Державний торговельно-економічний університет

факультет економіки, менеджменту та психології
Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія

Затверджую
Зав. кафедри С. Миронець
«10» жовтня 2024 р.

Завдання
на кваліфікаційну роботу студентові
Булаві Анастасії Юріївні
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

Затверджена наказом ректора від «28» 06 2024 р. № 1637

2. Строк здачі студентом закінченої роботи 25.01.25

3. Цільова установка та вихідні дані до роботи

Мета роботи: дипломної кваліфікаційної роботи – дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів.

Об'єкт дослідження: процес формування і розвитку самооцінки у студентів.

Предмет дослідження: психологічні механізми оптимізації самооцінки студентів.

4.Перелік графічного матеріалу
розділи, розділова література

5. Консультанти по роботі із зазначенням розділів, за якими здійснюється консультування:

Розділ	Консультант (прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1. Теоретичний аналіз проблем оптимізації самооцінки студентів	Юник І.Д.		
Розділ 2. Концептуальна модель емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів	Юник.І.Д.		
Розділ 3. Результати емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів	Юник І.Д.		

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом)

Зміст

Вступ

Розділ 1 Теоретичний аналіз проблем оптимізації самооцінки студентів

1.1. Самооцінка особистості як психологічний феномен

1.2. Психологічні детермінанти формування самооцінки у студентському віці

Висновки до першого розділу

Розділ 2. Концептуальна модель емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів

2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

2.2. Організація емпіричного дослідження

Висновки до другого розділу

Розділ 3. Результати емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

3.2. Практичні рекомендації для оптимізації самооцінки студентів

Висновки до третього розділу

Висновки

Список використаних джерел

Додатки

7. Календарний план виконання роботи

№ пор.	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		за планом	фактично
1	2	3	4
1	Теоретичний аналіз проблем оптимізації самооцінки студентів	20.10.24	20.10.24
2	Концептуальна модель емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів	04.11.24	04.11.24
3	Результати емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів	07.12.24	07.12.24
4	Оформлення КР	21.01.25	21.01.25
5	Презентація КР	25.01.25	25.01.25
6	Подання КР на кафедру	29.01.25	29.01.25
7	Захист КР в ЕК	17-19.02.25	17-19.02.25

8. Дата видачі завдання «11» жовтня 2024 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи

Юнак І.Д.

(прізвище, ініціали, підпис)

10. Керівник проєктної групи (гарант освітньої програми)

Овсієнко І.М.

(прізвище, ініціали, підпис)

11. Завдання прийняв до виконання студент Булава А.Ю.

(прізвище, ініціали, підпис)

12. Відгук керівника кваліфікаційної роботи

Кваліфікаційна робота Булави Анастасії Юріївни на тему «Психологічні механізми оптимізації самооцінки студентів» є особливо актуальною в сучасних умовах, оскільки здобувачі вищої освіти здійснюють професійну підготовку під впливом дії цілої низки деструктивних стрес-факторів.

Авторкою чітко представлено у вступі об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, окреслено використані психологічні методики, визначено наукову новизну і практичну значущість роботи. Перший розділ присвячено комплексному теоретичному аналізу проблеми оптимізації самооцінки студентів на основі аналізу наукової літератури. У другому розділі запропоновано концептуальну модель емпіричного дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів з обґрунтуванням психодіагностичного інструментарію дослідження. У третьому розділі викладено хід проведення емпіричного дослідження і подано його результати, на основі яких розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації самооцінки студентів. Вдалою видається залучення до емпіричного дослідження достатньо великої вибірки учасників — студентів різних курсів і спеціальностей.

Окремої уваги заслуговує самостійність індивідуального науково-пошукового стилю магістрантки. Представлена кваліфікаційна робота може бути допущеною до захисту і заслуговує схвальної оцінки у разі успішного захисту.

Керівник кваліфікаційної роботи _____

(підпис, дата)

13. Висновок про кваліфікаційну роботу

Кваліфікаційна робота студента Булавч А.Ю.

(прізвище, ініціали)

може бути допущена до захисту екзаменаційній комісії.

Керівник проєктної групи
(гарант освітньої програми)
Овсієнко І.М.

(прізвище, ініціали, підпис)

Завідувач кафедри Миронець С.М.

(підпис, прізвище, ініціали)

«11» жовтня 2024 р.

Анотація

кваліфікаційної роботи, виконаної на тему:

“Психологічні механізми оптимізації студентів”

Кваліфікаційна робота присвячена психологічним механізмам оптимізації діяльності студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти. Розглянуто основні теоретичні підходи до поняття оптимізації, її значення для розвитку особистості, а також вплив різних психологічних факторів на навчальну успішність. Основна увага приділена механізмам саморегуляції, мотивації, розвитку емоційної стійкості, адаптації до навчального середовища та формування професійної ідентичності. У роботі проаналізовано роль соціальної підтримки, індивідуальних особливостей особистості та стратегії подолання стресу у забезпеченні успішного навчального процесу.

Емпірична частина роботи включає результати дослідження психологічних механізмів оптимізації на вибірці студентів різних курсів і спеціальностей. Отримані дані дозволили визначити основні фактори, які сприяють підвищенню ефективності навчальної діяльності, а також розробити практичні рекомендації для оптимізації психологічного стану студентів.

Ключові слова: самооцінка, самосприйняття, студенти, дослідження, механізми оптимізації, практичні рекомендації.

Annotation

qualifying paper performed on the theme:

“Psychological mechanisms of students' optimization”

The qualification work is devoted to the psychological mechanisms of optimization of students' activity in the process of studying in higher education institutions. The main theoretical approaches to the concept of optimization, its importance for personality development, as well as the influence of various psychological factors on academic performance are considered. The main attention is paid to the mechanisms of self-regulation, motivation, development of emotional stability, adaptation to the learning environment and formation of professional identity. The paper analyzes the role of social support, individual personality traits, and stress coping strategies in ensuring a successful educational process.

The empirical part of the paper includes the results of a study of psychological optimization mechanisms on a sample of students of different courses and specialties. The data obtained allowed to identify the main factors that contribute to the efficiency of educational activities, as well as to develop practical recommendations for optimizing the psychological state of students.

Keywords: self-esteem, self-perception, students, research, optimization mechanisms, practical recommendations.

Державний торговельно-економічний університет

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

Студентки 5 курсу
3з групи спеціальності
053 “Психологія”,
освітня програма
“Практична психологія”

_____
підпис студента

Булава Анастасія Юріївна

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук,
доцент

_____
підпис керівника

Юник Іван Дмитрович

Гарант освітньої програми
“Практична психологія”:
кандидат психологічних
наук, доцент

_____
підпис керівника

Овдієнко Ірина Михайлівна

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....7
1.1. Самооцінка особистості як психологічний феномен.....7
1.2. Психологічні детермінанти формування самооцінки у студентському віці.....12
Висновки до першого розділу.....17
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....19
2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження.....19
2.2. Організація емпіричного дослідження.....23
Висновки до другого розділу.....30
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....32
3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....32
3.2. Практичні рекомендації для оптимізації самооцінки студентів.....45
Висновки до третього розділу.....50
ВИСНОВКИ.....52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....54
ДОДАТКИ.....59

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке переживає значні зміни в політичних і соціально-економічних відносинах, ми стикаємося з численними викликами, які ускладнюють виробничу діяльність і змінюють характер праці та спосіб життя багатьох людей. Ці умови разом із частими стресовими ситуаціями висувають високі вимоги до інтелектуального та емоційно-вольового потенціалу особистості. Вони також істотно впливають на розвиток самооцінки, що робить дослідження в цій області особливо актуальними.

Самооцінка є важливою складовою поведінки особистості, оскільки формує образ соціальної дійсності та впливає на характер взаємодії з оточенням. Вона визначає те, як людина сприймає себе, свої можливості та обмеження, а також впливає на її довіру до різних джерел інформації. Самооцінка забезпечує організацію зворотного зв'язку в усіх формах соціальної взаємодії, що, у свою чергу, впливає на якість контактів з іншими людьми.

Важливість самооцінки проявляється також у навчальному процесі та професійній орієнтації. Це безпосередньо пов'язано з успішністю навчання та вибором життєвого шляху. Адекватне самосприйняття та відсутність «деформацій» у ставленні до власної особистості критично важливі для формування позитивного майбутнього. Таким чином, самооцінка не тільки впливає на поточний стан особистості, а й визначає її подальший розвиток у різних сферах життя.

Процес навчання в університетах і вищих навчальних закладах часто супроводжується високим рівнем стресу, що викликаний академічними вимогами, соціальними змінами та тиском на досягнення. Студенти стикаються з викликами, які можуть негативно впливати на їхню самооцінку. Оптимізація самооцінки є важливим елементом підтримки психічного здоров'я студентів, що дозволяє їм краще адаптуватися до навчальних умов і соціальних викликів.

Дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів має

практичне значення для формування ефективних програм психологічної підтримки, що сприяють не лише підвищенню академічної успішності, але й загальному добробуту молоді в умовах сучасного соціуму.

Мета дослідження – дослідження психологічних механізмів оптимізації самооцінки студентів.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати самооцінку особистості як психологічний феномен.
2. Дослідити психологічні детермінанти формування самооцінки у студентському віці.
3. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.
4. Проаналізувати та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.
5. Практичні рекомендації для оптимізації самооцінки студентів.

Об'єкт дослідження – процес формування і розвитку самооцінки у студентів.

Предмет дослідження – психологічні механізми оптимізації самооцінки студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети і розв'язання поставлених завдань розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування комплексу методів, серед яких: методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г. Казанцевої); тест «Індекс задоволеності життям» (Н. Паніної); тест «Індекс задоволеності життям» (А. Уайта)

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що виокремлені змістові та структурні особливості процесу оптимізації самооцінки студентів, а також запропонований методичний інструментарій її діагностики можуть створити підґрунтя для подальших науково-методичних розробок щодо забезпечення психологічного супроводу процесу реалізації особистісно-професійного потенціалу здобувачів вищої освіти.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається з вступу, трьох

розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменування) та додатків. Основний обсяг роботи складає 53 сторінки. Загальний обсяг роботи – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

1.1. Самооцінка особистості як психологічний феномен

Самооцінка є ключовим фактором, який істотно впливає на поведінку, діяльність і стиль спілкування людини. Вона визначає емоційне ставлення особистості до себе і виступає важливим регулятором її дій і поведінки. У сучасній психології дослідження теми самооцінки, її структури, функцій, формування та взаємозв'язку з іншими аспектами особистості залишається в центрі уваги вчених.

Самооцінка людини – це оцінка, яку індивід дає своїм внутрішнім властивостям. Ці характеристики, у свою чергу, відображаються на різних аспектах життя, таких як особистість, здібності, досягнення та поведінка. Аспекти самооцінки можуть включати зовнішність, професійний успіх, рівень освіти, стосунки з іншими та самооцінку, а також інші фактори, які впливають на загальне сприйняття себе [4].

Кожна людина періодично проводить самоаналіз, оцінюючи свої позитивні та негативні риси. Самооцінка як психологічне поняття відображає здатність свідомості формувати уявлення про себе і свої дії, а також здатність критично оцінювати свої вміння, здібності, особистісні якості, а також свої сильні і слабкі сторони. Ця здатність дозволяє людям не тільки оцінювати себе, але й ставити перед собою різноманітні цілі, досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами різних сфер життя, обмірковувати свої дії та приймати зважені рішення.

Значний вплив самооцінки проявляється в поведінці особистості. Наприклад, дослідження показують, що самооцінка може бути пов'язана з конфліктною поведінкою. Вищий рівень самооцінки може збільшити ймовірність конфліктних ситуацій і суперництва, особливо при вирішенні конфліктів. Це означає, що неадекватно завищена самооцінка може призвести до агресивної або конкурентної

поведінки.

Важливо відзначити, що баланс між адекватною і завищеною самооцінкою є вирішальним для гармонійного функціонування особистості. Адекватна самооцінка підтримує здорові стосунки з іншими, позитивно впливає на спілкування та сприяє успішній самореалізації. Натомість неадекватно завищена самооцінка може призвести до негативних наслідків, таких як конфлікти, невдачі в спілкуванні та труднощі в досягненні цілей.

Таблиця 1.1

Основні теоретичні підходи до визначення самооцінки [8]

Назва теоретичного підходу	**Трактування змісту поняття «самооцінка»**
Особистісний підхід	самооцінка як структурний самосвідомості особистості
Структурно-цілісний підхід	самооцінка як складне структурне утворення в цілісній структурі особистості, яке має багаторівневу будову та ієрархічну структуру, міжсистемні зв‘язки з іншими утвореннями
Діяльнісний підхід	самооцінка як чинник, що впливає на якість результатів діяльності особистості
Динамічний підхід	самооцінка як утворення в процесі вікової зміни індивіда у взаємозв‘язку зі становленням особистості
Психопатологічний підхід	самооцінка як показник психічного здоров‘я особистості
Функціональний підхід	самооцінка як одна з основних функцій особистості

Самооцінка – це складний і багатогранний психологічний феномен, який, як свідчать дослідження М. Пирлик, має значний вплив на розвиток і функціонування різних сторін особистості. Це підтверджує, по-перше, його важливість у психології, а по-друге, труднощі його вивчення через різноманіття значень, яких воно може набувати залежно від контексту та діяльності особистості. Самооцінка не тільки відображає внутрішній стан особистості, але й активно формує її поведінку та діяльність.

Один із провідних зарубіжних психологів Девід Бернс зазначає, що самооцінка – це особистісне судження про власну цінність, яке виявляється в установках і переконаннях індивіда. Вона виступає як засобом, так і умовою формування концепції «Я», що є важливою стороною розвитку особистості. Це означає, що самооцінка впливає на те, як людина сприймає себе, свої здібності та цінність у суспільстві.

