

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Церковнюк Лілія Андріївна

УДК 159.923-057.87

Кваліфікаційна робота

Самооцінка студентів, як чинник їх адаптації до навчання в умовах ЗВО

053 «Психологія»
«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Л. А. Церковнюк

Науковий керівник

Склярова Ганна Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ САМООЦІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ.....	7
1.1. Концепція і види адаптації.....	7
1.2. Адаптація студентів до навчання в ЗВО.....	13
1.3. Концепція і компоненти самооцінки.....	23
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО.....	30
2.1. Організація і методики емпіричного дослідження.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. СПРИЯННЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА ЇХ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО.....	47
3.1. Програма тренінгу із формування адекватної самооцінки у студентської молоді.....	47
3.2. Рекомендації щодо сприяння адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.....	53
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	68

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
«Самооцінка студентів, як чинник їх адаптації
до навчання в умовах ЗВО»

Пристосування до студентського життя, його звичаїв, традицій - це складний процес для більшості першокурсників. Не всякий студент-першокурсник швидко і без психологічних травм може адаптуватися до нової соціальної ситуації, нового статусу, а це, безумовно, відбивається на самопочутті, поведінці студентів, та має значний вплив на їх самооцінку.

Теоретико-методологічною основою даної роботи є дослідження авторів по проблемі психологічної адаптації студентів (Веснін В.Р., Дятлов В.А., Ігнат'єв А.В., Коханов Є. Ф., Маслов Є.В., Підлісних В.І., та ін). У вітчизняній психології психологічний добробут вивчається у працях Б.С. Братуся, І.В. Дубровіної, В.І. Слобідчикова, П.П. Фесенко, Р.М. Шаміонова, Т.Д. Шевеленкова та ін.

У психології немає єдиної думки про чинники, що впливають на процес адаптації до навчання у ЗВО. Більшість дослідників виділяють три чинники: психологічний, соціологічний і педагогічний. Психологічні фактори передбачають наявність індивідуально- психологічних факторів, таких як спрямованість, інтелект, соціальний статус у групі, особистісний потенціал та ін. Враховується також вік, соціального походження, типу освіти. Педагогічні фактори включають рівні організації середовища, педагогічного майстерності, технічних коштів навчання, матеріально-технічної бази та ін.

Одним з факторів, що впливають на успішну адаптацію студентів-першокурсників до навчання в ЗВО, може бути рівень їх самооцінки.

Мета дослідження – здійснити теоретико-методологічне та емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки і адаптації студентів до навчання в ЗВО.

Завдання роботи:

1. Охарактеризувати поняття та види адаптації.

2. Розглянути процес адаптації студентів до навчання в ЗВО.
3. Проаналізувати поняття і компоненти психологічного самооцінки.
4. Здійснити емпіричне дослідження адаптації та самооцінки у студентів.
5. Надати рекомендації щодо формування у студентів адекватної самооцінки та сприяння їх вдалій адаптації до навчання у ЗВО.

Об'єкт дослідження – адаптація студентів до навчання.

Предмет дослідження – самооцінка як чинник адаптації студентів до навчання в ЗВО.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, їх висвітлення у публікаціях, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ САМООЦІНКИ ТА АДАПТАЦІЇ»** психологічний добробут особистості представляє собою інтегральне соціально-психологічне освіта, що включає оцінку та ставлення людини до свого життя та самої себе. Воно включає Пізнавальний, емоційний, поведінковий компоненти та характеризується суб'єктивністю, позитивністю і глобальністю вимірювання. У дослідженнях психологів, соціологів, філософів розглядаються різні аспекти суб'єктивного самооцінка. При цьому в центрі уваги дослідників виявляються потреби та цінності, усвідомлення їх, свого поведінки і результату діяльності по їх задоволенню, зухвале певне стан (задоволеність, щастя, позитивні емоції).

Адаптація - це спосіб взаємодії соціальної групи або особистості із соціальним середовищем під час якого здійснюється співвіднесення їх

взаємних вимог з урахуванням розвитку як соціального середовища, так і суб'єкта. Прийняття рішення про вступ до ЗВО – це прагнення прояснити собі свою власну мету. У ухваленні рішення про отримання вищої освіти величезне значення відводиться здібності визначати відповідність свого Я тому соціальному простору, яке припускає обирається кар'єра.

Позитивне сприйняття студентом життєвих подій сприяє формуванню соціально-психологічної адаптації особи.

У другому розділі **«ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗВО»** проаналізувавши показники за методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя», можемо зробити наступні наукові висновки щодо психологічного добробуту першокурсників.

