

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

**Розвиток самоповаги в період навчання в закладах вищої
освіти**

кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Романцової Світлани Василівни

Науковий керівник

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент

доктор психологічних наук,
професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2024 р., протокол №

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2024

Магістерська робота. Розвиток самоповаги в період навчання в закладах вищої освіти.

Магістерська робота присвячена особливостям формування самоповаги у період навчання в закладах вищої освіти. У першому розділі розглядається взаємозв'язок самоповаги з психічним здоров'ям, емоційним комфортом, благополуччям, задоволеністю життям, успішністю та самоефективністю. Досліджено вплив низького рівня самоповаги на розвиток депресивних та тривожних станів, зниження мотивації та поглиблення переживань життєвих проблем. У розділі презентовано різні трактування самоповаги залежно від різноманітних теорій, які відображають її як стійку особистісну рису, захист від негараздів, мотиваційну силу та інші аспекти. Розглядаються когнітивний, емоційний та поведінково-мотиваційні компоненти самоповаги, її рівні та види.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню самоповаги серед студентів трьох закладів вищої освіти Львова: ЛНУ ім. І. Франка, Львівської політехніки та Львівського державного університету внутрішніх справ. Дослідження показало, що студенти ЛНУ ім. І. Франка мають високий рівень самоповаги, проявляючи впевненість у своїх силах, самостійність та готовність до спілкування зі собою. Студенти Львівської політехніки виявилися самоорганізованими та мають високі очікування щодо позитивного ставлення до себе зі сторони інших людей. У той же час студенти ЛьвДУВС, хоча також проявляють інтерес до розуміння себе, мають недостатній рівень самоповаги та іноді схильні до самозвинування.

У роботі підкреслюється значення самоповаги для успішної соціальної адаптації.

Ключові слова: самоповага, здобувачі вищої освіти, адаптація, навчання, спілкування, мотивація.

Master's thesis. Development of self-esteem during the period of study in higher education institutions.

The master's thesis is devoted to the peculiarities of self-esteem development during the period of study in higher education institutions. The first chapter discusses the relationship between self-esteem and mental health, emotional comfort, well-being, life satisfaction, academic performance, and self-efficacy. The influence of low self-esteem on the development of depression and anxiety, decreased motivation, and deepening of life problems is investigated. The chapter presents different interpretations of self-esteem depending on various theories that reflect it as a stable personality trait, protection from adversity, motivational strength, and other aspects. The cognitive, emotional, behavioral and motivational components of self-esteem, its levels and types are considered.

The second section is devoted to an empirical study of self-esteem among students of three higher education institutions in Lviv: Ivan Franko National

University of Lviv, Lviv Polytechnic, and Lviv State University of Internal Affairs. The study showed that students of the Ivan Franko National University of Lviv have a high level of self-respect, showing confidence in their abilities, independence and readiness to communicate with themselves. Students of Lviv Polytechnic proved to be self-organized and have high expectations of a positive attitude towards themselves from other people. At the same time, students of LvivSIA, although they also show interest in understanding themselves, have an insufficient level of self-respect and are sometimes prone to self-blame.

The paper emphasizes the importance of self-respect for successful social adaptation.

Keywords: self-esteem, higher education students, adaptation, learning, communication, motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПОВАГИ ЯК ОСОБИСТІСНОГО УТВОРЕННЯ.....	8
1.1. Основні підходи дослідження самоповаги особистості.....	8
1.2. Психологічні характеристика самоповаги як складової самосвідомості особистості.....	16
1.3. Особливості розвитку самоповаги у студентському віці.....	22
Висновки до Розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	32
2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження: порівняльний та кореляційний аналіз.....	39
2.3. Основні шляхи розвитку самоповаги у студентському віці.....	59
Висновки до Розділу 2.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студентський вік є життєвим періодом, який пов'язаний з інтенсивним особистісним розвитком та професіоналізацією. Як правило, у цьому віці людина чи не вперше робить важливі вибори стосовно майбутнього, зустрічається з різними викликами та формує власні очікування та перспективи. Саме формування позитивної Я-концепції, зокрема самоповаги допомагає молодій людині почуватися впевненою і цілеспрямовано рухатися до поставлених цілей.

Самоповага є центральним особистісним утворенням, що відіграє важливу роль у формуванні цілісної та гармонійної особистості і впливає на розвиток психічних станів, процесів та властивостей на усіх етапах розвитку особистості і є запорукою успішного життєтворення та самоздійснення особистості.

В умовах сьогодення формування самоповаги у молодих людей важливими інструментом успішної соціалізації та вміння приймати життєві виклики та адаптуватися до мінливих та динамічних умов соціального середовища.

Саме позитивне ставлення до себе, розвинена самоповага та віра у свої можливості та сили стають ключовими у досягненні успіху та забезпеченні високого рівня психологічного благополуччя.

Безперечно, розвиток самоповаги у студентів впливає на успішність у навчанні, побудову соціальних стосунків та загалом відчуття психоемоційного комфорту, задоволеності собою і життям.

Належний рівень самоповаги впливає на загальне психологічне благополуччя, академічну успішність здобувачів вищої освіти (далі- ЗВО), навчальну мотивацію та вміння досягати поставлених цілей і долати перешкоди. Завдяки сформованій самоповазі студенти є більше ефективними у навчанні і можуть демонструвати високі показники академічної успішності. Це пояснюється тим, що установка на досягнення успіху та внутрішнє

переконання у своїх можливостях вищу у порівнянні з іншими. Завдяки цьому у таких ЗВО значно вищі показники самооцінки, спостерігається тенденція до формування позитивної Я-концепції та спостерігається нижчий рівень переживання стресу і вищий – задоволеності собою.

Також рівень самоповаги впливає на особливості побудови міжособистісних стосунків, як з одногрупниками, так і з викладачами. Студенти з високим рівнем самоповаги, як правило, відкриті до спілкування, впевнені у собі та налаштовані на конструктивну взаємодію, проявляють інтерес до співрозмовника та бажання будувати міцні стосунки.

Загалом, самоповага сприяє успішній соціально-психологічній адаптації, формування професійного «Я» майбутнього фахівця та набуття ним необхідних життєвих та професійних компетентностей для відчуття реалізованості у житті.

Як результат, сформованої самоповаги високий рівень адаптації студента, відчуття внутрішнього комфорту, відсутність внутріособистісних конфліктів, успішність у навчанні та готовність до професіоналізації.

Метою роботи є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей формування самоповаги у період навчання у закладах вищої освіти.

Об'єкт дослідження: самоповага здобувача вищої освіти.

Предмет дослідження: формування самоповаги у здобувачів вищої освіти .

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи дослідження самоповаги особистості.

2. Охарактеризувати особливості розвитку самоповаги у період навчання у закладі вищої освіти.

3. Описати структурні елементи самоповаги особистості здобувача вищої освіти.

4. Емпірично дослідити особливості формування самоповаги у здобувачів вищої освіти у період навчання у виші.

Теоретико-методологічна основа дослідження: сучасні вітчизняні теоретичні дослідження проблеми самосвідомості, Я-концепції особистості належать М. Гінзбургу, Т. Гооворун, О. Гуменюк, Л. Долинській, З. Карпенко, О. Киричук, О. Кізь, О. Кікінежді, Г. Костюку, С. Максименку, Г. Радчук, В. Татенко, Т. Титаренко, П. Чаматі.

Увага зарубіжних науковців також не оминула цього особистісного конструкту, а саме А. Адлер, У. Джеймс, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Уайлв, Л. Фестингер, Е. Фромм та К. Юнг присвятили чимало своїх наукових праць висвітленню проблеми Я-концепції, образу Я, самоствавлення та самоповаги.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових праць, присвячених вивченню Я-концепції, зокрема самоповаги особистості, емпіричні методи: тестування, методи верифікації, статистичної обробки даних, кореляційний аналіз.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та розширенні наукових знань та уявлень щодо специфіки формування самоповаги як складової Я-концепції особистості в студентському віці.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використанні для організації соціально-психологічного супроводу формування самоповаги здобувача вищої освіти в умовах освітнього простору.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПОВАГИ ЯК ОСОБИСТІСНОГО УТВОРЕННЯ

1.1. Основні підходи дослідження самоповаги як структури самосвідомості особистості

Чимала кількість вітчизняних та зарубіжних психологів розглядали самоповагу як стійку сформовану рису або ж ставлення індивіда до себе, що виражається через схвалення чи несхвалення себе самого або свідчить про власну значимість, що відражаються у особистісних настановах [1;6; 16; 21; 22; 23].

Найчастіше самоповага у наукових працях розглядається у співвідношенні з такими поняттями і термінами, як самоставлення (self-regard), як самоприйняття (self-acceptance) та любов до себе (self-love), а також як компетентність (self-competence) та самооцінка [1;13; 17].

Загалом, складно окреслити уніфікована та загальне визначення цього поняття, оскільки у ньому представлено багато різних складових. Варто зазначити, що не існує сталої термінології для визначення цього компонента самосвідомості, що відображає ставлення до себе і в рамках кожного психологічного підходу самоповага набуває особливих змістових відтінків, що базуються на концептуальних положеннях теорії.

Окреслимо найбільш розповсюджені тлумачення терміну «самоповага».

Енциклопедичні та тлумачні словники характеризують самоповагу як структурні одиницю поняття «гідність» і повагою до моральних цінностей у самому собі [4].

Психологічний словник дає визначення самоповаги як рівня, де людина оцінює саму себе і відповідно визначається низький або високий рівень самоповаги [4].