На думку Володимира Вагнера, самооцінка формується під впливом кількох ключових факторів [11]:

1. Відчуття необхідності: коли людина відчуває, що її цінують, люблять і потрібно, це формує позитивну самооцінку. Відсутність такого відчуття може призвести до розвитку емоційних проблем, які можуть переслідувати людину протягом усього життя.

2. Почуття гідності: взаємодія з іншими, яка ґрунтується на любові, повазі та підтримці, позитивно впливає на самооцінку. Людина, яка відчуває підтримку близьких, зазвичай має більш позитивне самосприйняття.

3. Почуття компетентності: люди з адекватним самооцінкою, оптимістичним ставленням до життя та впевненістю у своїх силах легше справляються з проблемами. Це почуття компетентності ґрунтується на позитивній самосвідомості, яка допомагає людям адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

Самооцінка – це цінність, яку індивід надає собі в цілому, а також окремим сторонам своєї особистості. Вона формує систему цінностей, яка визначає те, як людина сприймає свої досягнення і невдачі.

На думку Ірини Ковалишин, самооцінка є визначальним чинником, який формує спрямованість і діяльність людини, а також її стосунки з іншими людьми та ставлення до себе. Це свідчить про те, що самооцінка впливає не лише на внутрішнє благополуччя, але й на соціальну поведінку, взаємодію з іншими та загальний успіх у житті.

Психологи вважають, що самооцінка тісно пов'язана з самосвідомістю, оскільки є його невід'ємною частиною. Вже в дошкільному віці закладаються і розвиваються основи самосвідомості, в тому числі елементарні форми самооцінки. Цей процес відбувається в контексті гри, яка, на думку таких дослідників, як Степан Гуменюк, Олександр Ладивір, Тамара Піроженко та Людмила Уманець, відіграє важливу роль у формуванні перших уявлень дітей про себе.

Ірина Ковалишин зазначає, що найбільш сприятливим періодом для формування самооцінки є молодший шкільний вік. У цей час ускладнюються і уточнюються уявлення дітей про власне «Я», що супроводжується підвищенням критичності та підвищенням самостійності в оцінці своїх дій і поведінки. Саме в молодшому шкільному віці діти починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє формувати адекватні уявлення про себе [12].

Таким чином, самооцінка стає невід'ємною частиною самосвідомості, відображаючи емоційне ставлення людини до себе, своїх здібностей, особистих якостей і вчинків. Він формується під впливом зовнішніх факторів, таких як соціальне оточення, взаємодія з однолітками та дорослими, а також внутрішні переживання [12].

Самооцінка також визначає те, як людина взаємодіє з іншими, її критичність і вимогливість до себе. Висока самооцінка сприяє позитивному ставленню до успіхів і невдач, допомагаючи людині сприймати труднощі як можливість для зростання і розвитку. Натомість низька самооцінка може призвести до невпевненості, уникнення нових викликів і надмірної самокритики.

Цей аспект має істотне значення для ефективності діяльності людини та формування її особистості. Рівень самооцінки залежить не тільки від того, як людина

себе сприймає, а й від того, як вона взаємодіє з навколишнім світом, будує відносини і досягає своїх цілей. Вона може бути як рушійною силою, так і перешкодою на шляху до розвитку особистості, тому важливо підтримувати та формувати позитивну самооцінку на всіх етапах розвитку особистості.

Самооцінку можна класифікувати за предметом відображення внутрішньої дійсності на кілька основних типів. Перш за все виділяють самооцінку, яка відображає життєві цілі, наміри та прагнення особистості, які можна назвати її намірами. Такий вид самооцінки дозволяє людині усвідомлювати свої бажання і цілі, оцінюючи, наскільки її дії співвідносяться з цими цілями.

Другий тип самооцінки пов'язаний з пізнавальними та інтелектуальними можливостями особистості, її потенційними можливостями. Це дає змогу оцінити, наскільки людина усвідомлює свої інтелектуальні здібності та можливості їх реалізації. Така самооцінка важлива для розвитку особистісного та професійного потенціалу [24].

Третій тип самооцінки відображає психофізіологічні, фізичні та характерологічні властивості особистості, включаючи її поведінку, темперамент і фізичний стан. Цей аспект самооцінки допомагає людині усвідомлювати свої особистісні характеристики, які впливають на її повсякденне життя та соціальні взаємодії.

За дослідженнями Юлії Ліпковської, самооцінку можна розділити на два основних типи: адекватну і неадекватну.

Адекватна самооцінка характеризується правильним співвідношенням можливостей індивіда з його досягненнями. Вона проявляється через критичне ставлення до себе, реалістичну оцінку власних успіхів і невдач, а також усвідомлення досяжних цілей.

Неадекватна самооцінка може бути як завищеною, так і заниженою. Завищена самооцінка характеризується ідеалізованим уявленням про себе і свої можливості, що призводить до переоцінки власних сил і зарозумілості. На противагу цьому низька

самооцінка свідчить про недооцінку власної цінності в очах інших, що може обмежувати соціальні контакти та перешкоджати досягненню цілей [10].

Олеся Олійник підкреслює, що адекватно висока самооцінка є психологічно сприятливою для особистості. Високий рівень самооцінки, що відповідає еталонним стандартам, які підтримуються оточенням, є позитивним явищем. Однак неадекватно завищена самооцінка може призвести до проблем у міжособистісних стосунках, адже людина з такою самооцінкою часто не сприймає критики і не визнає своїх помилок.

Неадекватно занижена самооцінка, навпаки, може викликати відчуття незахищеності, що утримує людину від активності та призводить до недооцінки власних можливостей. Це може стати серйозною перешкодою для навчання, самоствердження та встановлення соціальних зв'язків.

Світлана Дмитрієва пропонує іншу класифікацію самооцінки, яка включає два види:

1. Фактична самооцінка - це рівень самооцінки, якого людина вже досягла. Вона відображає реальну ситуацію та усвідомлення людиною своїх можливостей і досягнень на даний момент.

2. Потенційна самооцінка - це рівень амбіцій і прагнень особистості, який вказує на те, чого людина хоче досягти в майбутньому. Це може включати цілі, які ще не реалізовані, але які людина має намір досягти [10].

Отже, класифікація самооцінки підкреслює різноманітність її проявів і вплив на особистість. Важливість адекватної самооцінки для здорового розвитку особистості та соціальної взаємодії важко переоцінити, оскільки вона є основою самосвідомості, саморозвитку та ефективного спілкування з іншими.

1.2. Психологічні детермінанти формування самооцінки у студентському віці

Сучасна психологічна наука підкреслює наявність трирівневої структури

самооцінки, яка складається з трьох основних компонентів: позитивної оціночної самооцінки (самооцінки), позитивної емоційної самооцінки (самоемпатії) і негативної самооцінки. повага (самозвинувачення). Ці компоненти не є ізольованими, а мають певну модальність, яка визначає їх зміст і функції.

Позитивна оцінна самооцінка (самооцінка) охоплює такі аспекти, як відкритість, впевненість у собі та самоконтроль. Цей рівень самооцінки є основою для здорового самосприйняття, коли людина усвідомлює свої цінності, здібності та досягнення. Відкритість дозволяє людині приймати нові виклики, а впевненість у собі зміцнює її здатність долати труднощі. Самоконтроль, у свою чергу, допомагає регулювати емоції та поведінку відповідно до поставлених цілей [5].

Позитивна емоційна самооцінка (самоемпатія) включає самоприйняття та любов до себе. Цей компонент свідчить про те, наскільки людина здатна зберігати позитивні емоції щодо себе, вміє прощати свої помилки та приймати свою унікальність. Самосприйняття є важливим фактором у розвитку здорової самооцінки, оскільки воно дозволяє людині визнавати свої недоліки, не применшуючи своєї цінності як особистості [19].

Негативна самооцінка (самозвинувачення) проявляється через самоненависть, самовідповідальність і внутрішній конфлікт. Такий рівень самооцінки свідчить про те, що індивід може надмірно критично ставитися до власних вчинків і рис характеру. Негативна самооцінка може стати джерелом внутрішнього стресу, викликаючи відчуття незахищеності та незадоволення своїм життям [19].

Студентський вік — це період, коли молоді люди активно взаємодіють з однолітками. Ця взаємодія може мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Позитивні соціальні зв'язки, підтримка з боку друзів і групи однолітків можуть сприяти формуванню здорової самооцінки. У той же час, конкуренція, булінг або відчуття ізоляції можуть призвести до зниження самооцінки, формуючи відчуття невпевненості та тривоги.

У молодості активно розвиваються такі вольові якості особистості, як

самостійність, ініціативність, рішучість, цілеспрямованість, емоційна саморегуляція. Цей період життя, зокрема студентський, характеризується багатогранністю інтересів, зростанням професійної мотивації та формуванням стійкого позитивного інтересу до майбутньої професії [10].

Згідно з дослідженням Ігора Мартинюка, студенти вищих навчальних закладів часто стикаються з рядом проблем, які впливають на їхній розвиток і самосвідомість. По-перше, це усвідомлення власної ідентичності, що означає, що молоді люди іноді відчувають невпевненість щодо своєї ідентичності та ролі в суспільстві. Це почуття невизначеності може сприяти стресу та тривожності.

По-друге, часто виникає розбіжність між реальними можливостями учнів та їх прагненнями та реалізацією. Це може бути пов'язано з надмірними амбіціями або, навпаки, з невпевненістю у власних силах, що призводить до утворення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Студенти можуть не знати, як оцінити свої здібності, що ускладнює адаптацію до навчального процесу та викликів професійного середовища [11].

Крім того, студенти часто виявляють невмотивовану ризикованість у прийнятті рішень. Це може бути результатом недостатнього усвідомлення наслідків своїх дій, що підкреслює важливість розвитку критичного мислення та навичок планування. Вони можуть мати труднощі з розрахунком власних сил і організацією свого часу, що заважає ефективному розподілу навантаження та виконанню завдань.

Ще одна істотна проблема – невпевненість у своїх силах. Студенти можуть порівнювати своє «справжнє Я», яке ще має бути достатньо оцінено, з «ідеальним Я», яке залишається неперевіреним. Таке порівняння може призвести до страху невдачі і, як наслідок, до уникнення ініціативи та самостійності.

З огляду на зазначене, важливо, щоб підтримка та навчання молоді студентського віку були спрямовані на розвиток її вольових якостей, професійної мотивації та вміння долати труднощі, які виникають на шляху формування її особистості та професіоналізму.

Система самооцінки є багатофункціональною і активно впливає на самосприйняття особистості. Це не тільки відображає, але й виражає самоповагу людини. Оцінка, яку людина отримує від інших, стає джерелом досвіду, в якому проявляється самооцінка суб'єкта. В результаті індивід починає активно реагувати на свою самооцінку, яка стосується особистих бажань, вчинків і рис характеру [12].

Процес самооцінки динамічний: він посилюється і узагальнюється, стаючи більш стійким у формі емоційного переживання. У різних ситуаціях позитивна чи негативна самооцінка може реалізовуватися як усвідомлена самооцінка, а може бути стимульована і зміцнена спонтанними реакціями особистості. Таким чином, самооцінка є важливою складовою розвитку особистості, оскільки впливає на всі сторони життя людини: її поведінку, стосунки з оточуючими, загальний рівень задоволеності життям [14].

З психологічної точки зору, страх і тривога - це емоційні стани, які відображають відсутність усвідомлення загрози або почуття безпеки. На фізіологічному рівні тривога і страх можуть бути схожими, як зазначає Жо Годфруа. Однак основна відмінність між ними полягає в тому, що тривога є проактивною реакцією, активізує організм перед очікуваною подією. Це тимчасовий стан, який зазвичай минає, коли людина стикається з певною ситуацією чи викликом.

Фобія - це крайній прояв страху, коли страх стає нав'язливим, ірраціональним, постійним та інтенсивним. Це специфічний страх, пов'язаний з певною ситуацією або ідеєю, який не проявляється за їх відсутності. Хоча фобії вважаються психологічними розладами, страх сам по собі є нормальною емоцією.

Цікаво, що страх може викликати тривогу, особливо в умовах невизначеності чи загрози, що призводить до зниження самооцінки та самоствердження особистості. У таких випадках тривога стає наслідком нездатності впоратися зі страхом, що, у свою чергу, підриває особисту впевненість.

Тривога може суттєво впливати на самооцінку. Інтенсивність тривожності часто відображає індивідуальні особливості особистості. За словами Ради Грановської,

«низька самооцінка пов'язана з постійною тривогою, негативними думками про себе, підвищеною чутливістю до всього, що впливає на особистість». Люди з низькою самооцінкою зазвичай болісно реагують на критику та осуд, а також можуть важко переносити невдачі, особливо в навчанні чи інших сферах діяльності.

На психологічному рівні, тривога може виникати внаслідок недостатнього сприйняття себе. Коли одночасно існують дві протилежні тенденції — потреба в самоповазі та підвищена тривожність — це може створювати напругу і стрес, які впливають на самооцінку. В особистостей із високим рівнем тривожності спостерігається схильність до розпізнавання загроз для своєї самооцінки в різних ситуаціях. Це, в свою чергу, може призвести до надмірної тривожності та хронічного стресу [8].

Висока тривожність може спотворювати уявлення людини про себе, її сьогодення і майбутнє, заважаючи конструктивній взаємодії з навколишнім середовищем. Це може призводити до негативних емоцій та зниження ефективності в діяльності. Отже, самооцінка людини значною мірою залежить від рівня тривожності.

Цікаво, що високий рівень самооцінки у тривожних осіб може служити формою психологічного захисту. Бажання підтримувати позитивне уявлення про себе часто спонукає людей перебільшувати свої позитивні риси і недооцінювати свої недоліки. Це може бути стратегією, що дозволяє зберегти емоційну рівновагу в умовах постійної тривожності.