Переважна більшість першокурсників, а саме 81,5%, оцінюють власний психологічний добробут на середньому рівні. Це свідчить про те, що більшість студентів першого курсу мають відносно стабільний, але не високий рівень психологічного добробуту. Вони можуть відчувати деякі труднощі в адаптації до нових умов навчання у вищому навчальному закладі, однак ці труднощі не є критичними. Цей рівень добробуту є типовим для осіб, які знаходяться в періоді адаптації до нових соціальних та навчальних умов.

14,8% першокурсників мають рівень психологічного благополуччя нижче норми. Це вказує на те, що ці студенти можуть відчувати значні психологічні труднощі, такі як тривога, стрес, невпевненість у своїх силах та можливостях. Вони потребують додаткової психологічної підтримки для успішної адаптації до навчального процесу та нового соціального середовища. Низький рівень психологічного добробуту може негативно впливати на їх навчальні результати та загальний стан здоров'я.

Лише 3,7% першокурсників, які взяли участь у дослідженні, відчувають себе повністю психологічно благополучними людьми. Це свідчить про високий рівень адаптації до нових умов, високу стресостійкість

та позитивну самооцінку. Ці студенти демонструють гарну емоційну стабільність та здатність ефективно справлятися з труднощами, що виникають в процесі навчання.

Отримані дані вказують на необхідність розробки та впровадження психологічних програм підтримки для першокурсників, спрямованих на підвищення їх психологічного добробуту, зокрема, шляхом розвитку навичок стрес-менеджменту, покращення самооцінки та забезпечення соціальної підтримки. Це допоможе знизити рівень психологічного дистресу та підвищити загальну ефективність адаптаційних процесів студентів до навчання у вищому навчальному закладі.

У третьому розділі **«СПРИЯННЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ТА Ї АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ НАВЧАННЯ У ЗВО»** для успішної адаптації студентів першого курсу до умов навчання у закладах вищої освіти необхідно комплексно підходити до питання формування адекватної самооцінки та підтримки психологічного благополуччя студентів. Проведене дослідження та розроблені рекомендації вказують на важливість впровадження заходів, спрямованих на підвищення самооцінки. Розроблена програма тренінгу з формування адекватної самооцінки допоможе студентам розкрити свій потенціал, повірити в себе, підвищити самооцінку та зменшити рівень тривожності. Вона враховує вікові та соціально-психологічні особливості студентської молоді та включає завдання на підвищення впевненості, розвиток інтересу до себе, накопичення емоційно-позитивного досвіду, зняття напруги та агресивності, формування мотивації на самопізнання, розвиток варіативності мислення та стимулювання творчого самовираження.

Організація орієнтаційних програм та адаптаційних курсів допоможе першокурсникам швидше ознайомитися з новими умовами навчання, структурою ЗВО, правилами та вимогами. Це сприятиме кращому розумінню навчального процесу та зменшенню стресу, пов'язаного з переходом до нового навчального середовища.

Надання психологічної підтримки є важливим аспектом. Створення системи психологічної підтримки, яка включатиме консультації з психологами, групові заняття та тренінги, спрямовані на подолання стресу, розвиток соціальних навичок та академічних компетенцій, допоможе студентам справитися з труднощами адаптації, знизити рівень тривожності та підвищити рівень психологічного благополуччя.

Розвиток соціальних навичок та академічних компетенцій через заняття, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, командної роботи, тайм-менеджменту та інших важливих для успішного навчання компетенцій, сприятимуть кращій адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Загалом, впровадження вищезазначених заходів сприятиме створенню сприятливого середовища для адаптації студентів першого курсу, підвищенню їх самооцінки та покращенню психологічного благополуччя. Це, в свою чергу, позитивно вплине на їх академічну успішність та загальний рівень задоволеності навчанням у закладах вищої освіти.

Висновки.

1. Початковий період навчання у ЗВО є дуже важливим для особистісного та професійного становлення майбутнього спеціаліста. Багато дослідників приділяють велику увагу проблемам входження студентів в освітнє середовище ЗВО та адаптації в ньому.

2. Поняття «адаптація» є загальнонауковим, оскільки вивченням цього феномену займаються різні галузі науки і практики. У психологічній науці під адаптацією зазвичай розуміють пристосування організму, особистості, її систем до певних впливів або до змінених умов життя загалом.

3. Ми з'ясували, що поняття адаптації застосовується і до умов навчання у вищих навчальних закладах. Розділяючи точку зору А.А. Смирнова, під адаптацією студентів ми розуміємо процес засвоєння норм студентського життя, включення в систему міжособистісних відносин, освоєння статусу студента і його ролей. Результатом процесу адаптації є адаптованість.