Часто самоповагу розглядають як позитивну духовну і моральну якість, яка відображає потребу людини в оцінці і визнанні суспільством.

Тому самоповага формується на основі оцінок своїх дій і якостей у відповідності до досягнень, рівня домагань та оцінки оточуючих.

Кожній особистості самоповага вселяє відчуття свободи, власної гідності та самоцінності. Завдяки їй людина легше долає перепони та формує життєстійкість і опірність, зміцнює віру у себе. На противагу цьому відсутність самоповаги породжує глибокі особистісні переживання та сприяє формуванню комплексу неповноцінності.

Проте якщо розглядати етичний компонент у структурі самоповаги, то часто його можуть називати самолюбством, яке визначаються як моральне почуття, що базується на повазі людини до себе як особистості і пов'язане із визнанням власної гідності. [15].

У працях У.Джеймса, які присвячені вивченню самосвідомості, особливу увагу зосереджено на самоповазі та самооцінці. На його думку. Самооцінка виражається у двох векторах: самозадоволенні і незадоволенні собою. Окремими утвореннями самосвідомості є самолюбство та самоповага.

Він акцентував на тому, що самоповага пропорційна успіху, який відображає реальні досягнення людини і обернено пропорційна величині його домагань. Тому він вважав, для збереження самоповаги особі треба докладати максимальних зусиль для того, що домогтися успіху. Також існує шлях, коли людина може знижувати рівень домагань, але самоповага залишається при доволі таки незначних успіхах.

Тому закономірності самоповаги у його трактуванні виглядають наступним чином: самоповага особистості зростатиме, як у випадку досягнення успіху, так і в разі відмови від нього, навіть якщо рівень домагань мінімальний.

У своїй теорії він орієнтувався на другий варіант, особливо у випадку формального досягнення успіху, як бажання бути першим і вважав, що «Розширення нашого я становить зайвий тягар, і зайве домагання» [5, с. 280].

Він переконував, що кожній людині потрібно визнання, повага оточення, що відповідно є підґрунтям для можливості формування поваги до самого себе.

Аналізуючи теорію особистості А. Адлера, можна помітити що він опирався на мотивуючі сили неповноцінності та потреби в компенсації.. він не розглядав ці явища у негативному контексті, а трактував їх з позиції прагнення людини подолати реальні перешкоди.

Щодо аналізу проблеми самоповаги у рамках теорії А. Маслоу, то його векторі трактування спрямований у мотиваційну сферу та джерела активності особистості. У цьому контексті важливо. Є думка А. Маслоу про те, що кожна особистість має первинне і спонтанне прагнення до реалізації власного «Я», тобто бажання стати всім, чим можливо[9, с. 135]. Ця потреба відноситься до вищих, але займає проміжне місце в ієрархії потреб. Він зазначає, що людина, яка перебуває на шляху само актуалізації, має високу самоповагу, проте при цьому не сильно потребує любові та поваги з боку інших.

При задоволенні потреби людини у любові інших, ступінь її впливу на поведінку зменшується і з'являється потреба самоповаги. На думку науковця, можна виокремити самоповагу і повагу іншими людьми.

Перший вид включає в себе компетентність, впевненість, незалежність та свободу,а другий – престиж, визнання, репутацію, статус, оцінку та прийняття.

Відповідно задоволення потреби у самоповазі породжує в особистості почуття впевненості, гідності і усвідомлення її важливості та корисності, як для себе, так і для соціуму.

Варто зазначити, що трактування самоповаги у зрізі прийняття, можна знайти у теорії особистості К. Роджерса. На його думку, самоповага має афективно-мотиваційну детермінацію і одним із основних мотивів життя людини є актуалізація, тобто збереження і розвиток своїх актуальних здібностей, кращих якостей закладених від природи.

На його думку, само ставлення і масо повага виявляється через внутрішнє благополуччя чи неблагополуччя індивіда. Центральним утворенням, яке досліджує К. Роджерс у своїй теорії є Я-концепція [21].

Вона відображає не тільки наявні характеристики особистості, а й ті, якими вона б хотіла володіти. Ступінь задоволення потреби в позитивній увазі від інших відбивається в прийнятті індивідом самого себе і переживання того, як його приймають значущі інші

Також важливою умовою формування самооцінки, на думку К. Роджерса, є позитивна оцінка з боку суспільства та прийнятої в ньому моралі [21].

Також феномен самоповаги трактується у інших вченнях як похідна від сукупності окремих само оцінок, що виражає прийняття або неприйняття людиною самої себе.

Тому узагальнена та відносно стійка самооцінка визначається як самоповага і стає предметом психологічного аналізу.

Наприклад М. Розенберг вважав, що висока значимість приписується індивідом тим аспектам, де він є успішним. Самоповага трактується як самостійна змінна, що має особливу природу. Вона майже не змінюється у залежності від ситуацій та впливу вікового фактору.

Її стійкість залеж від таких основних мотивів, як потреба у повазі та сталість образу «Я» [18; 22].

Також у працях вищезгаданих науковців самоповага розглядається у тісному зв'язку із самооцінкою, а самооцінка трактується як позитивна або негативна настанова, спрямована на специфічний об'єкт, названий «Я» [22, с. 55].

Самооцінка визначає ступінь розвитку самоповаги, власної цінності і позитивного ставлення до всього, що входить до сфери його «Я». Відповідно низька самооцінка проявляється у неприйнятті себе, самозреченні, негативній установці на власне «Я» та загалом неприйнятті власної особистості [22].

У деяких дослідників, наприклад С. Коперсмита поняття «самооцінка» має тотожне визначення до самоповаги. Він називає самооцінкою «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово і набуває звичного характеру» [18, с. 98]. Воно проявляється як почуття схвалення, ступінь якого відображає переконаність індивіда у своїй самоцінності і значущості.

Самоповага виступає особистості судженням індивіда про власну цінність, що виражено у настановах особистості стосовно себе. Тому він стверджує, що самоповага виражає настанову схвалення або несхвалення і вказує, якою мірою індивід вважає себе здатним, процвітаючим і гідним.

Варто зазначити, що часто самоповагу розглядають як частину самосвідомості, яка відповідає за усвідомлення і розуміння особистістю самої себе.

Деякі науковці пропонують структуру самосвідомості, яка має чотири компоненти: усвідомлення своєї тотожності і відмінності від решти світу, усвідомлення власного «Я», усвідомлення своїх психічних властивостей, емоційна самооцінка та самоповага, що є результатом накопиченого досвіду спілкування і діяльності [10].

Якщо опиратися на рівневу концепцію Я-образу, то він складається з трьох рівнів: когнітивного, афективного та поведінкового.

Нижчий рівень складають неусвідомлені у переживаннях настанови, що співвідносяться з самопочуттям та емоційним ставленням до себе, а вищий - самооцінка та усвідомлення окремих властивостей, які складаються у відносно цілісний образі саме цей образ вписується в загальну систему цінностей, які пов'язані із усвідомленням цілей і засобів їх досягнення

Вважається, що окремі компоненти Я-образу включають стійкість (стабільність уявлень про свої властивості), впевненість у собі (можливість досягати поставлених цілей), самоповагу (прийняття себе як особистості, визнання соціальної та людської цінності) та кристалізацію (легкість або складність зміни уявлення про себе).

Також у деяких концепціях рівні самосвідомості визначаються як рівні активності, що відносяться до організму, соціального начала в особистості і власне особистості. Тому виділяють так поняття як сенс «Я», що є складовою одиницею самосвідомості.

Під сенсом «Я» розуміють відношення до мотиву або мети релевантних їх досягненню якостей суб'єкта та оформляються у значеннях (когнітивний аспект) і переживаннях (емоційний аспект) [16, с. 104].

У процесі розширення зв'язків із світом, залученням до різних видів діяльності виникає множинність сенсу «Я.» сукупність цих «сенсів» відображають цілісну картину через Я-образ особистості.

На індивідуальному рівні сенс «Я» збігається із самооцінкою і виконує функцію адаптації. Ставлення особистості до себе включає когнітивну і емоційну складову.

Когнітивна складова сенсу «Я» є реальним «Я» і відображає ставлення до себе через призму «симпатія-антипатія», «повага-неповага», «близькість-віддаленість».

Також у розуміння самосвідомості пропонують розглядати два рівні за критерієм співвіднесення знань про себе. На першому рівні співвіднесення відбувається у рамках співставлення «Я» та інша людина, а на другому рівні – аутокомунікація на рівні «Я-Я». на цьому рівні людина співвідносить свою поведінку із мотивацією, яка в неї сформувалася. Тому свідомість на цьому рівні сформована на вищому рівні у випадку наявності чітких життєвих планів, життєвої філософії та суспільної цінності, а також усвідомлення власної гідності

Е. Дикстейн висловлює ідею про зв'язок ступеня самоповаги із особливостями самосвідомості на п'яти рівнях.

На першому рівні формується почуття автономності, потреба вивчати навколишній світ і турбуватися про себе. другий рівень пов'язаний із

соціальною активністю, тому самоповага відображає ступінь успішності в діях і в порівнянні себе з іншими.

На третьому рівні відбувається формування навичок самоспостереження і самоповага спрямовується на рівень «Я-ідеалу».

Четвертий і п'ятий рівень відображають наскільки індивід усвідомлює і приймає усі аспекти свого існування. П'ятий рівень характеризується виявленням обмеженості, визнанням відносності кодонів «Я». тому визначення самоповаги на цьому рівні доволі проблематичне і пов'язано із відмінностями в чесності ставлення до себе і визнання мінливості власного Я [33, с. 597].