Адекватна самооцінка є важливим аспектом особистісного розвитку, оскільки вона базується на об'єктивному аналізі власних особливостей і здібностей. Люди з адекватною самооцінкою здатні реально оцінювати свої можливості, що дозволяє їм будувати здоровий образ себе. Вони відчувають впевненість у своїх рішеннях і діях, що сприяє ефективному прийняттю важливих життєвих рішень. Такі люди можуть будувати здорові стосунки з іншими, засновані на взаємній повазі та розумінні. Психологічна стійкість таких людей також є важливою характеристикою; вони менш схильні до депресії, почуття провини чи сорому, оскільки мають зріле ставлення до

своїх емоцій і самосприйняття [14].

Навпаки, неадекватна самооцінка може проявлятися у двох основних формах: завищеній і заниженій. Люди із завищеною самооцінкою часто перебільшують свої особистісні якості, ігноруючи недоліки. Вони можуть применшувати досягнення інших, щоб підвищити власну самооцінку, що призводить до проблем у міжособистісних стосунках. У таких людей формується ідеалізований образ своєї цінності в суспільстві, що може призвести до ілюзорної самодостатності.

У разі низької самооцінки люди недооцінюють свої можливості, вважаючи, що не мають достатніх здібностей для досягнення своїх цілей. Це призводить до невпевненості та боязкості, які перешкоджають реалізації потенціалу. Люди з низькою самооцінкою часто обирають легкі цілі, які не потребують значних зусиль, і схильні до самокритики, відчуваючи провину за будь-які помилки. Це призводить до постійного почуття тривоги і бажання догодити іншим [14].

Обидва типи неадекватної самооцінки — як завищена, так і занижена — свідчать про нестабільний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Завищена самооцінка створює спотворений образ себе, тоді як занижена самооцінка блокує особистісний розвиток і самореалізацію. Здоровий баланс самооцінки є необхідним для досягнення успіху у житті, розвитку міжособистісних відносин і загального благополуччя.

Отже, серед причин заниження самооцінки сту-дентів ЗВО сьогодення – невідповідність соціального статусу та фінансового забезпечення, оцінки одногруп-ників. Студенти із завищеною самооцінкою можуть ставати провокаторами конфліктів, тоді як студенти із заниженою самооцінкою можуть опинитись у ролі жертви. І перше, і друге можуть створювати труднощі під час освітнього процесу та навіть після завершення студентами навчання у ЗВО.

Висновки до першого розділу

1. Самооцінка є ключовим психологічним фактором, який впливає на формування особистості, особливо в студентському віці, коли молодь стикається з численними викликами та змінами. Вона визначає не тільки те, як людина сприймає себе, а й її здатність ставити і досягати цілей, взаємодіяти з іншими людьми і пристосовуватися до нових умов.

. Адекватна самооцінка, яка ґрунтується на об'єктивному розумінні власних можливостей і досягнень, забезпечує емоційну стабільність, підвищує впевненість у собі та сприяє позитивному міжособистісному спілкуванню. Люди з адекватною самооцінкою менше схильні до депресії і мають краще психічне здоров'я.

3. Натомість неадекватна самооцінка – як завищена, так і занижена – створює численні психологічні перешкоди. Завищена самооцінка часто призводить до ілюзорної впевненості, яка може спричинити міжособистісні конфлікти та проблеми з сприйняттям критики. Низька самооцінка, у свою чергу, породжує невпевненість, тривогу та почуття неповноцінності, які перешкоджають особистому розвитку та самореалізації.

4. Важливим завданням психологів і педагогів є підтримка учнів у формуванні адекватної самооцінки різними методами, зокрема психологічними тренінгами, коучингом і психотерапією. Це допоможе молодим людям не лише усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а й знайти баланс між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що стане запорукою їх успішного розвитку в особистому та професійному житті. Виявлення та розуміння факторів, що впливають на самооцінку, є важливим для забезпечення здорової психічної адаптації молоді, її здатності долати труднощі та досягати поставлених цілей.

РОЗДІЛ 2
КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

2.1. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Діапазон юнацького віку, за періодизацією Максима Моргуна та Наталії Ткачової, охоплює період від 17 до 23 років і вважається особливо важливим для становлення особистості, оскільки цей етап має вирішальний вплив на подальше життя. людини. Психологи відзначають, що саме в цей період формуються ключові особистісні утворення, такі як світогляд, самовизначення особистості, професійна ідентичність і стійка Я-концепція.

Підлітковий вік характеризується значними психологічними та соціальними змінами. У цей час молодь поступово набуває автономії від батьків, що вимагає нових форм взаємодії з оточуючими. Формуються нові тісні особистісні контакти, активізується професійне самовизначення, що включає не лише вибір майбутньої професії, а й усвідомлення в цьому контексті своїх здібностей та інтересів [23].

Проте поряд із посиленням пізнавальної активності молоді, яка спонукає до активного пошуку пізнання та розуміння світу, може виникнути певний внутрішній конфлікт. Цей процес, що супроводжується спробами інтегрувати набуті знання з власним світоглядом, може спричинити кризу ідентичності. У молодих людей виникає питання: хто вони насправді, чого хочуть досягти і які цінності для них є визначальними [23].

Важливо, щоб у цей критичний період молоді люди отримували підтримку з боку дорослих, менторів та однолітків, щоб допомогти їм знайти відповіді на ці запитання, подолати внутрішні конфлікти та розвинути адекватну самооцінку. Цей

етап юності, попри його труднощі, є надзвичайно важливим для формування зрілої особистості, готової до активної участі у суспільстві.

Наше дослідження ґрунтується на матеріалах, зібраних під час опитування 20 студентів 2-го курсу, 20 студентів 3-го курсу та 18 студентів 4- го курсу Державного торговельного-економічного університету, кафедра психології.

Діагностика рівня самооцінки особистості Галини Казанцевої має на меті діагностувати рівень самооцінки. Метод побудований у формі традиційної анкети (див. дод. А).

Методика пропонує певну кількість тверджень до яких варто обрати один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація: від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку; від -3 до +3 – про адекватну самооцінку; від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Тест «Індекс задоволеності життям» (Наталії Паніної) — інструмент, який оцінює загальний рівень задоволеності життям, психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації людини. Дана анкета допомагає вивчити індивідуально-психологічний стан людини, виявити рівень її задоволеності різними сторонами життя та визначити ключові фактори, що на це впливають. Також тест дає змогу провести диференційований аналіз способу життя людини, її потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій і цілей, визначити, які з них позитивно впливають на її емоційний стан, а які, навпаки, негативно. ефект.

Історія тесту почалася в 1961 році, коли він був розроблений групою американських вчених під керівництвом “Нойгартен”, який досліджував соціально-психологічні проблеми, зокрема геронт-психологію, напрямок, що вивчає психологічні аспекти старіння. Ця методика набула великої популярності завдяки можливості аналізу загального психологічного стану як людей похилого віку, так і

інших вікових груп. У 1993 році тест переклала та адаптувала для використання в українському контексті науковець Наталія Паніна [23].

Опитувальник складається з 20 питань, які поділяються на 5 шкал, кожна з яких відображає окрему сферу психологічного стану та задоволеність життям. Кожна з цих шкал відповідає за певний аспект життєвої задоволеності, а саме:

1. Емоційний комфорт
2. Соціальні взаємини
3. Відчуття власної корисності
4. Самоактуалізація та особистісний розвиток
5. Загальний погляд на життя та відчуття щастя.

Тест спрямований на вимірювання індивідуальних переживань людини, пов’язаних із її соціальним оточенням, професійною діяльністю, стосунками з близькими, особистими досягненнями тощо. Отриманий результат — індекс задоволеності життям — є інтегративним показником, який відображає передусім емоційну складову життя людини. Це допомагає виявити, наскільки людина гармонійно поєднує свої внутрішні потреби із зовнішніми обставинами, наскільки вона пристосована до свого соціально-психологічного середовища.

Таким чином, даний тест є ефективним інструментом не тільки для оцінки загального психологічного стану людини, але й для визначення тих аспектів життя, які потребують покращення, а також сприяє глибшому розумінню емоційного благополуччя людини.

Тест **«Індекс задоволеності життям»** дозволяє оцінити рівень психологічного комфорту та загальну задоволеність життям. Особи з високими балами за цим тестом характеризуються низьким рівнем емоційної напруги, стійкою емоційною витривалістю, низьким рівнем тривожності та загальним психологічним комфортом. Вони також задоволені своїм становищем у суспільстві і відчувають важливість своєї ролі в ньому. Індекс задоволеності життям враховує не тільки психологічний стан людини, а й її соціальну адаптованість і здатність досягати життєвих цілей [7].

Поняття «задоволеність життям» можна розглядати як узагальнюючий показник психологічного комфорту, який охоплює декілька важливих аспектів: інтерес до життя, цілеспрямованість, рішучість і системність у досягненні життєвих цілей, а також узгодженість між поставленими цілями та їх досягненням. Людина з високим індексом задоволеності позитивно ставиться до своїх особистих якостей і вчинків, що відбивається на загальній атмосфері настрою та емоційному стані [7].

Максимальна оцінка за тестом – 40, середній рівень задоволеності життям – від 25 до 30 балів. Якщо результат тесту менше 25 балів, це свідчить про низький рівень задоволеності життям. Тест містить 20 питань, які розділені на 5 шкал, кожна з яких відповідає за різні аспекти психологічного стану людини та її задоволеності життям.

Інтерес до життя (судження 1, 6, 9, 11) вимірює рівень ентузіазму щодо повсякденного життя. Високі бали свідчать про ентузіазм і зацікавленість у власному житті, а низькі – про байдужість і апатію.

Успіх у досягненні цілей (судження 8, 13, 16, 17) свідчить про цілеспрямованість і наполегливість. Високі бали свідчать про те, що людина активно прагне досягти поставлених цілей, а низькі – про те, що вона пасивно сприймає життєві негаразди, не намагаючись змінити ситуацію.

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями (судження 2, 4, 5, 19) відображає впевненість людини у власних можливостях досягти важливих для неї цілей. Високий рівень свідчить про те, що людина вважає свої цілі досяжними, а низький — про сумніви та розчарування в досягненні поставлених цілей.

Позитивна оцінка себе і своїх дій (судження 12, 14, 15, 20) визначає рівень самооцінки. Високі бали вказують на самозадоволення, тоді як низькі бали можуть свідчити про проблеми з самооцінкою та самокритику.

Загальна атмосфера настрою (судження 3, 7, 10, 18) демонструє рівень оптимізму та задоволення життям. Високі бали свідчать про позитивний настрій, а низькі — про схильність до песимізму та емоційної виснаженості.

Завдяки цьому тесту можна отримати детальну інформацію про загальний

емоційний стан людини, а також про конкретні сфери життя, які викликають у нього задоволення або, навпаки, дискомфорт. Це дозволяє вчасно виявити «проблемні» сфери життя і вжити заходів щодо їх корекції, що, в свою чергу, сприятиме покращенню загального психологічного благополуччя людини [23].

2.2. Організація емпіричного дослідження

Проаналізуємо дані, отримані за результатами анкетування відповідно до методики «Тест індекс життєвої задоволеності».

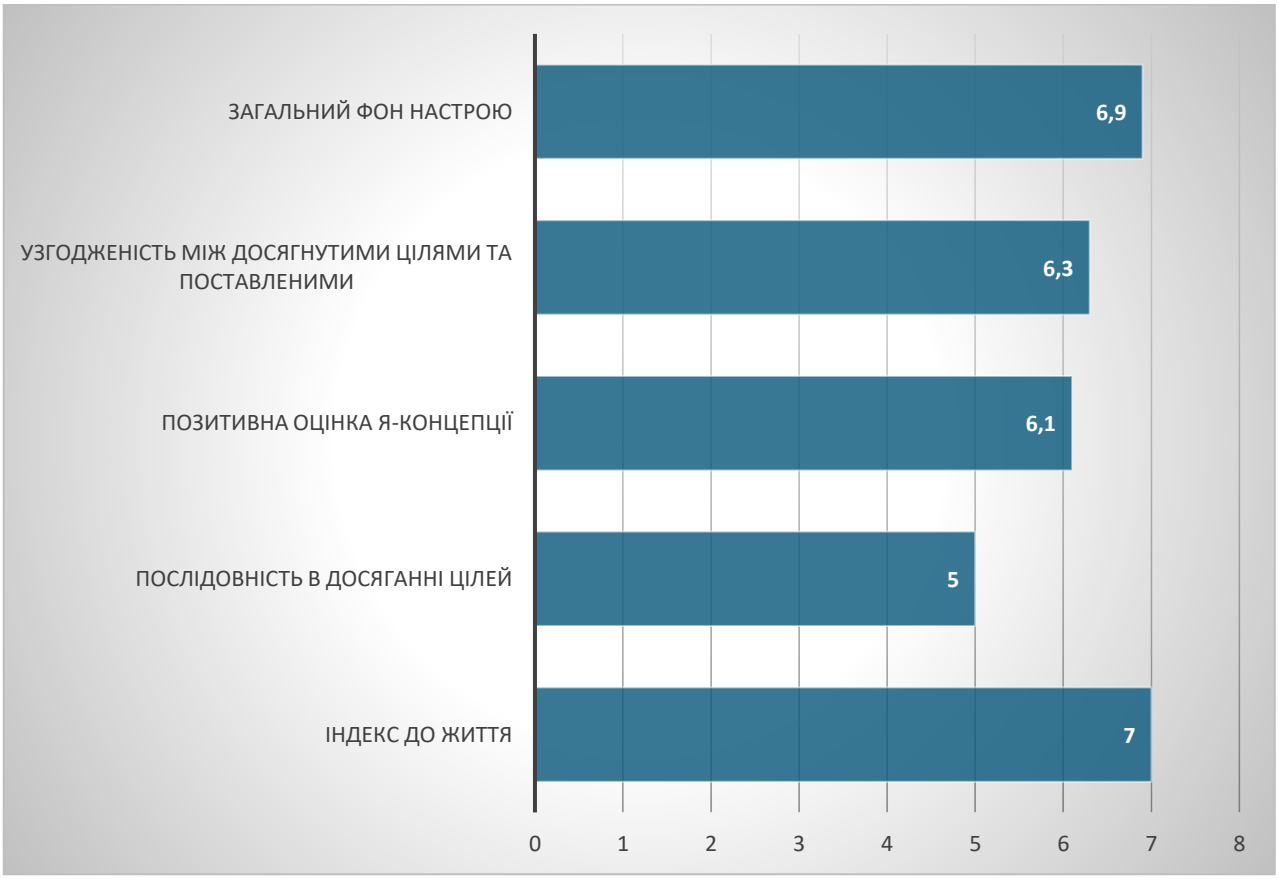


Рис. 2.1. *Середні значення по шкалах за методикою «Тест індекс життєвої задоволеності»*

З графіка видно, що індекс до життя набрав найвищий – 7 балів. Це свідчить про те, що людина дуже цікавиться життям, активно бере участь у повсякденних подіях і

отримує задоволення від життєвих процесів. Наступний показник – загальний фон настрою з результатом 6,9 бала. Такий високий рівень свідчить про позитивний емоційний стан, оптимізм і задоволеність життям (емоційну стійкість респондента).

