою значущість у різних мікросоціумах	48	31	21
уміння підвищувати свій соціальний статус	50	33	17
уміння активно включатися в стосунки з іншими людьми	55	30	15

Одержані дані свідчать, що 33% підлітків здатні оцінювати себе адекватно. Вони відзначаються самокритичністю, вміють визначити рівень своїх досягнень та причини певних проблем чи ускладнень, намагаються шукати шляхи їх подолання. 45% підлітків мають середній рівень сформованості уміння оцінювати себе адекватно в усіх життєвих ситуаціях. Для них характерним є деяка невпевненість у самооцінках, в одних випадках вони себе переоцінюють, в інших недооцінюють. Це пояснюється невмінням робити глибокий аналіз своїх досягнень чи невдач, нездатністю визначити шляхи подолання навчальних чи життєвих ускладнень. 22% підлітків не задумуються над станом власної життєдіяльності, не аналізують свої вчинки, досягнення, звикли до низьких оцінок, не звертають особливої уваги на зауваження чи поради педагогів, психологів, неслухняні в сім’ї, не мають орієнтації на майбутнє.

Високий рівень розвитку уміння визначати свою значущість у різних мікросоціумах

продемонстрували 48% підлітків. Вони чітко усвідомлюють свої права і обов'язки в школі, в сім'ї, серед друзів і знайомих та дотримуються їх. 31% підлітків нестабільні у стосунках з іншими, тому не можуть чітко визначити власну значущість для них. 21% підлітків відзначаються конфліктністю з оточуючими. Свою позицію пояснюють тим, що їх не розуміють, неправильно оцінюють, принижують, не співчують, хоч самі не прагнуть до порозуміння, а лише ображаються, тому або замикаються в собі, або поведуться агресивно.

Умінням підвищувати свій соціальний статус у різних мікросоціумах володіють на високому рівні 50% підлітків. Вони швидко орієнтуються в тому, як до них ставляться інші люди, і роблять все, щоб підвищити свій авторитет, завоювати повагу, показати себе з кращого боку, і роблять це до тих пір, поки не пересвідчаться, що ставлення до них змінюється на краще, намагаються підтримувати та поліпшувати добре ставлення до себе. 33% підлітків не завжди вдається завоювати довіру до себе, якщо вона хоча б частково втрачена. У них не вистачає в одних випадках сміливості визнати якусь свою провину, в інших – небажання покращувати стосунки. В результаті соціальний статус в цілому знижується, підліток залишається невдоволений станом ставлення до себе, але нічого не робить для його покращення. 17% підлітків байдужі до себе. Вони не аналізують свої можливості, здібності, особисті якості, до навчання ставляться негативно, байдужі до свого соціального статусу в школі, в сім'ї, хоч у групі ровесників часто претендують на високу повагу, а коли її не відчують, то ведуть себе часто агресивно, конфліктують, у різкій формі висловлюють невдоволення тим, як до них ставляться ровесники. Разом з тим нічого не роблять у позитивному плані, щоб завоювати у ровесників довіру і повагу. Часто їх авторитет тримається на залякуванні чи фізичній силі, яку вони намагаються продемонструвати скрізь, де є найменша нагода.

Уміння активно включатися в стосунки з іншими людьми на високому рівні сформовано у 55% учнів. Це учні, які мають високі комунікативні здібності, доброзичливі, з чітко вираженою спрямованістю на спілкування. Широке спілкування вони вважають головним у забезпеченні собі внутрішнього комфорту, вони дуже важко переносять самотність, відсутність або недостатній обсяг спілкування, особливо з особистісно значущими людьми. 30% учнів до спілкування з іншими ставляться вибірково, довго роздумують над тим, як налагодити стосунки з окремими людьми навіть тоді, коли цього дуже бажають. Водночас їм важко припинити небажані стосунки: не вистачає сміливості, сили духу, не можуть сформулювати причини для припинення спілкування. Все це психологічно їх пригнічує, впливає на настрій, на працездатність, викликає хвилювання і навіть затяжний стресовий стан, поки не наважаться попросити поради у людей, яким вони

довіряють. 15% підлітків відзначають, що їм важко налагоджувати спілкування. Вони мовчазні, замкнуті, мають мало друзів, на уроках пасивні, часто ліниві, не мають чітко вираженого інтересу до жодного виду діяльності. Слабо реагують на зауваження, не прислуховуються до порад, дуже важко відгукуються на пропозиції інших включитися в певну роботу, а коли і погоджуються, то виконують її без будь-якого задоволення, можуть покинути, не виконавши до кінця, і мовчки піти, не поставивши нікого до відома.

Для поліпшення організації роботи з підлітками у вивченні ними власних можливостей, внутрішніх ресурсів, які дозволять їм з повагою ставитись до себе, усвідомлено і виважено спілкуватися, діяти, оцінювати власні успіхи, адекватно ставитися до недоліків і реально намагатися їх позбутися, вміти долати труднощі, слід включати їх у таку діяльність (навчальну і позанавчальну), в результаті якої вони набуватимуть статус особистості, який відповідає їх віку або навіть випереджає його у соціальному плані. Це напрацювання базових компетенцій у головних сферах їх життя: пізнавальній, мотиваційній, емоційно-вольовій, ціннісно-орієнтаційній, які в сукупності сприятимуть формуванню ставлення до себе як особистості цінної, соціалізованої, змістовної, що заслуговує поваги і самоповаги.