Зазначимо, що Р. Бернс виокремлював три складові Я-концепції, а саме: образ «Я» як уявлення індивіда про самого себе, самооцінка як афективна оцінка цього уявлення і поведінкові реакції, як дії викликані образом Я і самооцінкою.

Відповідно до цього виокремлюють три компоненти Я-концепції:

- когнітивний – уявлення про свою зовнішність, здібності, соціальну значущість;
- емоційно-оцінний, який включає в себе самоповагу, самокритичність, себелюбство або самознищення;
- поведінковий як прагнення завоювати симпатію, повагу, підвищити свій статус чи залишитися непоміченим, ухилитися від оцінки, приховати недоліки.

Тому на думку Р. Бернса, позитивна Я-концепція схожа на самоповагу і пов'язана із само прийняттям, відчуттям власної цінності та гідності.

На противагу вищезгаданим дослідженням Н. Раєва пропонує розглядати самоповагу як емоційно-ціннісне ставлення до себе, що відображає загальне негативну чи позитивну самооцінку, що базується на збігу рівня домагань та досягнень.

Тому самоповага не визначається думкою референтною групи, а залежить від збігу бажаного і досягнутого. Тому високий рівень самоповаги властивий тим, хто ставить цілі і досягає їх, а низький – у тих, хто мають грандіозні плани, але не досягають їх.

Також деякі дослідники наголошують, що особистість може все ж таки відчувати повагу, коли проявляє конформність до очікувань інших, до групових цінностей, моральних норм і відповідно має за це винагороду [12].

У працях К. Благої та М. Шебеки самоповага визначається цілісним та стійким чуттєвим ставленням до себе, до душевних процесів та власної вмілості, тобто відображає свідоме ставлення до глобального «Я».

Тому ставлення особистості о самої себе визначається як сума оцінок, що інтегруються у самоповагу. Відповідно у поведінці і діяльності є різні параметри, що пов'язані із самоповагою і впливають на мотивацію, що відповідно визначає специфіку діяльності.

Тому самоповага має виражений мотивуючий ефект, що підкріплюється через різні види діяльності. Самоповага як структура само ставлення відіграє важливу роль у постановці цілей

У структурі само ставлення самоповага визначає ставлення до інших, характер та стиль комунікації, виконує функцію самоконтролю. Тому самоповага може бути ключовою у формуванні особистості, оскільки сприятиме чи навпаки блокуватиме розвиток тих чи інших особистісних якостей.

Л. Кьор описує самоповагу як складне особистісне цілісне у створення, що виражає афективне ставлення до самого себе. для формування самоповаги мають значення різні впливи.

Н. Дятленко вважає, що в цілісній структурі образу Я самоповага є найбільш загальним утворенням і виникає внаслідок окремих само оцінок, що насичені особистісним значенням. На її думку, самоповага є відносно стійке та

емоційно забарвлене ставлення до себе, яке поєднує переживання власної цілісності та оцінки оточення з різних позицій [8].

Варто відзначити думки Л. Уелса і Дж. Марвела, що вважають самоповагу особистості уявленням її про систему соціальних настанов. Вони вважають, що слід розрізнити три види усвідомлення самоповаги, а саме любов до себе, само прийняття та компетентність [18].

Загалом, підсумовуючи аналіз теоретичних підходів може окреслити, що не існує однозначного трактування терміну самоповага. Її доцільно тлумачити як стійку рису особистості, що виражається через схвалення або несхвалення на свою адресу, або ж судження про власну значимість та успішність.

Можна підтвердити, що самоповага є узагальненим само ставленням, що виражає рівень, міру та ступінь позитивного уявлення індивіда про себе і є інтегрованим утворенням із різних само оцінок.

1.2. Психологічна характеристика самоповаги як складової самосвідомості особистості

Центральним ядром Я-концепції та важливою складовою самосвідомості є самоповага. Вона включає в себе неусвідомлені уявлення про себе, які узгоджуються і не повинні суперечити властивостям Я-концепції. Адже Я-концепція є утворенням, що забезпечує внутрішню узгодженість знань людини про саму себе, сприяє інтерпретації та мотивації нового досвіду і формує очікування певних дій стосовно себе.

Загалом, якщо ми говоримо, про особистість, у якої є тенденція до формування позитивної Я-концепції, то можемо говорити про її вміння проявляти силу «Я», володіти здатністю самоорганізації та самореалізації, демонструвати власну гідність та володіти соціальним потенціалом.

Зауважимо, що самоповага у даному випадку є стійкою та узагальненою характеристикою, що закладається в дитинстві, і на не її достатньо складно вплинути.

Самоповага забезпечує адекватне сприйняття людиною навколишньої дійсності відчуття себе в ньому повноцінною особистістю. Відповідно, низький рівень самоповаги зумовлює неадекватність сприйняття себе у різних сферах життя, схильність до самообману, страх правди, орієнтація на самоствердження та наявність регресивних та деструктивних психозахистів.

Відповідно низький рівень самоповаги сприяє формуванню комплексу неповноцінності і появляється у постійному заниженні своїх можливостей, самокритиці та самобичуванні.

У більшості випадків самоповага не може проявлятися без наявної адекватної самооцінки, а адекватна самооцінка – це можливість правильно оцінювати свої потенційні можливості і відповідно до цього будувати свою поведінку та діяльність.

Одним з основних чинників формування самоповаги є рівень домагань. Тому співвідношення фактичних досягнень з поставленими цілями впливає на формування самоповаги. Цілі зазвичай людина ставить, опираючись на свої можливості.

У формуванні самоповаги не менш важливу роль відіграє орієнтація на успіх або ж уникнення поразки, оскільки саме ці тенденції впливають на зміну в самооцінку, що відповідно зачіпає і рівень самоповаги.

Безперечно, успіхи та позитивні результати впливають на підвищення самооцінки і зростання самоповаги.

Важливо окреслити, які внутрішні та зовнішні фактори впливають на формування самоповаги.

Одним з таких є відчуття людини в соціумі, як впливає на уявлення про себе і свої можливості. Як правило, воно пов'язане із емоційним компонентом оцінки «Я».

Також варто виокремити рівень компетентності та знань у різних сферах. Це дає можливість усвідомити мотиви та доцільність дій, а також обирати адекватні засоби для досягнення цих цілей. Відчуття власної результативності та успішності дають можливість для розвитку самоповаги і внутрішнього відчуття емоційного комфорту.

Наявність особистих взаємин з друзями, колегами та побудова ефективних міжособистісних зв'язків є показником самоповаги і включення в соціум. Якщо ж людина характеризується низьким рівнем самоповаги у неї можуть виникати страхи, комплекси і небажання соціальних контактів.

Особливе місце у формуванні самоповаги займає схвалення іншими а також здатність прийняття себе.

Можемо підсумувати, що основними внутрішніми факторами, що впливають на формування самоповаги є:

- Досягнення – показники ефективності і результативності у різних сферах життя, що дозволяють людині відчувати себе цінною і корисною.
- Самоприйняття – прийняття своїх сильних та слабких сторін.
- Впевненість у собі – переконання у своїх силах та можливостях.
- Цінності – відповідність своїм цінностям та переконання, здатність слідувати ним, заслуговуючи поваги у інших.

Самоефективність – тенденція особистості приймати результати виконання певних завдань як оцінку власної здатності [21].

Також до внутрішніх чинників розвитку самоповаги відносять сталість та стійкість образу «Я», наявність мотиву самоповаги, відчуття власної значимості, наявність цілей, незалежність та свобода у прийнятті рішень.

До зовнішніх факторів, які впливають на формування самоповаги відносять стосунки з близькими, що проявляються у розумінні та підтримці, готовності прийти на допомогу.

Також важливе місце займає формування самоповаги через виховання у сприятливому сімейному середовищі, яке транслює любов та емоційний

зв'язок, відчуття потреби. Джерело самоповаги знаходиться на ранніх етапах розвитку індивіда і значною мірою залежить від матері або особи, що її заміняє. Тому рівень сформованості самоповаги проявляється у поведінці, здібностях та особистісних характеристиках[3].

Одне із чільних місць займає наявність у колі спілкування авторитетних осіб із високим рівнем самоповаги. У такому випадку людина намагається «вчитися» самоповаги у них шляхом наслідування.

Також окремим чинником зовнішнього середовища є індивідуальний досвід особистості, який є сукупним результатом інтелектуальних та практичних дій, що накопичені особистістю у процесі діяльності та спілкування.

Якраз формування ціннісного ставлення до себе відслідковується при наявності цілісної системи діяльності і спілкування [34, с. 104].

Зазначимо, що важливою складовою формування самоповаги є ідентичність особистості і образ «Я». Ці складові відображають усвідомлення власної гідності, позитивне ставлення до себе і узгодженість реального та ідеального «Я». Тому можна твердити, що самоповага відповідає за почуття, які суб'єкт переживає стосовно себе і допомагають йому орієнтуватися у можливих реакціях і відповідно організувати свою поведінку.

Загалом, самоповага є мірою, якою визначається любов та прийняття особистості самої себе. Часто вважають, що самоповага є узагальненим поглядом на себе, що пов'язане з усвідомленням власної цінності. Таке судження формується у індивіда через розуміння своїх особистісних характеристик, які є конструктами, що сформувалися з дитинства і засова на думці близьких і значущих людей.

Як правило, самоповага співвідноситься з думками і стосунками у зовнішньому світі, вірою в особистий успіх, здатністю мобілізувати внутрішні зусилля для досягнення мети, відчуття результативності.

Самоповага містить раціональну складову, яка підтверджує очікування індивіда у зрізі його самовизначення.