Шкала узгодженості досягнутих і поставлених цілей отримала 6,3 бали, що означає, що людина відчуває гармонію між тим, чого вона хоче, і тим, що вона досягла. Високий бал тут свідчить про відсутність значних розчарувань і впевненість у власних силах. Високим показником також є позитивна оцінка Я-концепції, яка отримала 6,1 бала. Це свідчить про те, що людина позитивно оцінює себе, свої якості та здатність діяти ефективно. Вона впевнена у своїх силах і задоволена власною поведінкою.

Послідовність у досягненні цілей має 5 балів, що є найнижчим показником серед усіх, але все одно на високому рівні. Це означає, що людина здатна ставити перед собою цілі та досягати їх, хоча іноді вона може стикатися з труднощами чи певними сумнівами щодо власних можливостей.

Аналіз кореляційних зв'язків між позитивною оцінкою себе і власних вчинків з іншими детермінантами дає можливість глибше зрозуміти психологічний стан респондента та вплив різних факторів на формування самооцінки.

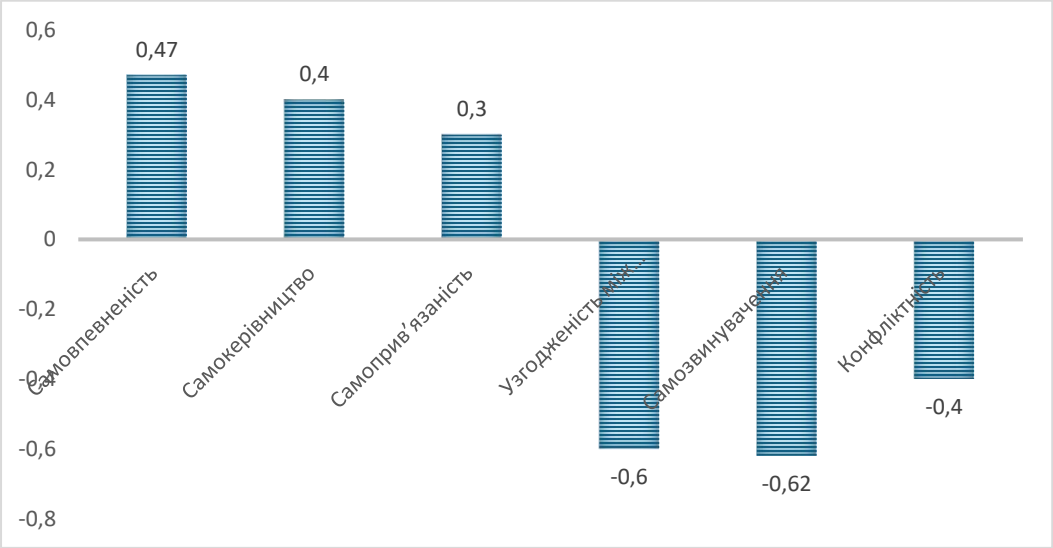


Рис 2.2. Кореляційні зв'язки позитивної оцінки себе і власних вчинків з іншими детермінантами

Позитивні кореляції:

Впевненість у собі (0,47): Досить сильна позитивна кореляція вказує на те, що чим вищий рівень позитивної самооцінки, тим впевненіший у власних силах і діях респондент. Впевненість у собі, в даному випадку, є важливою складовою високої самооцінки і сприяє стабільному емоційному стану, що позитивно впливає на рішучість у прийнятті рішень і успіх.

Самоменеджмент (0,4): сильний зв'язок із самоменеджментом говорить про здатність людини керувати собою та своїм життям. Позитивна самооцінка тісно пов'язана зі здатністю ставити цілі та діяти самостійно, що є важливою складовою особистої ефективності. Людина з високим рівнем самоконтролю відчуває контроль над своїми рішеннями та діями.

Самоприв’язаність (0,3): Цей зв’язок вказує на те, що людина з позитивною самооцінкою здатна продемонструвати тверду прихильність своїм переконанням, цінностям і рішенням. Висока прив'язаність до себе свідчить про внутрішню стійкість і віру в правильність своїх дій, що є важливою умовою психологічної рівноваги.

Негативні кореляції:

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями (-0,6): Негативний зв'язок показує, що респонденти з позитивною самооцінкою часто мають розрив між очікуваннями та досягнутими результатами. Це може свідчити про те, що респонденти ставлять перед собою занадто високі або нереалістичні цілі, і навіть якщо вони успішні в інших аспектах, недосягнення певних цілей може викликати внутрішню напругу.

Самозвинувачення (-0,62): сильний негативний зв’язок між позитивною самооцінкою та самозвинуваченням вказує на те, що люди з позитивною самооцінкою менш схильні до самокритики та звинувачення себе в невдачах. Висока самооцінка допомагає людям легше справлятися з помилками та невдачами, знижуючи рівень самозвинувачення та пов’язану з ним емоційну напругу.

Конфлікт (-0,4): Негативна кореляція вказує на те, що люди з позитивною

самооцінкою менш конфліктні. Вони менш схильні до агресивних або непримиренних дій у стосунках з оточуючими. Така людина, як правило, має більшу емоційну витривалість і здатність знаходити компроміси, що допомагає уникати конфліктів.

Аналіз кореляційних зв'язків показує, що позитивна оцінка себе і власних вчинків тісно пов'язана з такими рисами, як самовпевненість, здатність до самокерівництва та внутрішня стійкість (самоприв’язаність). Такі люди схильні краще справлятися з викликами життя, але можуть стикатися з внутрішніми конфліктами, якщо поставлені цілі значно перевищують досягнуті результати. Негативна кореляція з самозвинуваченням та конфліктністю вказує на те, що люди з високою самооцінкою рідше критикують себе та менш схильні до конфліктів, що сприяє їхньому психологічному комфорту.

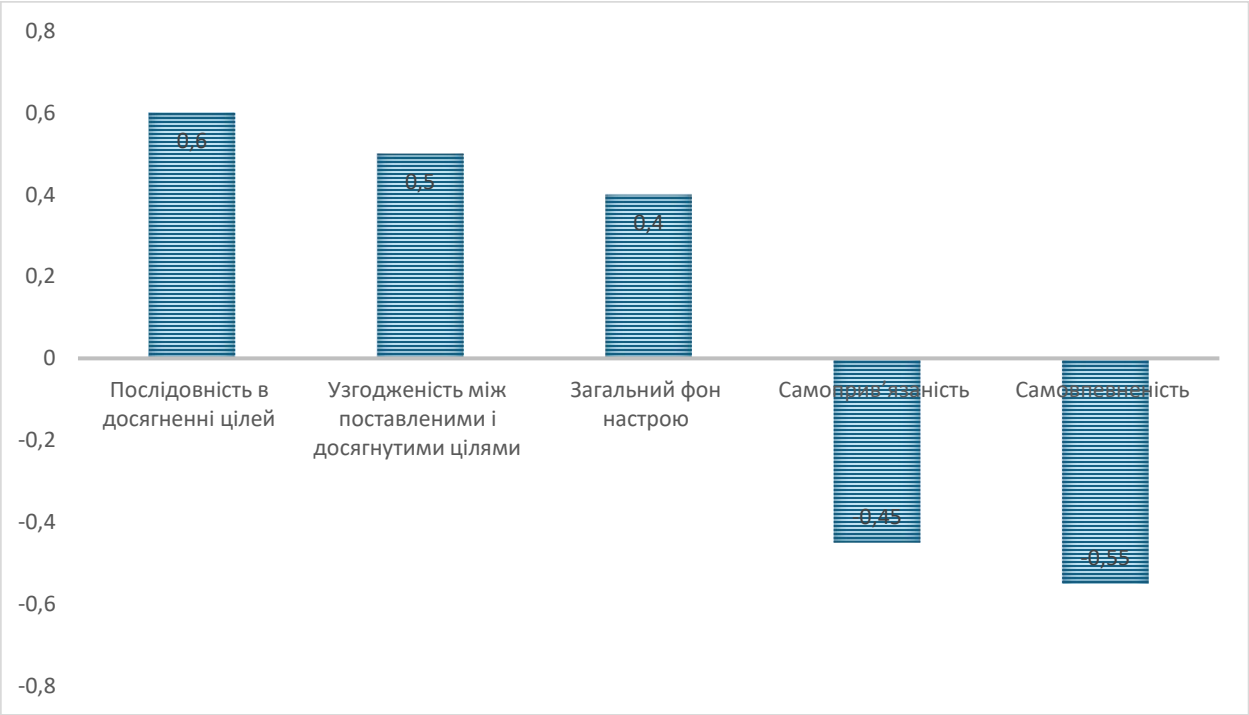


Рис. 2.3. Кореляційні зв’язки індексу життєвої задоволеності з іншими детермінантами

Позитивні кореляції:

Послідовність у досягненні цілей (0,6): висока позитивна кореляція з індексом задоволеності життям свідчить про те, що люди, які демонструють систематичність і наполегливість у досягненні життєвих цілей, більш задоволені своїм життям. Це пояснюється тим, що послідовність у діях і вміння не відступати перед труднощами допомагає досягти бажаних результатів, що, в свою чергу, підвищує загальний рівень задоволеності життям.

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями (0,5): Позитивна кореляція на рівні 0,5 свідчить про те, що чим більша відповідність між поставленими цілями та реальними досягненнями, тим більше людина задоволена своїм життям. Така розбудова знижує внутрішню напругу і конфлікт, оскільки людина відчуває, що її зусилля дають очікувані результати, а це значно підвищує відчуття гармонії з собою.

Загальний фон настрою (0,4): позитивний зв'язок між індексом задоволеності життям і загальним настроєм свідчить про те, що позитивний настрій, оптимізм і внутрішній спокій сприяють підвищенню задоволеності життям. Люди, які мають більш оптимістичний світогляд, краще пристосовуються до життєвих труднощів і, швидше за все, почуваються задоволеними своїм станом і ситуацією в житті.

Негативні кореляції:

Самоприв’язаність (-0,45): Негативна кореляція з самоприв’язаністю свідчить про те, що люди, які надмірно прив’язані до своїх переконань, звичок або цінностей, можуть відчувати меншу задоволеність життям. Це може бути пов’язано з тим, що надмірна зосередженість на одних і тих самих поглядах і брак гнучкості можуть викликати незадоволення при зіткненні з реальними життєвими ситуаціями, які можуть вимагати адаптації та змін.

Впевненість у собі (-0,55): Сильна негативна кореляція між індексом задоволеності життям і впевненістю в собі свідчить про те, що надмірна впевненість може негативно вплинути на задоволеність життям. Можливо, надмірна впевненість у своїх силах призводить до того, що людина неадекватно оцінює власні можливості

і стикається з невдачами чи розчаруваннями, що знижує рівень її задоволеності життям.

Аналіз кореляційних зв’язків індексу задоволеності життям показує, що ключовими факторами, які позитивно впливають на задоволеність життям, є послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, а також загальний позитивний настрій. Люди, які чітко слідують своїм життєвим планам і цілям, як правило, більш задоволені своїм життям, оскільки відчувають, що їхні зусилля приносять очікувані результати. У той же час надмірна самовпевненість і прихильність до певних переконань або звичок можуть знизити цей рівень, оскільки обмежують гнучкість і здатність адаптуватися до змін, що викликає розчарування і внутрішню напругу.

Таблиця 2.1.

Дослідження самоповаги (за методикою Маршала Розенберга)

Студент	Відповіді на прямі судження	Бали за прямі судження	Відповіді на зворотні судження	Бали за зворотні судження	Загальна сума балів	Рівень самоповаги
1	4, 3, 3, 4, 3	17	2, 3, 2, 4, 3	14	31	Високий
2	3, 3, 2, 3, 3	14	3, 2, 3, 3, 2	13	27	Середній
3	2, 2, 2, 3, 2	11	4, 3, 4, 4, 4	19	30	Високий
4	3, 2, 3, 3, 2	13	3, 3, 3, 3, 3	15	28	Середній
5	2, 1, 2, 2, 2	9	4, 4, 4, 4, 4	20	29	Середній
6	4, 4, 4, 4, 4	20	1, 1, 1, 1, 1	5	25	Середній
7	1, 2, 1, 2, 1	7	4, 4, 4, 4, 4	20	27	Середній
8	4, 4, 3, 3, 4	18	2, 3, 2, 2, 3	12	30	Високий

Аналізуючи результати дослідження рівня самооцінки студентів, можна зробити

висновок, що в цілому в групі переважає середній рівень самооцінки, хоча значна частина студентів демонструє високий рівень.