На основі багаторічної дослідницької роботи нами виокремлено найсуттєвіші компетенції у вище названих сферах розвитку підлітків: у пізнавальній сфері (розвиток довільних психічних процесів; розвиток мислення, сформованість навчальних дій; розвиток мовлення; розвиток тонкої моторики; розумова працездатність); у мотиваційній сфері (бажання вчитися і самоудосконалюватися; інтерес до основ наук і методів теоретичного мислення; розвинутий мотив до самоосвіти і самовиховання; намагання аналізувати стан своєї діяльності; вмотивований вибір інтересів, профілю подальшого навчання); в емоційно-вольовій сфері (уміння емоційно-позитивно сприймати стосунки з людьми; уміння свідомо оцінювати реальну життєву ситуацію і відповідно діяти; уміння долати хвилювання і виходити зі стресового стану для прийняття важливих для себе рішень; уміння протистояти життєвим труднощам і знаходити шляхи виходу з них); у сфері спілкування і поведінки (уміння коректно спілкуватися з ровесниками, батьками, педагогами, іншими людьми; уміння проявляти ініціативу та активність у спілкуванні; уміння поводитися відповідно до соціальних і етичних норм поведінки; уміння регулювати власну поведінку у спілкуванні); у сфері профільного спрямування (здатність визначитись у власних профільних інтересах; здатність визначати близькі, середні і далекі перспективи; здатність організувати себе на виконання поставлених цілей; здатність організувати інших на роботу; здатність працювати в групі; здатність висувати пропозиції, обґрунтовувати їх доцільність та

результати; здатність проявляти окремі уміння профільного спрямування; здатність користуватися комп'ютерною технікою).

Усі вище названі компетенції формують адекватне ставлення до себе як особистості, що буде проявлятися, зокрема, в таких уміннях: умінні оцінювати себе адекватно особистим якостям, можливостям, досягненням; умінні визначити свою значущість у різних мікросоціумах; умінні підвищувати свій соціальний статус; умінні активно включатися в стосунки з іншими людьми. Впевненість у власній компетентності зростає тоді, коли в процесі діяльності спостерігаються певні успіхи. Тут треба враховувати три фактори: досвід успіхів і невдач; спостереження за досягненнями інших; вербальне переконання у можливостях людини, враховуючи те, що публічне наголошення на негативних моментах у діяльності особистості значно підриває її мотивацію до самовдосконалення.

ВИСНОВКИ. Аналіз результатів дослідження стану самооцінки підлітків дає підстави зробити наступні висновки.

В учнів старших класів значно підвищений, порівняно з попередніми роками, інтерес до власного "Я". Рівень цього інтересу залежить від рівня самосвідомості. Через ставлення до власного "Я" формується ставлення до навколишніх і, навпаки, ставлення навколишніх впливає на формування в особистості ставлення до себе. Дослідження дозволило виявити низку актуальних проблем, які потребують цілеспрямованої системної роботи по їх розв'язанню у підлітковому віці: невміння робити глибокий аналіз своїх досягнень і невдач; нездатність визначати шляхи, варіанти подолання суто навчальних чи життєвих труднощів; невміння цінувати зауваження, поради більш досвідчених людей; несформованість орієнтації на майбутнє; недостатнє усвідомлення своїх прав і обов'язків у різних мікросоціумах; неадекватна оцінка ставлення до себе інших людей; невміння підтримувати бажаний соціальний статус у значущих для себе мікросоціумах, що призводить до частих конфліктів; звикання до стереотипів, небажання змінити ставлення до себе, нездатність припинити небажані стосунки.

Вищезначені проблеми свідчать про те, що самостійно розвивати власну самооцінку надзвичайно складно, тому підліткам потрібні орієнтири для цілеспрямованого самовдосконалення у цьому плані, а також певна психологічна підтримка і допомога з боку дорослих, особливо фахівців.

Список використаних джерел

1. Бойко, О., Горун, Г. (2023). Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Вісник Національного університету оборони України, 72(2), 29–34. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>
2. Гончаренко С. У. Проблеми гуманітаризації змісту шкільної освіти. Педагогіка і психологія: Наук.-теор. та інформ. журнал АПН України. 1999. № 4. С. 17–26.
3. Гуменюк О. Є. Психологія «Я» – концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186с.
4. Зарицька, В.В. (2019). Психологія самореалізації особистості: монографія. Запоріжжя, 242 с.
5. Коляденко, С. (2021). Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, Вип. 70, 199-201.
6. Татенко В. А. (1996). Психологія в суб'єктному измерении. К.: «Просвіта», 257 с.

References

1. Boyko, O., Horun, G. (2023). Self-esteem as an important criterion of personality development. Bulletin of the National University of Defense of Ukraine, 72(2), 29–34. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>
2. Honcharenko, S. U. (1999). Problemy humanitarizatsii zmistu shkilnoi osvity. Pedagogika i psikhologiya: Nauk.-teor. tainform.Zhurnal APN Ukrayini [Problems of Humanization of the Content of Education. Pedagogy and Psychology], 4, 17–26 (ukr).
3. Humenyuk, O.E.(2002). Psikhologhiya «Ya» – kontseptsiyi [Psychology of “Ego” - Conceptions].Ternopil :Ekonomichna dumka (ukr).
4. Zarytska, V.V. (2019). Psihologija samorealizacii osobistosti: monografija [Psychology of self-realization of the individual: monograph]. Zaporizhzhia, 242 p. (ukr).
5. Kolyadenko, S. (2021). Self-esteem as a factor in personality development. Trends and prospects of the development of science and education in the conditions of globalization: materials of the International Scientific and Practical Internet Conference, Issue 70, 199-201.
6. Tatenko, V. A. (1996). Psihologiya v subiektnom izmerenii [Psychology in the Subjective Dimension]. K.: «Prosvita» (ukr).