Також самоповага формується на підставі свідомих чи несвідомих установок, які мають позитивні чи негативні відтінки і тісно пов'язані із когнітивною та мотиваційною сферою особистості.

Самоповага певною мірою є портрет, який людина створює зі своїх здібностей і який допомагає орієнтуватися їй у соціальних стосунках та визначає її поведінку.

У рамках різноманітних психологічних підходів (диспозиційного, ситуаційного, інтеракціоністського та динамічного) самоповага трактується, опираючись на різні психологічні характеристики.

Так, у межах диспозиційного підходу самоповагу трактують як стійку особистісну характеристику, що базується на сприйнятті власної компетентності. Тому в залежності від рівня самоповаги може перебачити або ж пояснити поведінку людини або специфіку побудови нею стосунків.

Тому люди, які вважали себе здібними та ефективними, спрямованими на успіх характеризувалися високим рівнем самоповаги, а ті, хто мало вірили у свої сили та здібності, мали незначні очікування стосовно себе характеризувалися низькою самоповагою.

Також варто підкреслити, що висока самоповага виражається у позитивному ставленні до інших, силі «Я», натомість низька самоповага може ставати причиною депресивного стану, викликати невротичні явища, занепокоєння, надмірну вразливість та фрустрованість

У рамках ситуаційного підходу самоповагу трактують як стан особистості, що формується, змінюється та підтримується у залежності від середовища, контексту і положення. Тому самоповага розглядається як чутливість до соціальної думки і є таки своєрідним барометром сприйняття власної особистості через призму інших.

Самоповага є показником стосунків з іншими, а також виявлення соціальних страхів особистості.

Інтеракціоністський підхід трактує самоповагу як стан врівноваження і розглядає її у двох аспектах: нестабільність базового рівня, що пов'язана із повільними змінами і нестабільність ситуативна, що пов'язана з динамічними емоціями.

Динамічний підхід розглядає самоповагу через призму властивості динамічної системи, яка поєднує у собі соціальні та соціокультурні фактори.

Тому представники цього підходу вважають, що кожен індивід має уявлення про себе, на яке мають сильні впливи соціальні та культурні процеси.

Тому для розвитку належного рівня самоповаги ще із самого дитинства варто встановити рівновагу між «безпекою» (відчуття того, що дитину люблять) та «законом» (пояснення вимог та помилок, які вона допускає).

Вважається, що система навчання та виховання значною мірою впливають на самооцінку та допомагають засвоїти систему умінь, норм та цінностей. Тому діти з високою самооцінкою і відповідно високим рівнем самоповаги краще усвідомлюють себе та оцінюють свої можливості, і навпаки, діти з низьким рівнем самоповаги зменшують свою мотивацію, у них зникає старанність та відповідальне ставлення до навчальної діяльності, спрощення цілей та планів або взагалі відмова від них і відповідно недооцінювання власних компетенцій [8].

Якщо розглядати медичний аспект у вивченні самоповаги, то багато дослідників відслідковують її зв'язок із депресивними ризиками, тривогою та дистимними станами психіки.

Зниження рівня самоповаги також пов'язують із суїцидальними проявами, злочинністю та проблемами в навчанні.

Також виявлено закономірність, що особи із низьким рівнем самоповаги мають бажання «залишатися сумними», що пов'язано із домінуванням негативних емоцій, тривогою та внутрішнім занепокоєнням. Вони краще впізнають себе в депресії, аніж у задоволенні.

Тому в осіб, що страждають на відсутність самоповаги, спостерігають труднощі із вмінням сприймати радості життя, насолоджуватися моментом і жити у своє задоволення.

Також варто зазначити, що особливості формування самоповаги залежать від віку, статі, соціального та культурного статусу.

Так, найбільш стабільні показники самоповаги спостерігаються у віковому діапазоні 19-20 років. У віці 15-18 років можна помітити глибокі особистісні реорганізації, тому самоповага зазнає різких змін та коливань. Це також стосується і підліткового періоду.

Можемо підсумувати, що самоповага є особистісним утворенням, що поєднує у собі уявлення стосовно себе, позитивну чи негативну оцінку себе, що чинить вплив на мотивацію та поведінку індивіда.

1.3. Особливості розвитку самоповаги у студентському віці

Період навчання у закладах вищої освіти є періодом особистісного зростання та розквіту особистості, коли змінюється її внутрішній світ, стає глибшим та усвідомленішим, еволюціонують та перебудовуються психічні процеси та властивості студентському віці змінюються риси внутрішнього світу та самосвідомості, еволюціонують та перебудовуються психічні процеси та властивості особистості, змінюється емоційно-почуттєва сфера.

Це період дорослішання, що тісно пов'язаний із набуттям особистісної зрілості. У цей період особливо гостро постає внутрішня особистісна позиція («Хто Я?», «Яким я є?», «Яким я маю бути?»). Така позиція аналізується через призму інших та моральних цінностей індивіда.

Саме в період юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації уподібнення іншим людям, привласнила від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до себе і до природи; здатність до засвоєння конвенційних ролей, норм, правил поведінки у суспільстві та інших.

У юності отримує новий розвиток механізм ідентифікації відокремлення. Також цього віку характерні свої новоутворення.

Центральними психічними процесами юнацького віку є розвиток свідомості та самосвідомості. Завдяки розвитку свідомості у старшокласників формується цілеспрямоване регулювання його відносин до навколишнього середовища та своєї діяльності, провідною ж діяльністю періоду ранньої юності є навчально-професійна діяльність.

Найважливішим новоутворенням цього періоду є розвиток самоосвіти, тобто самопізнання, а суть його - установка по відношенню до самого себе. Вона включає пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність, якості та сутність) та оціночно-вольовий елемент (самооцінка, самоповага). Розвиток рефлексії, тобто самопізнання у вигляді роздумів над власними переживаннями, відчуттями і думками зумовлює критичну переоцінку цінностей і сенсу життя, що склалися раніше – можливо, їх зміна та подальший розвиток [34, с. 105].

Загалом, само сприйняття в цей період пов'язано зі різними феноменами, що стосується дослідження власного «Я» студентом, як от самоповага, само інтерес саморозуміння.

У цей віковий період особливо важливими є уявлення про себе, оскільки молода людина стикається з новими викликами і приймає важливі життєві рішення.

Самоповага як цілісне утворення, що є емоційно-ціннісно складовою самосвідомості і виявляється у прихильному ставленні до власного «Я»,

прийнятті себе, визнанні соціальної та людської цінності, що визначається рівнем домагань та досягнень власних цілей.

Серед основних складових, що обумовлюють формування самоповаги у студентському віці можна виокремити повагу інших, контакти із значущими особами, ситуацію успіху, сталість ситуація успіху, стабільність образу «Я», самовираження, наявність мотиву самоповаги, відчуття власної компетентності, прагнення до успіху, незалежність та свобода прийняття рішень [11].

У студентському віці самоповага формується через призму вікових новоутворень. Тому у ній доцільно виокремити когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти.

Вона дає можливість молодій людині усвідомлено визнавати і приймати сильні та слабкі сторони, ціннісно ставитися до себе, оцінювати досягнення у різних сферах життя.

Аналізуючи вищезгадані компоненти самоповаги, зазначимо, що когнітивний компонент включає в себе усвідомлення власного «Я» як носія позитивних соціальних характеристик, у які включаються розуміння сутності самоповаги, уявлення про себе, адекватна самооцінка, пізнання себе у процесі взаємодії.

Емоційно-ціннісний компонент самоповаги включає суб'єктивізацію ціннісного ставлення до себе, власних емоцій та почуттів, сенсоутворюючих мотивів, які є важливою життєвою установкою особистості стосовно себе сенсоутворювальних мотивів як основи загальної життєвої установки щодо себе.

Поведінковий критерій включає в себе здатність до незалежності, свобода у прийнятті рішень та їхня реалізація. Важливим конструктом виступає постановка та реалізація цілей, що спрямовані на досягнення успіху та конкретні дії стосовно себе і базуються на впевненій поведінці.

Основою формування самоповаги у студентському віці виступають взаємопов'язані і взаємозалежні умови, що відображають усвідомлене уявлення про себе, ціннісне ставлення до себе, оцінку своїх досягнень, взаємодію із значущими особами, позитиву мотивацію до дій, реалізацію потенціалу, впевненість в собі і бажання та спрямованість на досягнення успіху.

Ключовим питанням молодшої людини у студентському віці є усвідомлення внутрішньої позиції стосовно себе і відповідно презентація себе іншим.

Період студентства є важливим етапом розвитку і формування самоствавлення, що в свою чергу впливає на рівень самоповаги. У самоствавленні виділяють такі три складові, як самоповагу, ауто симпатія та само інтерес. Усі ці складові інтегруються в загальне почуття позитивного чи негативного ставлення до себе.

Тому можна зазначити, що характеристикою зрілої та самоактуалізованої особистості зарубіжні автори якраз і визначають самоповагу. Завдяки її сформованості особистість переживає внутрішню цілісність, гордість за власні досягнення й силу «Я» і відповідно може активно будувати плани та програми власної реалізації у житті.

Варто зазначити, що самоповага завжди перебуває в динамічному балансі.

Так, у період юнацького віку, що припадає на студентство, молоді люди набувають здатності ідентифікувати себе з іншими та приймати їх. Тільки зріла особистість здатна підтримувати сталий образ Я, поєднуючи власну незалежність і з залежністю від суспільних стосунків.

Проте для цього періоду властиво також суперечності у розвитку Я-реального та Я-ідеального, що може породжувати внутрішню невпевненість та непорозуміння.