Це свідчить про здоровий емоційний стан і загальну впевненість у собі у більшості учасників. Учні з високим рівнем самооцінки демонструють здатність оцінювати власні позитивні якості та досягнення, хоча інколи можуть виникати певні сумніви чи самокритичність, що природно і навіть корисно для саморозвитку. У свою чергу студенти із середнім рівнем самооцінки демонструють бажання самовдосконалюватися та потребують підтримки та мотивації.

Важливо відзначити, що в групі не виявлено студентів із заниженим рівнем самооцінки, що свідчить про позитивну соціально-психологічну атмосферу в колективі. Така атмосфера, ймовірно, сприяє розвитку впевненості та емоційного благополуччя.

Водночас важливо продовжувати роботу над підтримкою та посиленням мотивації студентів, особливо тих, хто перебуває на межі між середнім і високим рівнем самооцінки. Такі зусилля допоможуть створити ще більш сприятливі умови для особистісного та професійного зростання кожного студента.

Шкала самоповаги Маршала Розенберга. Одним із визначальних чинників успішності професійного й особистісного самовизначення підлітків з обмеженими можливостями здоров'я є їхнє позитивне самоставлення, стійка адекватна самооцінка, на якій може ґрунтуватися впевненість у своїх силах, оптимістичний погляд на свої перспективи та готовність наполегливо працювати заради кращого майбутнього.Особистісний опитувальник для оцінювання самоставлення в підлітків запропонований Маршалом Розенбергом у 1965 р. Опитувальник (Додаток В) складається з 10 тверджень, які передбачають чотири варіанти відповідей («повністю згоден», «згоден», «не згоден», «абсолютно не згоден»), і може застосовуватися з метою експрес-діагностики самоставлення. Сумарний бал кожного випробовуваного підраховується як сума позитивних відповідей («повністю згоден» - 2 бали і «згоден» - 1 бал) на прямі запитання і негативних відповідей на зворотні запитання («не згоден»

- «-1» бал, «абсолютно не згоден» - «-2» бали).

Мета: виявлення особливостей розвитку емоційно-афективного компонента образу «Я».

Необхідний матеріал: анкета, що складається з 10 тверджень, і варіанти відповідей.

Перебіг дослідження: випробовуваний, заповнюючи анкету, має обрати один із варіантів відповідей, який найбільше йому підходить, і вписати відповідну оцінку в графу «Бал».

Обробка та інтерпретація: результати опитування дають інформацію за двома факторами: «самоповага» і «самоприниження». Щоб отримати підсумкову оцінку за фактором «самоповага», необхідно підсумувати

Висновки до другого розділу

1. У процесі аналізу задоволеності життям за допомогою тесту «Індекс задоволеності життям» можна дійти важливих висновків про взаємозв'язок різних психологічних і соціальних факторів із загальним станом людини. Задоволеність життям, як інтегративний показник, розкриває основну роль емоційної складової в оцінці особистістю свого становища, досягнень і гармонії з оточенням. Позитивна оцінка себе і своїх дій, а також уміння поєднувати поставлені цілі з реальними досягненнями є визначальними факторами психологічного комфорту.

2. Показники на шкалах індексу демонструють, що люди з високим рівнем задоволеності життям мають кращу емоційну стійкість, стресостійкість і вищу мотивацію до досягнення цілей. Висока послідовність у досягненні цілей і оптимізм забезпечують особисті відчуття успіху і гармонії, тоді як внутрішні конфлікти або розрив між бажаним і реальним призводять до зниження задоволеності.

3. Негативні кореляції вказують на те, що надмірна впевненість або зосередженість на певних установках можуть бути перешкодою для позитивного

самосприйняття, оскільки такі риси знижують здатність до самокритики та гнучкості. Люди, які надмірно прив’язані до своїх переконань чи очікувань, мають менші шанси досягти гармонії з собою та своїм оточенням.

4. Аналіз тесту також підкреслює, що задоволеність життям є складним і багатокомпонентним феноменом, який охоплює різні аспекти життя людини – від емоційної стабільності до реалізації професійних і особистих цілей. Його можна вважати своєрідним індикатором психологічного благополуччя, яке залежить від цілого комплексу факторів, включаючи самооцінку, настрій і рівень досягнення мети.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проаналізувавши результати опитування, яке студенти проходили для оцінки рівня їх самооцінки, можна зробити важливі висновки щодо їхнього самосприйняття та впевненості у власних силах.

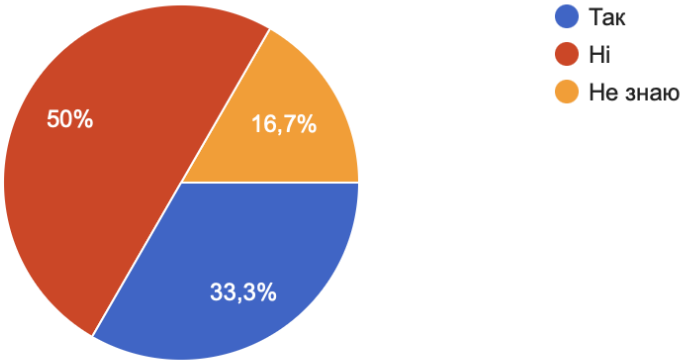


Рис. 3.1. Звичайно, я розраховую на успіх у своїх справах

Відповіді респондентів на питання: «Звичайно, я розраховую на успіх у своїх справах» відповіді розподілилися наступним чином: 33,3% студентів відповіли «так», 50% — «ні», а решта 16,7% зазначили, що не знають.

Впевнені у своєму успіху студенти демонструють високий рівень самооцінки та впевненості в собі. Вони вірять у свої сили і розраховують на успіх у різних сферах життя. Це свідчить про позитивне самосприйняття, що підвищує їх мотивацію, працездатність і загальний психологічний комфорт.

Половина опитаних студентів зазначили, що не розраховують на успіх у своїх справах. Це може бути проявом заниженої самооцінки або невпевненості у своїх

силах. Можливо, вони сумніваються у своїй здатності досягти своїх цілей або бояться можливої невдачі. Цей стан може негативно вплинути на їх активність, мотивацію та здатність досягати успіху. Їм може бути важко приймати нові виклики, тому що вони сумніваються в позитивному результаті своїх зусиль.

Невпевненість у ставленні до успіху виявляють 16,7% студентів, які відповіли «не знаю». Вони можуть не мати чіткого розуміння своїх можливостей або не почуватися достатньо впевненими у своїх силах. Цей стан може свідчити про недостатню самосвідомість або вплив зовнішніх факторів, таких як підтримка оточення або попередній досвід. Ймовірно, таким студентам необхідно розвивати навички саморефлексії та працювати над підвищенням мотивації.

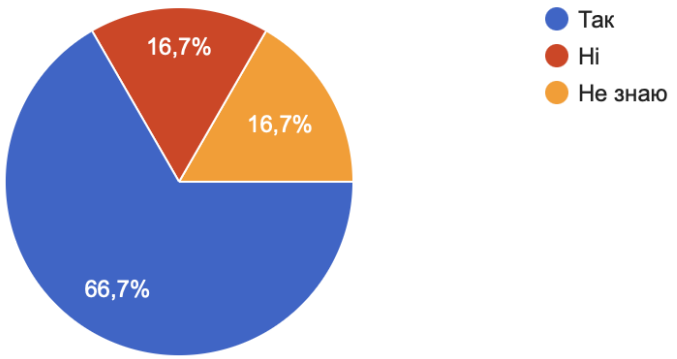


Рис. 3.2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані

Результати опитування щодо стану емоційного комфорту студентів, зокрема у питанні «Я найчастіше перебуваю в депресії», свідчать про тривожну тенденцію в їхньому самосприйнятті. Згідно з отриманими даними, 66,7% студентів зазначили, що більшість часу відчувають депресію, що свідчить про високий рівень емоційної напруги та психологічного дискомфорту. Цей показник може вказувати на те, що значна частина молодих людей стикається з проблемами, які впливають на їх психічне здоров’я, можливо, з низькою самооцінкою, тривогою або депресією.

Така ситуація може виникнути через низку факторів, включаючи академічне навантаження, особисті проблеми, соціальний тиск або відсутність підтримки з боку оточення. Висока частка студентів, які переживають депресію, також може вказувати на нерегульований емоційний стан і відсутність стратегій подолання стресу. Це може негативно вплинути на їхню успішність, соціальні стосунки та загальну якість життя.

Лише 16,7% респондентів зазначили, що не відчувають депресії, що може свідчити про позитивне ставлення до життя та здорове самосприйняття. Ця невелика частка може вказувати на те, що ці студенти мають ефективні механізми подолання, підтримуючі соціальні зв’язки або стійкість до стресових ситуацій. Важливо враховувати, що такі студенти, ймовірно, здатні справлятися з труднощами, що зберігає їх психічне здоров'я на вищому рівні.

Решта 16,7% респондентів, які відповіли «не знаю», можуть перебувати в стані невизначеності або емоційної розгубленості. Ця група може не чітко усвідомлювати свої емоції або вагатися щодо своїх почуттів, що може вказувати на потребу в додатковій підтримці, консультаціях або ресурсах для самопізнання.

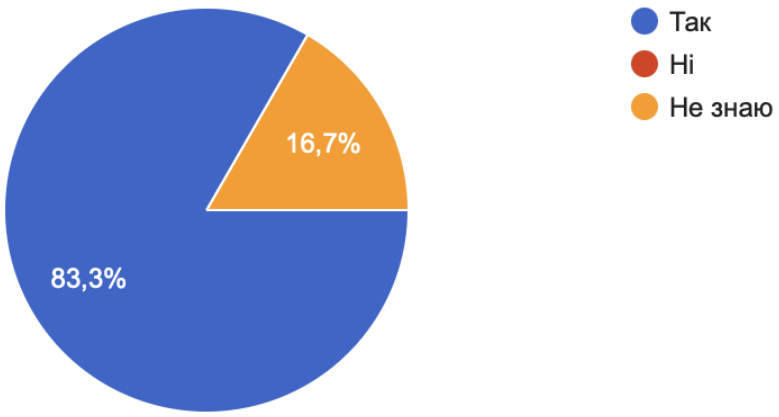


Рис. 3.3. Більшість ровесників зі мною радяться

83,3% респондентів зазначили, що однолітки звертаються до них за порадою, що свідчить про певний авторитет та позитивну самооцінку серед молоді. Така висока частка свідчить про те, що студенти відчувають свою значимість у групі, їхню думку та рішення цінують, що є важливим аспектом особистісного розвитку та соціальної інтеграції.

Високий рівень звернення до однолітків за порадою також може свідчити про наявність у студентів комунікативних навичок, їхню готовність до взаємодії та обміну думками. Це створює сприятливу атмосферу для вироблення колективних рішень і формування стійких соціальних зв'язків. Взаємодія, заснована на довірі та підтримці, може позитивно вплинути на самооцінку, адже отримуючи підтвердження своєї важливості, студенти відчувають більшу впевненість у своїх силах і досягненнях.

З іншого боку, 16,7% респондентів, які вказали, що однолітки не радяться з ними, можуть відчувати себе відчуженими або недостатньо визнаними в своїх соціальних колах. Це може свідчити про потенційні проблеми в спілкуванні або відсутність активності в побудові соціальних зв'язків. Такі студенти можуть зіткнутися з труднощами в інтеграції в групу, що може негативно позначитися на їх самооцінці та загальному самопочутті.

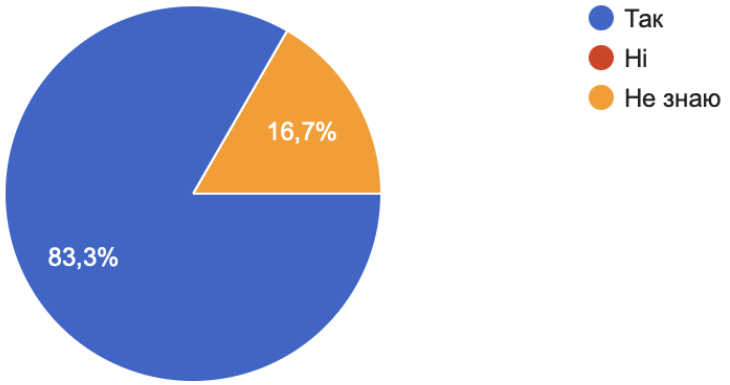


Рис. 3.4. У мене немає невпевненості в собі.

83,3% респондентів відповіли, що не відчувають сумнівів у собі, що свідчить про їхню впевненість у власних силах і здатності приймати рішення. Це може бути результатом позитивного сприйняття власних можливостей, досягнень, а також підтримки з боку соціального оточення. Відсутність невпевненості у такої значної частини респондентів свідчить про їх емоційний комфорт і стабільність у соціальних взаємодіях.

Проте 16,7% респондентів зізналися, що відчувають невпевненість у собі, що може свідчити про внутрішні сумніви, невпевненість у власних силах або страх поразки. Це може бути результатом недостатньої підтримки з боку оточення або попереднього негативного досвіду. Такий стан може вплинути на здатність реалізувати свій потенціал і досягти поставлених цілей.

Результати також показують, що незначна частина респондентів не змогла однозначно відповісти на запитання, що може свідчити про нестабільність їхньої самооцінки. Можливо, ці студенти перебувають у процесі самопошуку та усвідомлення своїх можливостей, що характерно для етапу становлення особистості.