Більшість авторів вважають, що поняття «адаптація» і «адаптованість» є синонімами.

4. Одним із факторів, що впливають на успішність адаптації студентів-першокурсників, є психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя є одним із проявів позитивного функціонування людини; це збалансованість емоційних процесів, розвинена здатність до вольового саморегулювання і оцінювання своїх можливостей.

5. Нами було проведено експериментальне дослідження психологічного благополуччя і адаптації студентів. Більшість обстежуваних студентів виявили середній рівень сформованості допитливості (56%), організованості (48%) та активності (70%). Для 56% першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної групи. Для 78% першокурсників характерний середній рівень адаптованості до навчальної діяльності. 81,5% студентів оцінюють власне психологічне благополуччя на середньому рівні, у 14,8% випробуваних рівень психологічного благополуччя нижче норми, і лише 3,7% першокурсників, що брали участь у дослідженні, почуваються повністю психологічно благополучними.

6. Для виявлення взаємозв'язку між психологічним благополуччям та адаптацією студентів ми використовували метод рангової кореляції Спірмена. У результаті кореляційного аналізу нами були встановлені такі взаємозв'язки: між активністю, адаптацією до навчальної діяльності і особистісним зростанням студентів; між адаптацією студентів до навчальної групи і позитивним ставленням до людей; між адаптацією першокурсників до навчальної діяльності і їх життєвими цілями; між допитливістю першокурсників і їх прагненням керувати середовищем; між організованістю студентів і їх психологічним благополуччям.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, завдання реалізовані в повному обсязі. Висунута нами гіпотеза отримала підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В. Д. Соціальна адаптація студентів першого курсу в університеті. *Вісник Черкаського університету. Серія: педагогічні науки*. 2001. Вип. 26. С. 3–6.
2. Бандурка Л. В., Лазоренко Я. Профорієнтація як важливий чинник адаптації студентів ВНЗ I-II рівнів акредитації: thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21191> (дата звернення: 02.06.2024).
3. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. «*Scientific notes of the University KROK*». 2022. С. 153–160. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-153-160> (дата звернення: 02.06.2024).
4. Білецька А. О. Характер зв'язку схильності до конформної поведінки із соціально-психологічною адаптованістю студентів-першокурсників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 2. С. 5-10.
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29–34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34> (дата звернення: 02.06.2024).
6. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3 (52). С. 27–35. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.4> (дата звернення: 02.06.2024).
7. Буняк Н. А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Психологія і особистість*. 2013. № 1 (3). С. 32–45.

8. Васюк Т. І. Самооцінка як показник моральної зрілості особистості. *Науковий вісник волинського державного університету ім. Лесі українки*. 2005. № 5. С. 48–52.

9. Вовк Д. В. Соціальна адаптація студентів-переселенців : thesis. 2016. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/22829> (дата звернення: 02.06.2024).

10. Горова О. О. Психологічна адаптація студентів до навчання у закладі вищої освіти. *Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2019. Т. 10, вип. 33. С. 26–35.

11. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2. С. 24–34. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-3> (дата звернення: 02.06.2024).

12. Гриценюк А. Самопізнання та самооцінка як засіб самовиховання : thesis. 2009. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/16393> (дата звернення: 02.06.2024).

13. Денефіль О. В., Мусієнко С. А., Зьомко Ю. В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2022.v.i4.13504> (дата звернення: 02.06.2024).

14. Дуркалевич І. В. Самооцінка студенток педагогічних спеціальностей польського та українського вузів: порівняльний аналіз. *Psychology and Social Work*. 2019. Т. 24, № 1(49). URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185764](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185764) (дата звернення: 02.06.2024).

15. Дяченко Д. С. Адаптація студентів – першокурсників до навчання у ВНЗ : thesis. 2016. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20546> (дата звернення: 02.06.2024).
16. Зінонос Н. О. Адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42), ч. 1, ч. 2. С. 78–81.
17. Іванченко О. З., Мельнікова О. З., Мікаєлян Г. Р. Особливості адаптації студентів першого курсу в умовах змішаної форми навчання в період карантинних обмежень. *Медична освіта*. 2022. № 4. С. 25–31. URL: <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2021.4.12515> (дата звернення: 02.06.2024).
18. Кащенко О. В. Професійна самооцінка особистості: огляд стану проблеми в сучасних дослідженнях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2007. Вип. 27/28. С. 111–114.
19. Кисельов В. О., Кулик Н. А., Бикова М. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчального процесу засобами цифрових технологій. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 3. С. 18–22. URL: <https://doi.org/10.32782/olimp spu/2023.3.4> (дата звернення: 02.06.2024).
20. Майданник, Н. О. Особливості адаптації до навчання в закладах вищої освіти в умовах змішаного навчання. 2023.
21. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 163–181. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7492> (дата звернення: 02.06.2024).
22. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94). С. 120–122.

URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-6-94-26> (дата звернення: 02.06.2024).

23. Менжега К. Теоретико-методологічний аналіз способів вимірювання самооцінки в дорослому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 139–151.

URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-51-1-139-151> (дата звернення: 02.06.2024).

24. Мурашковська В. П. Аналіз проблеми адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ на технічних спеціальностях. *Освітній вимір*. 2016. Т. 48. С. 80–85.

URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v48i0.2395> (дата звернення: 02.06.2024).

25. Нечитайло Л., Курас Л., Дзяман О. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9(27).

URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-315-325](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-315-325) (дата звернення: 02.06.2024).

26. Оніпко З. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 8(13).

URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-409-419](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-409-419) (дата звернення: 02.06.2024).

27. Пенкова О. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Psychological Journal*. 2015. Т. 1, № 1. С. 74–78.

URL: <https://doi.org/10.31108/1.2015.1.1.10> (дата звернення: 02.06.2024).

28. Першина А. Адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах. *Освіта регіону*. 2011. № 3. С. 380–384.

29. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти : Зб. наук. ст. Луцьк : Вежа, 1999. 91 с.

30. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*. 2023.

№ 2. С. 35–39. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.6> (дата звернення: 02.06.2024).

31. Резван О. О. Рефлексивна самооцінка особистих ресурсів студентів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2014. Вип. 2. С. 9–13.

32. Румянцева Х. Д. Соціально-психологічна адаптація студентів : thesis. 2015. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/20576> (дата звернення: 02.06.2024).

33.сік, Ю.Ю. Самооцінка та рівень домагань особистості людини. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : *матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*, м. Суми, 21-22 квітня 2014 р. / Відп. за вип. О.М. Сушкова. Суми : СумДУ, 2014. С. 290-292.

URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/34755> (дата звернення: 02.06.2024).

34. Саприкіна, С. О. Комплексне дослідження особливостей особистісної адаптації студентів-психологів. 2023.

35. Семчук, Г. Р. Психологічний портрет сучасного студента закладу вищої освіти. 2024.

36. Сидоренко Ю. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у зво. *Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/10.07.2020.v2.06> (дата звернення: 02.06.2024).

37. Сідоров О. О. Самооцінка та самореалізація як причини прояву суїцидальних схильностей у представників студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 20. С. 234–241.

38. Скрипник Н. Г. Задоволеність навчанням та адаптація студентів до закладу вищої освіти : thesis. 2019. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5524> (дата звернення: 02.06.2024).

39. Стеценко І., Брюховецька О. Внутрішньоособистісні фактори адаптації здобувачів вищої освіти першого курсу до навчання у ЗВО. ДЗВО «Університет менеджменту освіти», кафедра економіки, підприємництва, 2023. - С. 364.
40. Тимків Л. Соціально-психологічна адаптація студентів першокурсників закладів вищої освіти до навчання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 14(28). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1301-1311](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1301-1311) (дата звернення: 02.06.2024).
41. Ткаченко Л. М., Харченко А. Адаптація студентів-першокурсників : thesis. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/21125> (дата звернення: 02.06.2024).
42. Філіпов О. Самооцінка і порівняння себе з іншими. *Grail of Science*. 2023. № 30. С. 342–344. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056> (дата звернення: 02.06.2024).
43. Хлистова, М. Ю. Особливості адаптації студентів університету до навчання в умовах воєнного стану. *Кваліфікаційні магістерські роботи*. 2024.
44. Шинкар М. Особливості соціально-психологічної адаптації та комунікації студентської молоді в сучасному медіасередовищі. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. № 1 (54). С. 91–99. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.13> (дата звернення: 02.06.2024).
45. Шматок І. О. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 58–65. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7475> (дата звернення: 02.06.2024).

46. Andrade H. L. (2019, August). A critical review of research on student self-assessment. In *Frontiers in education* (Vol. 4, p. 87). Frontiers Media SA.

47. Sharma R., Jain, A., Gupta, N., Garg, S., Batta, M., & Dhir, S. K. (2016). Impact of self-assessment by students on their learning. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 6(3), 226-229.