Також науковці наголошуються, що важливу роль у формуванні самоповаги відіграє самопізнання, тобто установка на готовність відкриття власного «Я», уявлення про свою індивідуальність.

Через нове осмислення власного «Я» відбувається нарощування та розширення автономності, оцінка привабливості, духовне само сприйняття, узгодження переживань.

Тому інтегруючи власне «Я», особистість прагне до духовного зростання, особистого самовизначення та побудови власного «Я».

Тому у процесі становлення нового рівня самосвідомості відбуваються суттєві особистісні зміни. Саме це етап пов'язаний із переходом від окремих самооцінок до загальної і цілісної.

Тому у період дорослішання ставлення до себе стає незалежним від оцінок інших та впливу певних ситуацій. Оцінка окремих якостей та особливостей стає менш важливою, оскільки важливе місце займає загальне та цілісне прийняття себе., тобто самоповага.

Саме в студентському віці загальна самооцінка складається із відповідності поведінки власним поглядам і переконанням та співвідноситься із результатами діяльності. Під час навчання у ЗВО особистість набуває гармонізації когнітивного та емоційного компонентів загальної самооцінки. Тому знання про себе регулюють і визначають емоції, що спрямовані на власне «Я».

Тому молоді люди мають доволі стійкі уявлення про власну особистість, усвідомлюючи відмінність від інших. Часто студенти пояснюють своїх невдачі браком зусиль таким чином зберігаючи належний рівень самоповаги.

Часто само ставлення та самоповагу трактуються з позиції трьох рівнів: діяльності, особистості як суб'єкта діяльності та самосвідомості як основної структури особистості. Відповідно результат осмислення себе є формування особистісного смислу «Я» щодо мотиву самореалізації.

Зазначимо, що самоповага у студентів є складним особистісним утворенням, що залежить від вікових новоутворень та визначається когнітивним, емоційно-ціннісними та поведінковим компонентом.

Когнітивний компонент самоповаги студента відображає його уявлення про самого себе. вони є стійкими і переконливими, незалежно від того, чи базуються на об'єктивному знанні чи суб'єктивній. Хоча молода особа може приписувати собі якості, що є далеко необ'єктивними, не завжди узгоджуються з думкою інших, проте в більшості випадків намагається описувати себе з позитивної сторони, том уз завжди присутній сильний оціночний момент.

Самоповага у студентів є суб'єктивною оцінкою себе в позитивного або негативного бек, вона,я к правило, включає розуміння та впевненість у своїй цінності, внутрішнє переконання у праві жити щасливо та розвиватися.

Також варто зауважити, що у студентів є чимало факторів, що впливають на динаміку Я-концепції, а також її складових, а саме самооцінки та самоповаги.

Панфілова Г.Б. вивчала зміну складових Я-концепції студентів під час екзаменаційної сесії та на різних етапах навчальної діяльності. Вона зазначила, що динаміка Я-концепції та її складових змінюється у залежності від статі, курсу та успішності навчання

Так, у юнаків спостерігається позитивне самоствавлення та самоповага у порівнянні з дівчатами. Вони демонструють вищі показники відкритості, саомовпевненості, самокерування, саоприв'язаності та оптимістичності.

На відміну від юнаків дівчата очікують позитивної оцінки зі сторони інших, схвалення та підтримки і у них можна помітити вищий рівень появу внутріособистісного конфлікту.

Щодо студентів останніх курсів вони демонструють вищі показники самооцінки,а ніж першокурсники. Проте студенти першого курсу вважають

себе впевненими відкритими, але поряд з цим схильні до самозвинувачення та проявів внутрішнього конфлікту.

У студентів із вищим рівнем академічної успішності помітно виражена самовпевненість та самоцінність у порівнянні з студентами із низьким рівнем успішності [7]

М. Розенберг пропонує структуру самоповаги, яка складається із двох протилежних полюсів: на одному – самоповага, на іншому – самоприниження [47, с. 99].

На противагу усім згаданим особливостям та характеристикам самоповаги, самоприниження може ставити причиною появи депресивних та тривожних станів, наявності психосоматичних симптомів, втратою почуття безпеки. Також особи із високим рівнем самоприниження переживають постійне незадоволення собою, неприйняття, почуття безпорадності та некомпетентності.

Самоповага навпаки є дуже важливою для особистості оскільки вселяє їй почуття внутрішньої безпеки. У двохфакторній моделі самоповаги М. Розенберба високий рівень самоповаги передбачає оцінку себе як «достатньо хорошої» та компетентної людини. Відповідно у такої особи спостерігається наявність власного достоїнства, проте поряд з цим не возвеличення себе і відсутність очікування захоплення нею [47].

Також візьмемо до уваги модель самоповаги К. Мрука, у якій він наголошує на трактуванні самоповаги через призму переживання власної цінності і компетентності. Відповідно до цього виокремлює чотири типи самоповаги, а саме:

- висока, істинна самоповага (High Self-Esteem) – однаковий ступінь переживання компетентності та власного достоїнства);
- низька самоповага (Low Self-Esteem) – переживання неповноцінності та некомпетентності;

- самоповага, що базується виключно на цінності (Worthiness- Based Self-Esteem) – не підкріплена переживанням власної компетентності; самоповага, що базується виключно на компетентності (Competence-Based Self-Esteem) [22].

Так, особи з низькою самоповагою відчують себе некомпетентними та негідними, як правило, займають пасивну позицію, проявляють невпевненість, намагаються уникати конфліктів та невдач. Також часто у осіб, що мають високий рівень депресії відповідно проявляється критично низький рівень самоповаги.

Відповідно до моделі К. Мрука можна виокремити певні типи самоповаги, що пов'язані із проявами дисбалансу компетентності та цінності. Часто люди, які демонструються у самозвіті високу самоповагу, на поведінковому рівні проявляють себе, як такі, що страждають від невпевненості та низької самоцінності.

Тип самоповаги, що базується на цінності, як правило, спрямований заповнити брак компетентності в бажаних областях, використовуючи захисні механізми втечі, уникнення або ж знецінення інших. Крайня форма такої типу самоповаги зустрічається у людей–нарцисів.

У іншого типу, де самоповага, базується на компетентності, пов'язаний з тим, що при наявності досягнень, людина, не будучи впевненою у своїй цінності, не може бути задоволеною своїми досягненнями і відповідно прагне нових, обмежуючи прості радості життя та нехтуючи своїм здоров'ям. Такий тип самоповаги властивий для осіб, схильних до перфекціонізму або ж тенденціями асоціальної поведінки.

Автентичною самоповагою є та, що передбачає позитивне уявлення про себе і впевненість у компетентності, що підкріплена реальними навичками, необхідними для успіху в житті.

У даній моделі ціннісний та компетентнісний компоненти самоповаги доповнюють та врівноважують один одного. Компетентність створює основу

позитивного самовідносини, а цінність виступає буфером, завдяки якому постійне досягнення успіху стає обов'язковою умовою самоповаги.

Саме цей тип високої самоповаги пов'язаний зі здатністю конструктивно реагувати на труднощі та невдачі, щастям, ініціативою, відкритістю нового досвіду, спонтанністю, особистісною стабільністю та відсутністю психопатології.

Підсумовуючи усі вищенаведені характеристики, самоповагу можна визначити, як визнання особистістю своєї цінності, своїх умінь та унікальних достоїнств.

Висновки до Розділу I

Самоповагу визначаються як важливу характеристику особистості та її діяльності. Самоповага пов'язана із різними аспектами людського досвіду.

Феномен самоповаги нероздільно пов'язаний із психічним здоров'ям особистості, її відчуттям емоційного комфорту а благополуччя, задоволеністю життям, успішністю та самоефективністю.

Поряд цим низький рівень сформованості самоповаги часом може спричиняти появу депресивних та тривожних станів особистості, знижувати її мотивацію та прагнення до успіху та поглиблювати переживання життєвих проблем.

Загалом, завдяки самоповазі особистість може усвідомити свою унікальність, зрозуміти свої вчинки, доцільність короткотривалих та довготривалих цілей, а також визначити з пріоритетами та значущими стосунками.

Трактування самоповаги у зрізі різноманітних теорії набуває різних змістових відтінків. Так, ряд науковців розглядаю її як стійку особистісну рису, але таку що може змінюватися під впливом факторів середовища.

Також дехто вважає, що самоповага є особистісним захистом проти життєвих негараздів, завдяки якій особистість зберігає свою ідентичність. У той же час самоповагу описують як мотиваційну силу, що дає поштовх до розвитку, змін, розширенню меж Я.

У структурі самоповаги виокремлюють когнітивний (знання про себе, свої сильні та слабкі сторони), емоційний (позитивне або негативне ставлення до себе) та поведінково-мотиваційні компоненти.

Зарубіжні науковці переконані, що в основі самоповаги є два процеси: оцінка себе (пов'язана із когнітивними конструктами) і ставлення до себе (пов'язане з афективними самосприйняттям).

Часто акцентують на наявності у самоповаги таких компонентів, як компетентність (володіння позитивними якостями, сила Я, воля, розум тощо), валентність емоційного само сприйняття (позитивно-негативно) та оціночний елемент (ступінь відповідності стандартам).

Відповідно виділяють такі рівні самоповаги, як високий та низький, види – стабільна та нестабільна, аутентична та захисна.