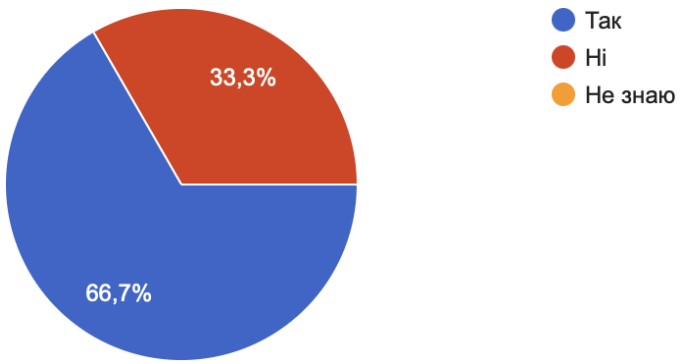


Рис. 3.5. Часом я почуваю себе нікому не потрібним

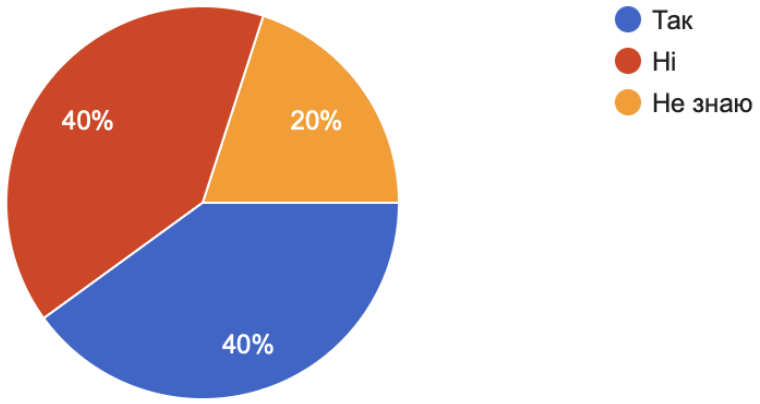


Рис. 3.6. Я все роблю добре (будь-яку справу).

Рівномірний розподіл відповідей, де 40% респондентів вважають, що добре справляються з будь-яким завданням, свідчить про наявність частини студентів з високою впевненістю у своїх силах і можливостях. Це свідчить про сформовану позитивну самооцінку та задоволеність своїми досягненнями. Такі студенти, ймовірно, мають досвід успіху в різних сферах життя, який підтримує їхню віру у власні сили.

Водночас 40% респондентів відповіли «ні», що свідчить про певний рівень невпевненості у своїх силах чи незадоволеності результатами власної діяльності. Це може бути ознакою внутрішніх сумнівів, самокритики або труднощів у досягненні цілей, які ці учні ставлять перед собою. Така відповідь може вказувати на потребу в додатковій підтримці або розвитку навичок, щоб зміцнити впевненість у своїх силах.

Решта респондентів (20%) не змогли чітко відповісти на це питання, що може свідчити про їхню нестабільну самооцінку або невпевненість у власних силах. Це може бути наслідком того, що учні ще не мають достатнього досвіду для оцінки власних досягнень, або вони перебувають у процесі самопізнання та формування більш чітких уявлень про свої можливості.

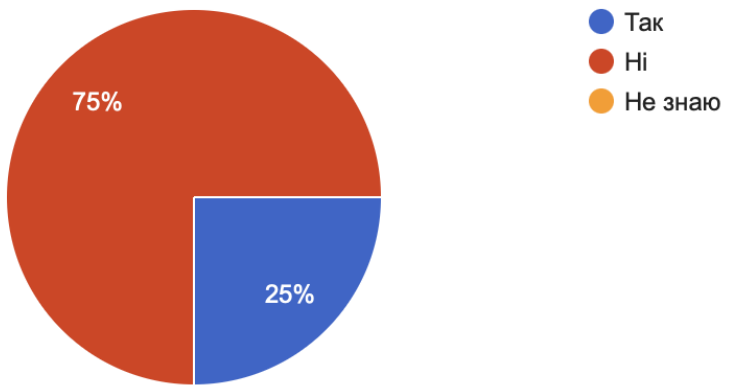


Рис. 3.7. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.

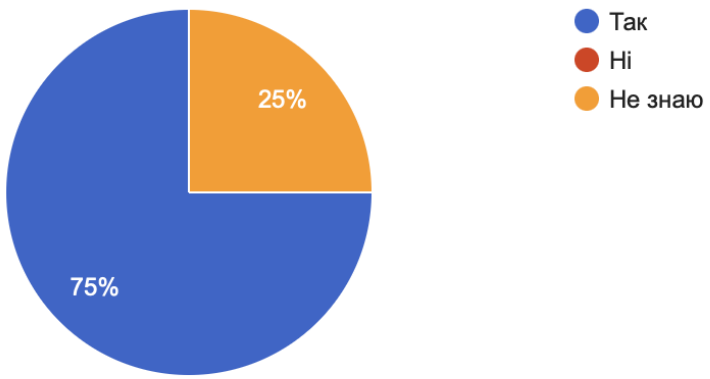


Рис. 3.8. У будь-якій справі я вважаю себе правим.

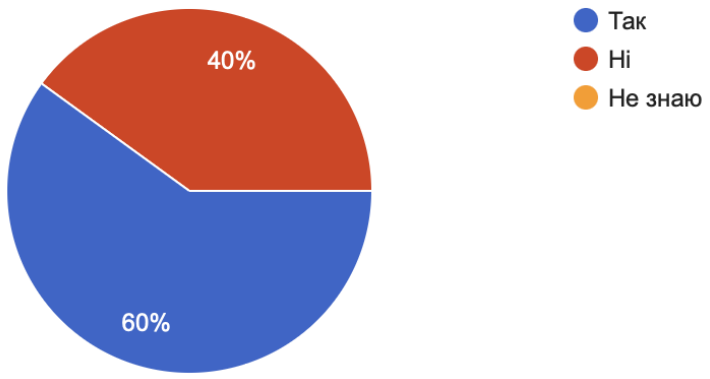


Рис. 3.9. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.

Аналізуючи відповіді на запитання «Коли я дізнаюся про успіх когось із знайомих, я сприймаю це як власну поразку», можна побачити, що 40% студентів реагують на успіхи інших людей відчуттям власної поразки. Це свідчить про певну вразливість їхньої самооцінки, яка може бути пов’язана з порівнянням себе з іншими та невпевненістю у власних досягненнях. Така реакція може свідчити про конкурентний компонент у ставленні до соціального оточення і, можливо, про страх не відповідати очікуванням чи власним ідеалам.

Навпаки, 60% студентів не сприймають успіхи інших як свою поразку, що свідчить про більш стабільну самооцінку та здатність зважати на успіхи інших без шкоди для власного емоційного стану. Ймовірно, ці учні мають внутрішню впевненість у власних силах і на них не тиснуть зовнішні порівняння. Це може означати, що вони розуміють індивідуальність життєвих шляхів і досягнень кожної людини, не ототожнюють чужий успіх із власними невдачами.

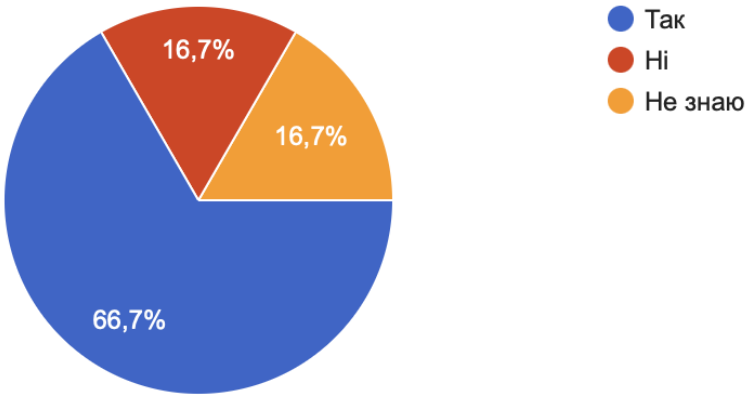


Рис. 3.10. Я рідко жалкую про те, що вже зробив

66,7% студентів, які відповіли ствердно, демонструють високий рівень впевненості у своїх діях і виборах. Це свідчить про їхню здатність брати відповідальність за свої дії та розуміти, що помилки є частиною навчання та розвитку. Такий підхід характерний для осіб з адекватною самооцінкою, здатних аналізувати свої рішення без зайвих самозвинувачень.

16,7% студентів, які висловили жаль про свої минулі рішення, можуть мати більш критичне ставлення до себе. Це може свідчити про невпевненість у своїх діях або навіть про схильність до самокритики, яка часто зустрічається у людей із заниженою самооцінкою. Такий підхід може призвести до почуття невдоволення собою і своїм життєвим шляхом.

Решта, хто не зміг визначитися, можуть відчувати коливання в оцінці своїх дій. Це може свідчити про нестабільність їхньої самооцінки або про те, що вони не завжди мають чітку позицію щодо своїх рішень. Це може свідчити про внутрішній конфлікт або сумніви, які впливають на їхнє самосприйняття.

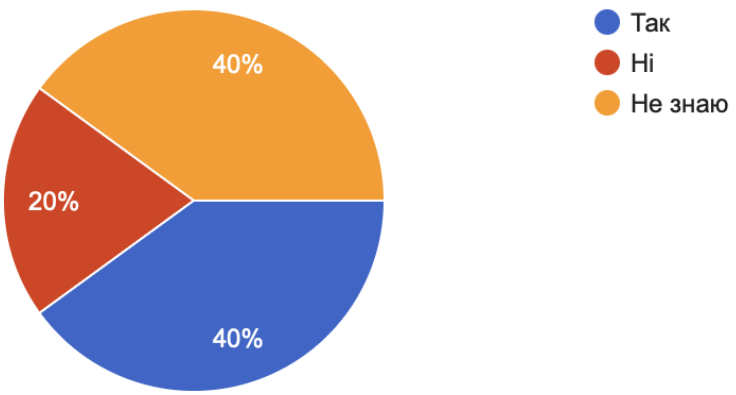


Рис. 3.11. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

40% респондентів, які відповіли «так», демонструють позитивне ставлення до власного життя і вважають, що їм часто щастить. Це може означати, що ці студенти мають більш оптимістичний погляд і впевненість у своїх силах. Це є показником адекватної самооцінки, коли людина сприймає обставини як сприятливі для себе.

20% студентів, які відповіли негативно, можуть мати більш песимістичний погляд на життя або зіткнутися з проблемами, які змушують їх відчувати, що удача, швидше за все, уникне їх. Це може свідчити про проблеми з самооцінкою, оскільки люди, які не вірять у власну удачу, можуть відчувати невпевненість у своїх силах або вважати, що зовнішні фактори заважають їм досягти бажаного.

Опитування виявило, що самооцінка студентів змінюється залежно від емоційного стану, життєвої успішності та самосприйняття в соціальних взаємодіях.

По-перше, значна частина студентів демонструє впевненість у своїх силах, що підтверджується високими балами у питаннях щодо власної успішності та здатності до рішучих дій. Проте частина респондентів, особливо ті, що вагаються або дають негативні відповіді, свідчать про невпевненість у своїх можливостях, що може бути показником низької самооцінки та внутрішньої тривоги.

По-друге, важливу роль відіграє вміння учнів оцінювати свої досягнення та ставлення до успіхів інших. Наприклад, відповіді на питання про те, як вони

сприймають успіхи однолітків, показують, що більшість респондентів не відчувають поразки в таких ситуаціях, що свідчить про адекватне сприйняття власних досягнень. Натомість деякі респонденти можуть відчувати власну поразку, що може свідчити про певні внутрішні конфлікти.

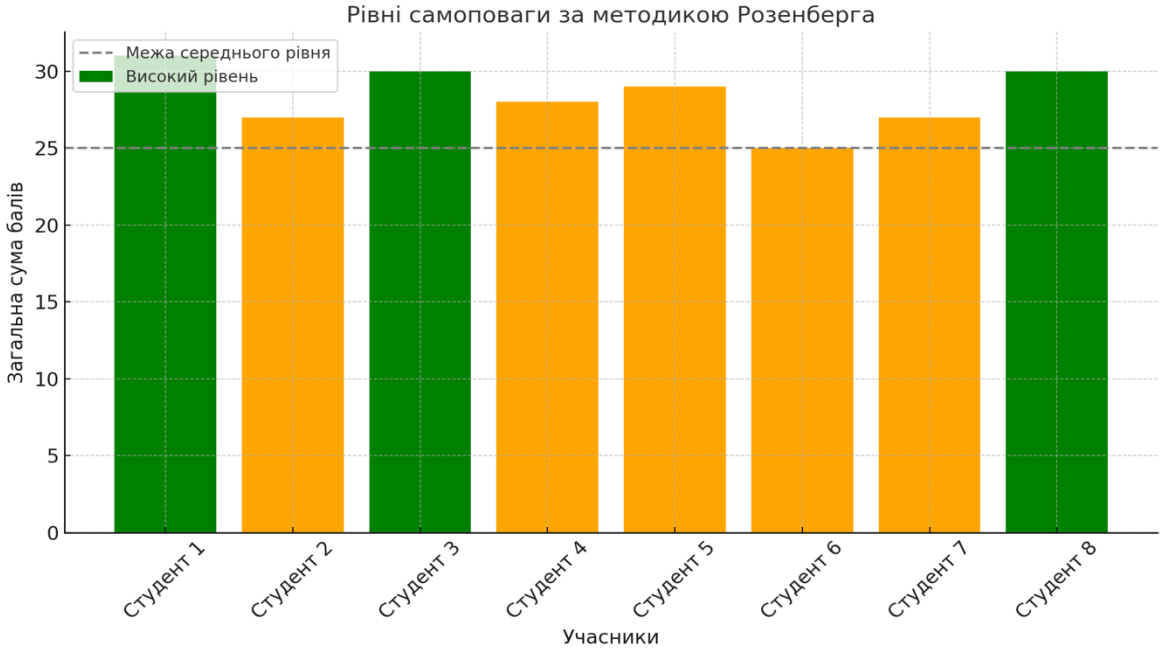
Дослідження також виявило, що значний відсоток студентів продемонстрували високу емоційну стійкість, яка виражалася в низькому рівні тривожності та оптимістичному погляді на життя. Проте деякі респонденти відзначають, що часто перебувають у депресивному стані, що свідчить про необхідність подальшої роботи з емоційним благополуччям та корекцією самооцінки цих студентів.