Формування особистості у студентський період пов'язано із усвідомленням власної самобутності, невідповідністю можливостей та їх реалізації, жагою ризику, нездатністю прогнозувати власні дії, нездатність раціонально організувати свою діяльність, нестійкістю утворень Я - концепції, а саме Я-реального та Я-ідеального, неготовністю до проявів самостійності

Тому у цьому віці саме самоповага є стає чинником успішного проходження соціально-психологічної адаптації, успішності навчання, формування професійних компетентностей та ефективності міжособистісної комунікації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Дослідження проводилось серед здобувачів вищої освіти таких закладів вищої освіти, як Львівський національний університет ім. І.Франка (18 студентів, з яких 12 дівчат та 6 хлопців), Львівський національний університет «Львівська політехніка» (22 студенти, з яких 16 дівчат та 6 хлопців) та Львівський державний університет внутрішніх справ (20 студентів, з яких 12 дівчат та 8 хлопців). У дослідженні взяли участь 60 студентів, з яких 40 дівчат та 20 хлопців.

У дослідженні ми використовували наступні методики:

1. Методика самоствавлення В.Століна;
2. Шкала самоповаги Розенберга;
3. Самоактуалізаційний тест (Опитувальник особистісної орієнтації Шострома);
4. Індивідуально-типологічний опитувальник Л.Собчика (ІТО).

Методика визначення рівня самоствавлення В.Століна базується на структурі самоствавлення, яка є ієрархічною. Її розробив В.Столін. Дана методика дає можливість визначити три рівні самоствавлення, а саме глобальне самоствавлення; самоствавлення, яке базується на самоповазі, аутосимпатії, самоінтересі і очікуваннях щодо відношення до себе з боку інших; конкретні дії й готовність до цих дій відносно власного «Я».

Змістовну складову уявлень людини про себе формують пізнання і накопичення знань щодо себе. А отже, власна думка особистості саме формує її самовідношення.

Ця методика складається з наступних шкал:

- 1) S Шкала, котра визначає рівень інтегрального відчуття «за власне Я» і «проти власного Я» (внутрішньо недиференційоване відчуття);

2) 1 шкала це самоповаги. Ця шкала досліджує такі три компоненти: внутрішня послідовність, самовпевненість та саморозуміння. Варто зазначити, що дана шкала досліджує такий аспект самоствалення, який включає у себе віру і свої сили, здібності, самопослідовність, розуміння себе, а також сюди входить енергія, самостійність, оцінювання своїх можливостей контролювати свої життя;

3) 2 шкала – досліджує рівень аутосимпатії, наскільки людина дружна чи ворожа до свого власного «Я». Щодо позитивних показників, то ця шкала включає: самоприйняття та самозвинувачення. Сюди належать довіра собі і адекватна самооцінка. Щодо негативних показників, то вони демонструють тільки пошук у собі недоліків, неадекватну самооцінку, саме занижену, а також самозвинувачення. На рівні емоцій проявляється у вигляді роздратування, самовироків, знуцання над собою та самозвинувачення;

4) 3 шкала – досліджує певний рівень очікування позитивного відношення до себе з боку інших людей. Вона демонструє рівень очікування позитивного або негативного ставлення до себе з боку інших людей;

5) 4 шкала – це рівні самокерівництва і самопослідовності;

6) 5 шкала – це рівень самозвинувачення;

7) 6 шкала – це рівень самоінтересу. Дана шкала досліджує наскільки людина є наближеною до себе, наскільки їй цікаві свої думки та почуття, бажання та готовність спілкуватись зі собою;

8) 7 шкала – рівень саморозуміння.

Шкала самоповаги А. Розенберга.

Цей особистісний опитувальник спрямований на дослідження рівня самоповаги. Опитувальник включає в себе 10 тверджень. За кожну відповідь нараховується по 1 балі і рахується загальна сума балів. Результати досліджуваних варіюють від 10 до 40 балів. Інтерпретуючи важливо враховувати зворотні запитання. Кожна відповідь передбачає нарахування балів згідно з ключем:

- Від 10 до 15 балів – це мінімальний рівень самоповаги, проявляється самоприниження;
- Від 16 до 20 балів – рівень самоповаги низький зі схильністю до самознищення;
- Від 21-29 балів – середній рівень самоповаги;
- Від 30-34 балів – високий рівень самоповаги, продуктивний;
- Від 35 до 40 балів – надмірно високий рівень самоповаги.

Від 10 до 18 балів – мінімальний рівень самоповаги – людині бракує самоповаги, вона схильна до звинувачення себе у всьому поганому, що з нею трапляється, шукає у собі недоліки, говорить лише про свої слабкі сторони. Людина відчуває себе ніби у колі самознищення, яке не дає можливості будувати цілі і досягати успіхів. Особа сприймає себе нікчемною.

Від 18-22 балів – людина балансує між самоповагою і самознищенням. При успіху – особа піднімається в своїх очах і самооцінка зашкалює, а невдачі можуть підживлювати занижену самооцінку. Думка людини про себе змінюється то в один, то в другий бік.

Від 23-33 балів – у людини переважає самоповага, вона може більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнає, що помилялась і має при цьому повагу до себе, але часто схильна до самозвинувачення – щось не передбачила, не зауважила, їй важко змиритись з тим, що змінити неможливо.

Від 35-40 балів – людина поважає себе, як особистість і робить все для того, щоб поважати себе і в подальшому. А саме розвивається, професійно вдосконалюється, духовно та інтелектуально також, працює над відносинами. Вона вміє робити висновки з помилок. Це така норма, до котрої потрібно прагнути.

Самоактуалізаційний тест (Опитувальник особистісної орієнтації Шострома)

Цей опитувальник спрямований на визначення рівня самоактуалізації. Шостром розвивав ідею А.Маслоу і дав свої характеристики особистості, яка

є самоактуалізованою. Часто він самоактуалізацію пов'язує з такими поняттями, як «компетентність у часі» та «опора на себе». Він вважає, що особа, яка є самоактуалізованою мусить бути найбільше компетентна в часі. Вона живе теперішнє життя, використовуючи минуле й майбутнє для того, щоб надати сьогоdnішньому дню більше змісту.

Діагностичні категорії - шкали тесту САТ

Базові шкали тесту – це Шкала Компетентності у часі (17 пунктів) і Шкала підтримки (91 пункт).

Додаткові шкали – Шкала Ціннісних орієнтацій (20 пунктів), Шкала Гнучкості поведінки (24 пункти), Шкала Сензитивності до себе (13 пунктів), Шкала Спонтанності (14 пунктів), Шкала Самоповаги (15 пунктів), Шкала Самоприйняття (21 пункт), Шкала Уявлень про природу людини (10 пунктів), Шкала Синергії (7 пунктів), Шкала Прийняття агресії (16 пунктів), Шкала Контактності (20 пунктів), Шкала Пізнавальних потреб (11 пунктів), Шкала Креативності (14 пунктів). Дивись Діагностичні категорії - шкали тесту САТ.

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Потрібно позначити на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає точці зору людини.

Шкала Компетентності у часі - САТ

Шкала Орієнтація у часі (Тс) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність особи жити справжнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальне наслідок минулого або підготовку до майбутньої "справжнього життя"; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісною. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогодні або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки (I) - найбільша шкала тесту (91 пункт) - вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу зовні ("внутрішня-зовнішня підтримка"). Людина, яка має високий бал за цією шкалою, щодо незалежний у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, однак, не означає ворожості до оточуючих і конфронтації з груповими нормами. Він вільний у виборі, не піддається зовнішньому впливу ("зсередини направляється" особистість).

Шкала Ціннісних орієнтацій (SAV) (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві особистості, яка є самоактуалізованою (Тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий ступінь самоактуалізації).

Шкали Ціннісної орієнтації і Гнучкості поведінки, доповнюючи один одного, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга - особливості їх реалізації в поведінці.

Шкала Гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує ступінь, гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію.

Шкала Сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) визначає, якою мірою людина віддає собі звіт у своїх потребах і почуттях, наскільки добре відчуває і рефлексує їх.

Шкали Сензитивності до себе і Спонтанності складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга - в якій мірі вони проявляються в поведінці.

Шкала Спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією

шкалою не означає відсутності здатності до продуманим, цілеспрямованим діям, він лише свідчить про можливість і іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться вести себе природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Шкали Сензитивності до себе і Спонтанності складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга - в якій мірі вони проявляються в поведінці.

Шкала Самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

Шкали Самоповаги і Самоприйняття складають блок самосприйняття.

Шкала Самоприйняття (Sa) (21 пункт) реєструє ступінь прийняття людиною себе таким, як є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків, можливо, всупереч останнім.

Шкала Уявлень про природу людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну ("люди в масі своїй швидше ласкаві") і не вважати дихотомії мужності - жіночності, раціональності - емоційності і т. д. антагоністичними й непереборними.

Шкали Уявлень про природу людини і Синергії дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони складають блок концепції людини.

Шкала Синергії (Sy) (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу й людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне й духовне і ін.

Шкала Прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, мова не йде про виправдання свого антисоціальної поведінки.

Шкали Прийняття агресії і Контактності складають блок

міжособистісної чутливості.

Шкала Контактності (С) (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи стала звичною у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єкт-суб'єктним спілкуванням.

Шкала Пізнавальних потреб (Сog) (11 пунктів визначає ступінь вираженості у суб'єкта прагнення до придбання знанні про навколишній світ.

Шкала Креативності (Сг) (14 пунктів) характеризує вираженість творчої спрямованості особистості.

Індивідуально-типологічний опитувальник Л.Собчик (ІТО).