Загалом результати дослідження показують, що більшість студентів мають адекватну або близьку до оптимальної самооцінку, але певний відсоток має ознаки емоційної незахищеності та схильності до самозвинувачень, що потребує подальшого психологічного втручання та підтримки. Оптимізація самооцінки студентів є важливим завданням для підвищення їх задоволеності життям, емоційного комфорту та успішної самореалізації в майбутньому.

Таблиця 2.2.

Дослідження за методикою Розенберга

Студент	Відповіді на прямі твердження	Бали за прямі твердження	Відповіді на зворотні твердження	Бали за зворотні твердження	Загальна сума балів	Рівень самооцінки
1	4, 4, 3, 4, 3	18	3, 2, 3, 2, 3	13	31	Високий
2	3, 3, 3, 3, 3	15	3, 3, 3, 3, 3	15	30	Високий
3	3, 2, 3, 3, 3	14	3, 2, 4, 2, 2	13	27	Середній
4	2, 2, 2, 3, 3	12	4, 3, 4, 3, 3	17	29	Середній
5	1, 1, 1, 2, 1	6	4, 4, 4, 4, 4	20	26	Середній



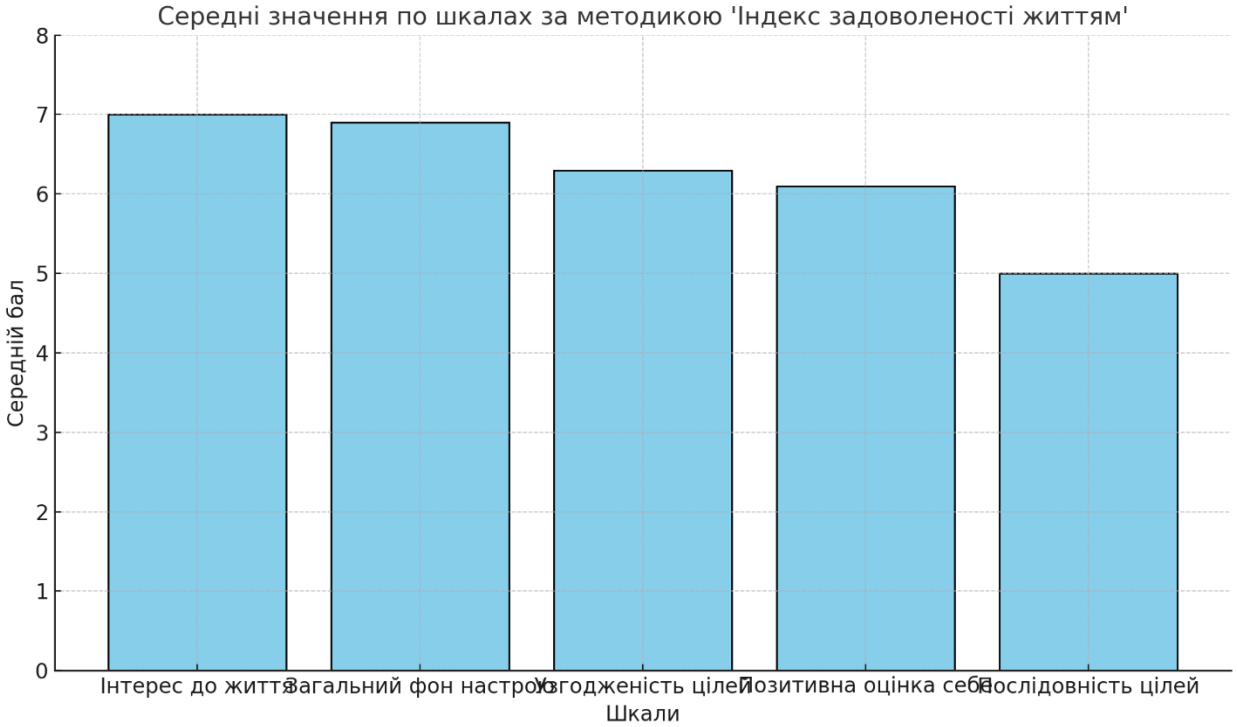
На цій діаграмі відображено результати дослідження рівнів самоповаги студентів, які брали участь у тестуванні за методикою Маршала Розенберга. Загальна сума балів для кожного учасника була обчислена на основі відповідей на 10 тверджень. Відповідно до методики, результати поділено на дві основні категорії: **"Високий" рівень самоповаги** (позначено зеленим кольором) та **"Середній" рівень** (позначено помаранчевим).

Як видно з графіка, у більшості учасників рівень самоповаги знаходиться на середньому рівні (від 25 до 29 балів), що вказує на адекватну, але не завищену оцінку себе. Проте чотири студенти продемонстрували **високий рівень самоповаги** (30 балів і більше), що свідчить про їхню впевненість у своїх силах та позитивний емоційний стан. Важливо, що в групі немає учасників із низьким рівнем самоповаги, що свідчить про сприятливу соціально-психологічну атмосферу.

Горизонтальна пунктирна лінія позначає межу, що відділяє середній рівень від високого. Цей показник допомагає краще зрозуміти розподіл результатів серед учасників.

Результати показують, що більшість студентів мають середній або високий рівень самооцінки. Студенти з високим рівнем демонструють стабільність,

впевненість у собі та вміння позитивно оцінювати себе. Ті, хто має середній рівень самооцінки, часто залежать від зовнішніх факторів, таких як думка інших або успіх у конкретних справах. Це свідчить про необхідність створення умов для самореалізації та розвитку внутрішньої мотивації.



Діаграма демонструє середні значення, отримані за різними шкалами тесту "Індекс задоволеності життям". Кожна шкала відображає окремий аспект задоволеності життям:

- **Інтерес до життя** — отримав найвищий середній бал (7,0), що свідчить про те, що учасники активно цікавляться подіями у своєму житті та отримують задоволення від повсякденних справ.
- **Загальний фон настрою** — 6,9 бала. Це свідчить про позитивний емоційний стан, оптимізм і емоційну стабільність учасників.
- **Узгодженість між цілями та досягненнями** — 6,3 бала, що вказує на загальну гармонію між бажаним і досягнутим, хоча іноді можуть виникати труднощі в досягненні цілей.
- **Позитивна оцінка себе** — 6,1 бала, що говорить про адекватну

самооцінку учасників, їхнє задоволення власними якостями та досягненнями.

- **Послідовність у досягненні цілей** — 5,0 бала, найнижчий показник, але він все ще перебуває на достатньому рівні. Це свідчить про те, що іноді учасники можуть стикатися з перешкодами або сумнівами, але загалом вони успішно досягають своїх цілей.

Ця діаграма наочно демонструє, що в учасників тесту спостерігається високий рівень задоволеності життям у всіх основних аспектах, зокрема емоційному комфорті та особистій гармонії. Високі середні бали свідчать про позитивне сприйняття життя та оптимістичний настрій.

3.2. Практичні рекомендації для оптимізації самооцінки студентів

Особистість студента може реалізувати свій потенціал завдяки кільком ключовим факторам. По-перше, це нова громадянська позиція, яка відображається через участь у педагогічних стосунках, де учень виступає не лише партнером, а й активним учасником процесу, носієм і творцем передового етнонаціонального досвіду [26].

По-друге, важливим аспектом є конструктивна роль студента в освітньому процесі, яка сприяє утвердженню гуманності, демократизму та загальнолюдських цінностей у суспільному житті. По-третє, учень виступає як громадянин-патріот, який бере участь у духовному становленні нації, збагаченні її культурно-історичної спадщини.

Розвиток високої самооцінки в учня базується на кількох аспектах. Перш за все, це розвивальні та регулятивні методи виховної нормотворчості, які допомагають учневі формувати свою поведінку.

По-друге, важливою є мотиваційна складова процесу, яка стимулює культурну самореалізацію. По-третє, ієрархія соціальних цілей формує в учня відчуття значущості своєї діяльності, що підтримує його самооцінку. Крім того, багатство

мотиваційних стимулів і взаємодоповнюваність особистих цілей сприяють гармонійному розвитку особистості в організаційному контексті. У результаті самооцінка стає основою психологічного захисту особистості [15].

Психологічний захист - це система механізмів, що дозволяє зменшити вплив негативних переживань, пов'язаних з внутрішніми конфліктами, які загрожують цілісності особистості. Такі конфлікти можуть виникати через суперечливі установки всередині людини, а також через невідповідність між зовнішньою інформацією та внутрішнім образом світу чи Я [15].

Завдяки захисним психологічним механізмам можна досягти відносного психологічного благополуччя, хоча невирішені конфлікти можуть стати хронічними. Це відбувається тому, що людина, використовуючи захисні механізми, може тимчасово уникнути необхідності впливу на джерело негативних переживань, але не вирішує проблему остаточно.

Психологічний захист є важливим засобом збереження психічного здоров'я і стабільності самооцінки, оскільки не завжди вимагає свідомого контролю. Захисні механізми допомагають мінімізувати вплив травматичних переживань, які можуть бути спричинені внутрішніми чи зовнішніми конфліктами, тривогою чи дискомфортом. Вони діють як буфер, який захищає особистість від надмірних розчарувань і загроз, які можуть виникнути в житті. Якщо людині не вдається подолати тривогу чи страх, захисні механізми можуть спотворювати реальність, що сприяє збереженню психологічного здоров’я та особистісної цілісності [28].

Цей процес є тимчасовим заходом, спрямованим на підтримку емоційно-психічного стану, але за відсутності ефективної стратегії вирішення проблеми може призвести до постійної присутності конфлікту, що позначиться на внутрішньому стані особистості.

Логічна структура нашої корекційної програми, спрямованої на формування позитивного ставлення до себе та гармонізацію векторів впливу, базується на концепції самооцінки, розділеної на чотири ключові модулі.

Перший модуль «Емоційно-самооціночний компонент» спрямований на підвищення самосимпатії. Критерієм успішності в цьому модулі є рівень безумовного та умовного самоприйняття. Програма включає комплекс вправ, які допомагають респондентам зменшити самоприниження та сприяють розвитку безумовного самоприйняття. Це включає в себе методи самозаспокоєння та позитивної саморозмови, які заохочують студентів приймати свої сильні та слабкі сторони.

Другий модуль «Гармонійний шлях» спрямований на підвищення самооцінки. Основними критеріями є саморозуміння, самовизначення і внутрішня послідовність. Вправи в цьому модулі спрямовані на глибше усвідомлення власних цінностей і можливостей, а також на зміцнення впевненості в собі. Студенти вчаться ставити та досягати особистих цілей, що сприяє зміцненню внутрішньої гармонії.

Третій модуль «Саморегуляційний стан» орієнтований на підвищення самоефективності. Критерій оцінки – рівень саморегуляції та рефлексивності. У рамках цього модуля респонденти виконують вправи, які сприяють розвитку критичного та позитивного сприйняття своїх здібностей. Вони вчаться аналізувати ситуації успіху та невдачі, що дозволяє їм скорегувати своє ставлення до самооцінки та підвищити впевненість у своїх діях.

Четвертий модуль «Системотвірна складова» спрямований на підвищення глобальної самооцінки. Критерієм успіху тут є узгодженість між цілісним і дезінтегрованим «Я». Вправи цього модуля допомагають респондентам усвідомити свою цілісність у часі та просторі, посилюючи інтрапсихічну рефлексію. Це поглиблює рівень самооцінки та підвищує стійкість до зовнішніх негативних впливів, формуючи безумовне позитивне ставлення до себе.

Загалом кожен модуль програми побудований на зміцненні різних аспектів самооцінки, що передбачає комплексний підхід до розвитку особистісної ефективності студентів. Реалізація цієї програми сприятиме формуванню більш здорової самооцінки та позитивного ставлення до себе, що, у свою чергу, покращить їх успішність у навчанні та житті.

На підготовчому етапі психокорекційної програми створено дидактичну частину, яка передбачає проведення двох лекційних занять. Ці сесії включають такі інтерактивні елементи, як бесіди та дискусії, які дозволяють респондентам отримати глибше розуміння сутності та значення самооцінки. Учасники отримують можливість ознайомитися з умовами та складовими формування самооцінки у молоді, а також вивчити особливості психокорекційних вправ [17].

Для підвищення мотивації участі в групових заняттях важливо акцентувати увагу респондентів на усвідомленні мотиваційно-ціннісного ставлення до необхідності формування позитивного і безумовного ставлення до себе. Це допоможе залучити учасників до активної участі та сприятиме ефективності корекційного процесу [24].

У рамках цієї підготовки було розроблено орієнтовний тематичний план з урахуванням дидактичних цілей і завдань, які будуть висвітлюватися під час засідань. Цей план стане основою для організації та проведення занять, забезпечуючи структурований підхід до навчання та психокорекцію.

Тема 1. Проблеми ставлення до себе в сучасному світі.

У цій темі буде розглянуто значення і роль самооцінки в період становлення особистості. Самооцінка визначається як сукупність уявлень людини про себе, які формуються під впливом соціального середовища, особистого досвіду та внутрішніх процесів. Важливо з'ясувати, як самооцінка впливає на розвиток особистості, формуючи її поведінку, мотивацію та загальний емоційний стан.

Також будуть охарактеризовані основні компоненти самооцінки, включаючи самосимпатію, самоповагу та внутрішню послідовність. Ці компоненти мають вирішальне значення для розуміння того, як людина сприймає себе та своє місце у світі, а також впливають на її взаємодію з іншими.

Тема 2. Окреслення сутності та особливостей процесу психологічної корекції.