Цей опитувальник дозволяє дослідити індивідуально-типологічні властивості особистості, а також з'ясувати до якого типу вона належить. Індивідуально-типологічний опитувальник ґрунтується на теоріях, котрі демонструють різні рівні розвитку особи від темпераменту й соціального оточення і до сформованої особистості, котра містить в собі самосвідомість, самоконтроль та самооцінку. Вони теж здатні визначити індивідуальний тип переживання особистості, її мотивацію, специфіку її міжособистісної комунікації і пізнавальних процесів.

Опитувальник складається з основних шкал:

- брехня – це намагання показати себе з найкращого боку;
- аґравація – це прагнення звернути увагу на реальні проблеми, які є актуальними в даний момент і на труднощі власного характеру;
- екстраверсія – це спрямованість на реальні об'єкти і цінності, щирість, відвертість, товариськість, велика кількість соціальних контактів;
- спонтанність – це спонтанність у висловлюванні своєї думки і також вона проявляється у діях і вчинках;
- агресивність – проявляється в активній позиції у самореалізації, наполегливості, впертості і агресивності при відстоюванні своїх інтересів;
- ригідність – це загострене бажання відстоювати свої інтереси,

погляди, цінності; особа застрягає, в неї інертні установки, вона критично відноситься до думок інших;

- інтроверсія – це спрямованість на свій внутрішній світ, бажання втекти у фантазії, власні ідеальні цінності, особа стримана у поведінці, доволі замкнена, в неї є свій світ уявлень і переживань;
- сензитивність – песимістична орієнтація на майбутнє, вразливість, тривожність, особа є схильною до рефлексії;
- тривожність – особа є чутливою до різних ситуацій, хвилювань, підвищена емоційність, присутнє відчуття незахищеності;
- лабільність – це змінність настрою, надмірна емоційність, емотивність, часто особа є сентиментальною при нестабільній мотивації.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження: порівняльний та кореляційний аналіз

За результатами дослідження за методикою самоствавлення В.Століна ми отримали наступні результати.

Серед студентів Львівського національного університету (див. рис.2.1.) за шкалою S, яка визначає рівень інтегрального відчуття «за власне Я» і «проти власного Я» (внутрішньо недиференційоване відчуття) високі показники отримали 15% досліджуваних, середні показники – 45%, низькі показники – 40% досліджуваних осіб.

За шкалою самоповаги високі показники отримали 45% студентів, середні показники – 35%, низькі показники – 20% досліджуваних студентів.

За шкалою аутосимпатії високі показники 35% досліджуваних, середні показники – 40% студентів, низькі показники – 25% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка досліджує певний рівень очікування позитивного відношення до себе з боку інших людей високі показники отримали 15% досліджуваних, середні показники – 40%; досліджуваних студентів, низькі

показники – 45 % студентів.

За шкалою, яка демонструє рівні самокерівництва і самопослідовності високі показники отримали 35% студентів, середні показники – 55% досліджуваних, низькі показники – 10% студентів.

За шкалою, яка вимірює рівень самозвинувачення високі показники отримали 15% досліджуваних, середні показники – 10% студентів, низькі показники – 75% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень самоінтересу, високі показники отримали 45% досліджуваних, середні показники – 40% студентів, низькі показники – 10% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень саморозуміння, високі показники отримали 35% досліджуваних, середні показники – 45% студентів, низькі показники – 20% досліджуваних студентів.

Отже, у студентів ЛНУ високий рівень самоповаги, самоінтересу. Низькі показники за шкалами самозвинувачення, очікування позитивного ставлення з боку інших. Студенти вірять у свої сили, здібності. Вони самопослідовні, розуміють себе, енергійні, більш самостійні та оцінюють свої можливості контролювати свої життя. Студентам цікаві свої думки, почуття, бажання і проявляють готовність спілкуватись зі собою. Але варто зазначити, що вони схильні до очікування негативного ставлення до себе з боку інших людей.

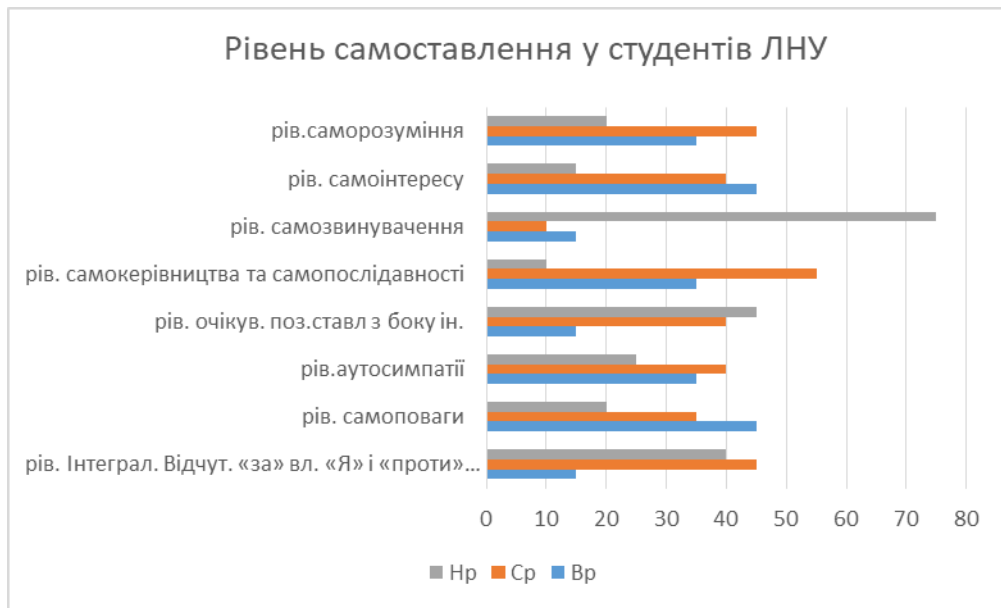


Рис.2.1. Порівняння шкал за методикою самоставлення Століна у ЗВО ЛНУ

Серед студентів «Львівська політехніка» (див. рис.3.2.) за шкалою S, яка визначає рівень інтегрального відчуття «за власне Я» і «проти власного Я» (внутрішньо недиференційоване відчуття) високі показники отримали 20% досліджуваних, середні показники – 40%, низькі показники – 40% досліджуваних осіб.

За шкалою самоповаги високі показники отримали 30% студентів, середні показники – 45%, низькі показники – 25% досліджуваних студентів.

За шкалою аутосимпатії високі показники 25% досліджуваних, середні показники – 55% студентів, низькі показники – 20% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка досліджує певний рівень очікування позитивного відношення до себе з боку інших людей високі показники отримали 35% досліджуваних, середні показники – 30%; досліджуваних студентів, низькі показники – 35 % студентів.

За шкалою, яка демонструє рівні самокерівництва і самопослідовності високі показники отримали 45% студентів, середні показники – 30% досліджуваних, низькі показники – 25% студентів.

За шкалою, яка вимірює рівень самозвинувачення високі показники отримали 10% досліджуваних, середні показники – 55% студентів, низькі

показники – 35% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень самоінтересу, високі показники отримали 25% досліджуваних, середні показники – 40% студентів, низькі показники – 35% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень саморозуміння, високі показники отримали 30% досліджуваних, середні показники – 55% студентів, низькі показники – 15% досліджуваних студентів.

Отже, студенти «Львівської політехніки» продемонстрували високі показники за рівнем самокерівництва та самопослідовності, рівнем очікування позитивного ставлення з боку інших. Низькі показники за рівнем інтегрального відчуття «за власне «Я» і «проти власного Я». Студенти проявляють самоорганізованість, послідовність у досягненні цілей, управлінні своїми завданнями та часом. Вони демонструють високий рівень очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей.

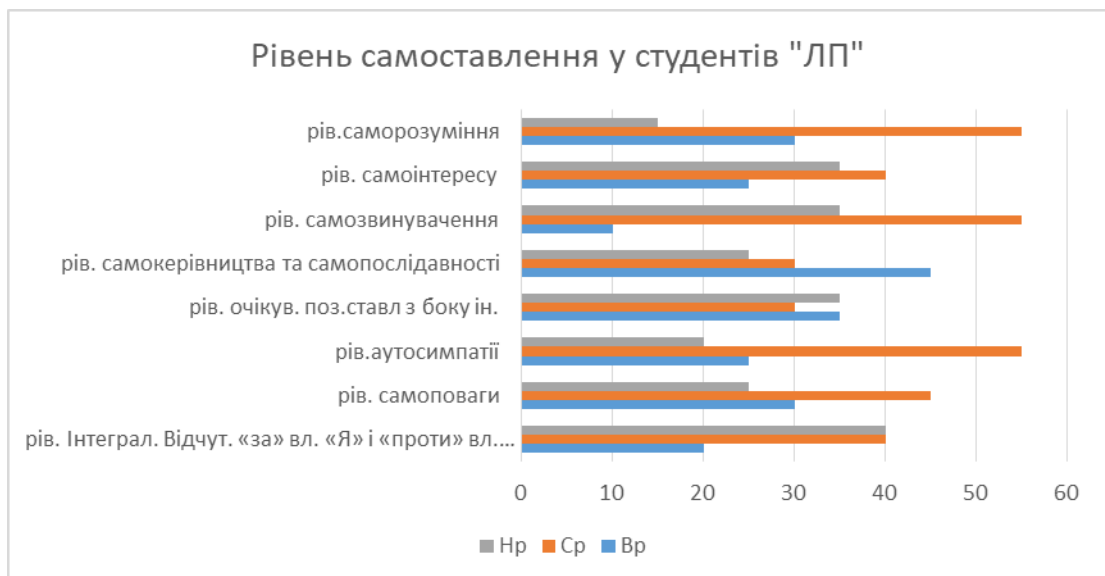


Рис.2.2. Порівняння шкал за методикою самоставлення Століна у ЗВО НУ «ЛП»

Серед студентів Львівського державного університету внутрішніх справ (див. рис.3.3.) за шкалою S, яка визначає рівень інтегрального відчуття «за власне Я» і «проти власного Я» (внутрішньо недиференційоване відчуття) високі показники отримали 10% досліджуваних, середні показники – 60%,

низькі показники – 30% досліджуваних осіб.