У цій темі буде визначено зміст поняття «психокорекція», яке включає всі процеси, спрямовані на зміну психічного стану людини з метою покращення її

адаптації до життєвих обставин. Обговорюватиметься мета, методи, засоби та прийоми роботи, що використовуються під час групових занять, з акцентом на їх ефективність у процесі корекції самооцінки.

Важливим аспектом буде вибір принципів проведення групового психокорекційного заняття, таких як добровільність участі, конфіденційність, емпатія та підтримка. Особливу увагу буде приділено специфіці роботи в психокорекційній групі, зокрема роз'ясненню мети, методів, принципів роботи, а також організації додаткових консультацій та розкладу занять для забезпечення комфорту та зручності учасників під час занять. процес.

Тема 3. Проведення психокорекційних вправ за структурою самооцінки.

Дана тема буде присвячена практичному аспекту психокорекційного процесу. Психокорекційні вправи будуть розроблені за структурними компонентами самооцінки: емоційно-самооцінним компонентом, емоційно-самооцінним компонентом, емоційно-поведінковим компонентом та системоутворюючим компонентом. Для кожного з цих компонентів буде запропоновано комплекс вправ, які сприятимуть розвитку позитивного самосприйняття, підвищенню впевненості в собі та формуванню адекватної самооцінки.

Тема 4. Проведення повторного анкетування та узагальнення результатів проведеної роботи.

У цій темі планується проведення повторного анкетування для оцінки результатів корекційної програми. Це дозволить виявити зміни в самооцінці учасників, визначити ефективність психокорекційних заходів, сформулювати рекомендації щодо подальшої роботи. Аналіз отриманих даних стане основою для підбиття підсумків програми та розробки нових стратегій подальшої роботи із самооцінювання студентів.

Підвищення самооцінки учнів є важливим аспектом їхнього особистісного розвитку та психологічного благополуччя. Висока самооцінка дозволяє студентам ефективніше справлятися із завданнями навчання та соціальної адаптації, знижує

рівень тривожності та стресу, а також сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та до життя в цілому.

Підвищення самооцінки сприяє розвитку таких важливих навичок, як критичне мислення, саморегуляція та здатність до самоаналізу. Це дозволяє учням краще розуміти свої сильні та слабкі сторони, формувати реалістичні цілі та прагнути їх досягати. Як наслідок, студенти з високою самооцінкою частіше проявляють ініціативу, креативність і лідерські здібності, що позитивно впливає на їхню успішність і майбутню кар'єру.

Таким чином, підвищення самооцінки студентів є не лише інструментом покращення їх психологічного стану, а й необхідною умовою формування відповідальної, ініціативної та успішної особистості, готової до викликів сучасного світу. Розуміння та підтримка процесів підвищення самооцінки може істотно вплинути на якість освіти та загальний рівень задоволеності життям молоді.

Висновки до третього розділу

1. Більшість студентів має адекватну самооцінку та оптимістичний погляд на життя. Водночас частина респондентів демонструє емоційну невпевненість і схильність до самозвинувачення, що свідчить про потребу в психологічній підтримці. Оптимізація самооцінки є важливим кроком для підвищення життєвої задоволеності та успішної самореалізації студентів.

2. Підвищення самооцінки учнів є ключовим фактором, що впливає на їх психологічний стан і загальний розвиток. Результати дослідження вказують на важливість усвідомлення власної гідності, що позитивно впливає на мотивацію, академічну успішність і соціальні стосунки. Висока самооцінка дозволяє учням краще справлятися зі стресом, розвивати критичне мислення та впевненість у собі, що, у свою чергу, призводить до більш успішної адаптації в навчальному процесі та житті загалом.

3. Необхідним етапом формування особистості учня стає впровадження психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самооцінки. Систематичні заняття, що включають вправи на розвиток самосвідомості, самоповаги та самомотивації, допомагають студентам не тільки знайти гармонію в собі, але й підвищити загальну ефективність.

ВИСНОВКИ

1. Самооцінка – це важливий психологічний феномен, який визначає те, як людина сприймає себе, свої можливості та обмеження. Вона впливає на поведінку, міжособистісні стосунки та задоволеність життям. Позитивна самооцінка сприяє впевненості в собі, зменшує тривожність і покращує здатність справлятися зі стресом. Натомість, низька самооцінка може призвести до соціальної ізоляції, депресії та проблем з навчанням. Розвиток позитивного самосприйняття є одним із ключових механізмів оптимізації самооцінки.

2. Самооцінка є динамічною ієрархічною системою, яка складається із взаємопов’язаних підсистем, здатних змінюватися та трансформуватися. Така структура істотно впливає на ефективність діяльності особистості. У сучасній психології самооцінка розглядається як безпосереднє відображення у свідомості індивіда особистісного змісту «Я». Цей підхід базується на концепції, згідно з якою самооцінка формується на основі оцінки людиною власного «Я» і своїх якостей у контексті мотивів, що відображають її потребу в самореалізації. Аналіз проблеми показує, що самооцінка є важливим джерелом саморозвитку особистості та сприяє реалізації нею самостійності. Вона є необхідною основою людської суб'єктивності та важливим каналом впливу особистості на формування її життєвих установок.

3. При проведенні емпіричного дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів, зокрема: методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г. Казанцевої); тест «Індекс задоволеності життям» (Н. Паніної); тест «Індекс задоволеності життям» (А. Уайта). Вибірку обстежуваних було сформовано із 32 осіб – студентів 1-4 курсів та магістратури Державного торговельно-економічного університету.

4. Аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчив, що у переважної більшості студентів простежується адекватна самооцінка та оптимістичний погляд на життя. Водночас частина респондентів демонструє емоційну невпевненість і

схильність до самозвинувачення, що вказує на потребу в психологічній підтримці. Оптимізація самооцінки є важливим кроком для підвищення життєвої задоволеності та успішної самореалізації студентів, а також необхідною умовою формування відповідальної, ініціативної та успішної особистості, готової до викликів сучасного світу

5. За результатами емпіричного дослідження було розроблено ряд практичних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки студентів. Зокрема, психологічний тренінг, спрямований на формування позитивного Я-образу, допомагає студентам усвідомити свої сильні сторони, досягнення та цінність як особистості. Це дозволяє їм краще усвідомити себе та свої можливості. Логічна структура нашої корекційної програми як елементу психологічного тренінгу, спрямованого на формування позитивного ставлення до себе та гармонізацію векторів впливу, базується на концепції самооцінки, яка розділена на чотири ключові модулі:

- перший модуль «Емоційно-самооціночний компонент» спрямований на підвищення самосимпатії;
- другий модуль «Гармонійний шлях» спрямований на підвищення самооцінки;
- третій модуль «Саморегуляційний стан» орієнтований на підвищення самоефективності;
- четвертий модуль «Системотвірна складова» спрямований на підвищення глобальної самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.

2. Бахмат Л. В. Вплив самооцінки на формування професійної педагогічної самосвідомості. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2013. Вип. 33. С. 27-33.

3. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.

4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*, 2022, No 3(67), с. 153–160. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/531/561

5. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв’язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.

6. Головська І. Г. Вплив емоційної сфери на самооцінку особистості. *Габітус*. 2020. Вип. 18 (2). С. 39-43.

7. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. No 2 (25). С. 61–69.

8. Железняк К. Л. Підвищення ефективності самоменеджменту на базі самооцінки. *Modern economics*. 2020. No 24. С. 56-59.

9. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.112-113.

10. Зінченко С.В., Швець І.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. No 9. С. 379-381.

11. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107-113.

12. Козерук Ю.В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента /

Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик, Чернігів, 2020. С. 163–165

13. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. КиївКМО, 2020. 164 с.

14. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. К. ˆКнина Ко, 2022. 84 с.

15. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. No 9. С. 61-69.

16. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf

17. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. No3. С. 86-92.

18. Молчанова О. Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Київ : Наукова думка, 2021. 392 с.

19. Пантік В. В. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки*. 2020. Вип. 11. С. 135-142.

20. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. No12. С. 79–89.

21. Пасічник Н.С., Сидоренко Ю.В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психоло-гічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184 URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf

22. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в

психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. No 38. С. 70-73.

23. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. No 2 (10). Ч. 2 С. 228–235.

24. Слободянюк А.О., Гречановська О.В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 14–23 березня 2018 р. URL: https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4175./3430.

25. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч. 2. С. 168–170.

26. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. No1. С. 97-101.

27. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. 2-ге вид., скороч. Тернопіль: Економічна думка, 2013. 64 с.

28. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. Рівне : РНВІ, 2021. 146 с.

29. Alessandri, G., Zuffianò, A., Vecchione, M., Donnellan, B. M., & Tisak, J. (2016). Evaluating the temporal structure and correlates of daily self-esteem using a trait state error framework (TSE). *Self and Identity*, 15(4), 394–412.

30. Allemand, M., & Flückiger, C. (2017). Changing personality traits: Some considerations from psychotherapy process-outcome research for intervention efforts on intentional personality change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(4), 476–494.

31. Arens A. K., Yeung A. S., Craven R. G., Watermann R., & Hasselhorn M. Does the timing of transition matter? Comparison of German students' self-perceptions before and after transition to secondary school. *International Journal of Educational Research*, 2013, 57, P. 1–11.

32. Austin P. C. An introduction to propensity score methods for reducing the effects of confounding in observational studies. *Multivariate Behavioral Research*, 2011, 46(3), P. 399–424.

33. Baltes P. B., Lindenberger U., & Staudinger U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology, Theoretical models of human development* (6th ed., Vol. 1, pp. 569–664.

34. Białecka-Pikul M., Stępień-Nycz M., Sikorska I., Topolewska-Siedzik E. & Cieciuch J. Change and consistency of self-esteem in early and middle adolescence in the context of school transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 2019, 48(8), Pp. 1605–1618.

35. Bleidorn W., Buyukcan-Tetik A., Schwaba T., Van Scheppingen M., Denissen, J., & Finkenauer C. Stability and change in self-esteem during the transition to parenthood. *Social Psychological and Personality Science*, 2016, 7(6), Pp. 560–569.

36. Bleidorn W., Hopwood, C. J., Back, M. D., Denissen, J. J., Hennecke, M., Jokela, M., Kandler, C., Lucas, R. E., Luhmann, M., Orth, U., Roberts, B. W., Wagner, J., Wrzus, C., & Zimmermann, J. Longitudinal experience–wide association studies—A framework for studying personality change. *European Journal of Personality*, 2020, 34(3), Pp. 285–300.

37. Bleidorn W., Schwaba T., Denissen J. J., & Hopwood C. J. Charting self-esteem during marital dissolution. *Journal of Personality*, 2021, 89(1), 2021, Pp. 9–22.

38. Bleidorn W., & Schwaba T. Retirement is associated with change in self-esteem. *Psychology and Aging*, 2021, 33(4), Pp. 586–594.

39. Chung J. M. H., Harari G. M. & Denissen J. A systematic investigation of the within-person structure and correlates of people's emotional experiences in everyday life. 2021. 7(6), Pp. 160–169.

40. Coelho V. A., Bear G. G. & Brás P. A multilevel analysis of the importance of school climate for the trajectories of students' self-concept and self-esteem throughout the middle school transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 2020, 49(9), Pp. 1793–1804.

41. Cole P. M. Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research / P. M. Cole, S. E. Martin, T. A. Dennis. *Child Dev*. 2004. V. 75. Pp. 317–333.

42. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research / B. E. Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, M. E. Wadsworth. *Psychol. Bull*. 2001. V. 127. Pp. 87 –127.

43. Hawkley L. C., & Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 2020, Pp. 218-227.

44. Piaget J. Psychology of Intelligence. London: Taylor & Francis Group, 2005. 192 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

Інструкція: Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.

2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.

3. Більшість ровесників зі мною радяться.

4. У мене не має невпевненості в собі.

5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей. 6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.

7. Я все роблю добре (будь-яку справу).

8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.

9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.

10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.

11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.

12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.

13. Мене мало турбують можливі невдачі.

14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають

перешкоди, яких мені не подолати.

15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.

16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.

17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.

18. Мені здається,що я навчаюся гірше за інших.

19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

- від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку від -3 до +3 – про адекватну самооцінку
- від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток Б

Дослідження самоповаги

Мета*:* визначення рівня самоповаги особистості.

Необхідний матеріал*:*аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Інструкція: «На запропоновані Вам судження потрібно вибрати відповідь наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

Судження

1. Я почуваю себе гідною людиною не менше, ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатен дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особисто немає чим пишатися.

6.Я до себе добре ставлюся.

7.У цілому я задоволений собою.

8.Мені хотілося б більше поважати себе.

9.Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.

10.Іноді я думаю, що в усьому поганий.

Обробка та аналіз результатів:

Код опитувальника: прямі запитання - 1,3,4,6,7. зворотні запитання - 2, 5, 8,9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімально можлива сума - 10 балів

Відповіді	**Прямі судження (бали)**	**Зворотні судження (бали)**
Повністю погоджуюся	**4**	**1**
Погоджуюся	**3**	**2**
Не погоджуюся	**2**	**3**
Абсолютно не погоджуюся	**1**	**4**

10-19 балів - низький рівень самоповаги;

20-29 балів - середній рівень самоповаги;

30-40 балів - високий рівень самоповаги.

За матеріалами книги Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. – К.:Каравела, 2009. – С.112-113.

Додаток В

№ п/п	Ствердження	Бал
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше, ніж інші	
2	Я завжди схильний відчувати себе невдахою	
3	Мені здається, у мене є низка хороших якостей	
4	Я здатний дещо зробити не гірше, ніж більшість	
5	Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися	
6	Я ставлюсь до себе добре	
7	Загалом я задоволений собою	
8	Мені б хотілося більше поважати себе	
9	Іноді я ясно відчуваю свою марність	
10	Іноді я думаю, що я в усьому не хороший	