За шкалою самоповаги високі показники отримали 25% студентів, середні показники – 30%, низькі показники – 45% досліджуваних студентів.

За шкалою аутосимпатії високі показники 35% досліджуваних, середні показники – 45% студентів, низькі показники – 20% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка досліджує певний рівень очікування позитивного відношення до себе з боку інших людей високі показники отримали 55% досліджуваних, середні показники – 25%; досліджуваних студентів, низькі показники – 20 % студентів.

За шкалою, яка демонструє рівні самокерівництва і самопослідовності високі показники отримали 25% студентів, середні показники – 20% досліджуваних, низькі показники – 55% студентів.

За шкалою, яка вимірює рівень самозвинувачення високі показники отримали 30% досліджуваних, середні показники – 25% студентів, низькі показники – 45% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень самоінтересу, високі показники отримали 15% досліджуваних, середні показники – 35% студентів, низькі показники – 50% досліджуваних студентів.

За шкалою, яка визначає рівень саморозуміння, високі показники отримали 45% досліджуваних, середні показники – 25% студентів, низькі показники – 30% досліджуваних студентів.

Отже, студенти ЛьвДУВС продемонстрували високі показники за рівнем саморозуміння, рівнем очікування позитивного ставлення з боку інших. Низькі показники самоінтересу, самозвинувачення, самокерівництва й самопослідовності, самоповаги. Студенти зацікавлені у розумінні себе, своїх емоцій, думок, цілей. Очікують позитивне ставлення до себе з боку інших людей. Але вони мають недостатній рівень інтересу до власних думок, почуттів, бажань, а також не мають бажання та готовності до спілкування зі собою. Часто можуть звинувачувати себе у невдачах чи неуспіху.

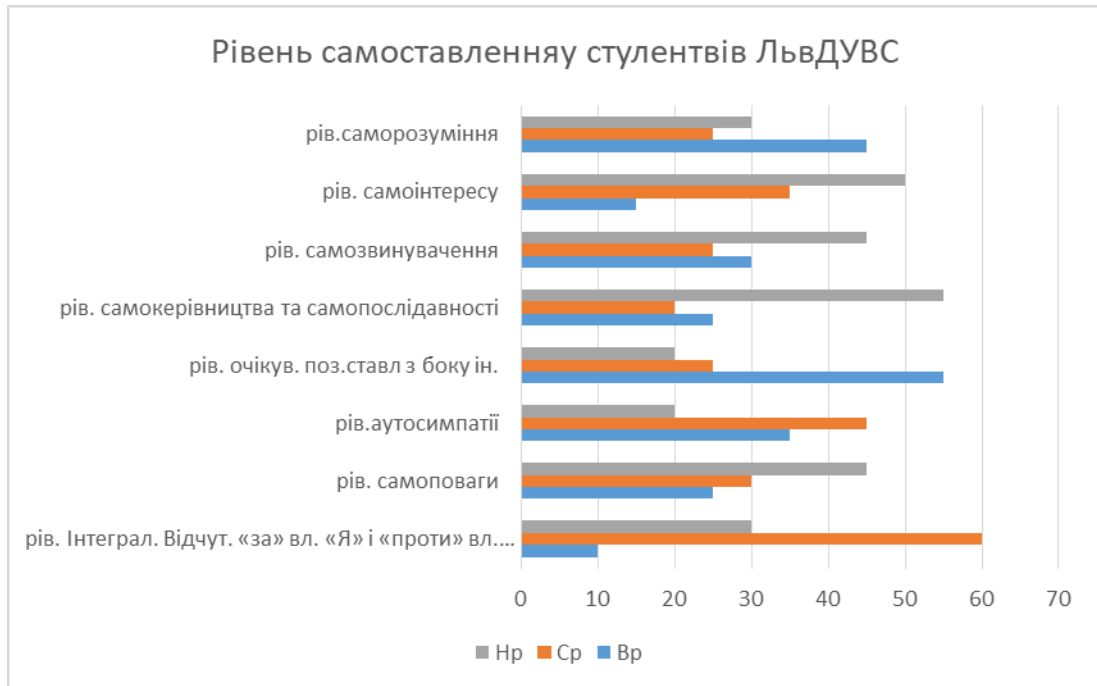


Рис.2.3. Порівняння шкал за методикою самоствалення Століна у ЗВО ЛьвДУВС

За методикою «Шкала самоповаги Розенберга» ми з'ясували, що серед студентів ЛНУ з мінімальним рівнем самоповаги 0% досліджуваних, з помірним рівнем – 10%, з середнім рівнем – 25% та високим рівнем – 65% досліджуваних студентів (див. рис. 2.4).

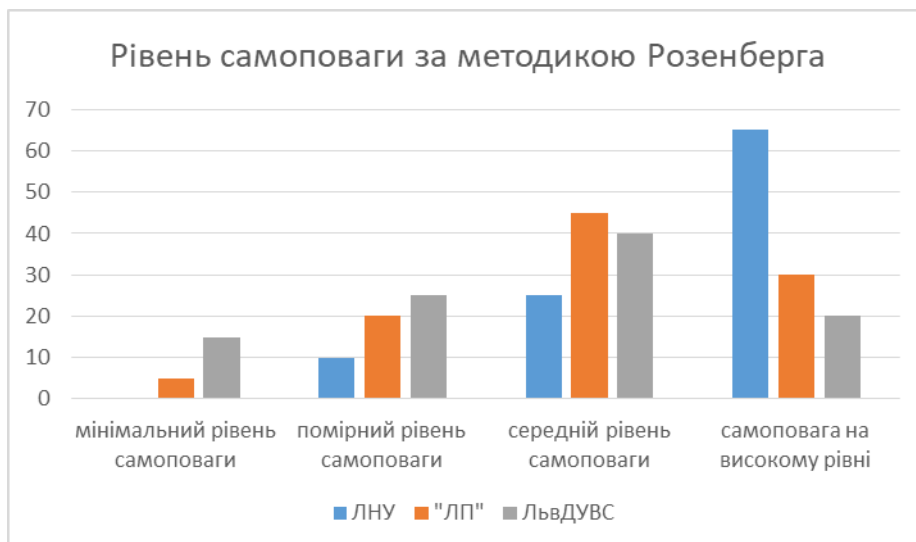


Рис.2.4. Порівняння шкали самоповаги серед досліджуваних різних ВУЗів

Отже, серед досліджуваних студентів найвищий рівень самоповаги є серед студентів ЛНУ ім.І.Франка. Вони вважають себе, як особистість і

роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому. А саме вони розвиваються, професійно вдосконалюються, духовно та інтелектуально також, а також працюють над відносинами. Вони вміють робити висновки з помилок.

Серед студентів «ЛП» з мінімальним рівнем самоповаги 5% досліджуваних, з помірним рівнем – 20%, з середнім рівнем – 45% та високим рівнем – 30% досліджуваних студентів (див. рис. 3.4). Отже, переважають студенти з середнім та високим рівнем самоповаги. У них переважає самоповага, вони можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають, що можуть помилитись і мають при цьому повагу до себе, але часто схильні до самозвинувачення – щось не передбачили, не зауважили, їм важко змиритись з тим, що змінити неможливо.

Крім того є великий відсоток студентів, які поважають себе, як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому.

Серед студентів ЛьвДУВС з мінімальним рівнем самоповаги 15% досліджуваних, з помірним рівнем – 25%, з середнім рівнем – 40% та високим рівнем – 20% досліджуваних студентів (див. рис. 3.4). Отже, серед студентів ЛьвДУВСу переважають особи з середнім та помірним рівнем самоповаги. Вони балансують між самоповагою і самознищенням. При успіху студенти піднімаються в своїх очах і їх самооцінка стає високою, а при невдачі може занижуватись самооцінка. Думка людини про себе змінюється то в один, то в другий бік. Крім того, є досить високий показник самоповаги на середньому рівні, що свідчить про те, що студенти можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають свої помилки, зберігаючи повагу до себе. В них може спостерігатись також і схильність до самозвинувачення.

За допомогою самоактуалізаційного тесту ми отримали наступні результати (див.рис.2.5). Серед студентів ЛНУ високі показники за шкалою «Орієнтація у часі» отримали 50% досліджуваних, низькі – 15%, решта

середні показники. За шкалою «Підтримка» високі показники отримали 40% досліджуваних студентів, 10% - низькі показники.

За шкалою «Ціннісні орієнтації» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі – 15% студентів. За шкалою «Гнучкість поведінки» високі показники отримали 55% досліджуваних, а низькі показники – 0%. За шкалою «Сензитивність до себе» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі – 45%. За шкалою «Спонтанність» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі 55% досліджуваних студентів. За шкалою «Самоповага» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі 15% досліджуваних студентів. За шкалою «Самоприйняття» високі показники отримали 45% досліджуваних, а низькі – 20% досліджуваних студентів. За шкалою «Уявлення про природу людини» високі показники отримали 30% досліджуваних, а низькі – 45%. За шкалою «Синергія» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі показники – 50% студентів. За шкалою «Прийняття агресії» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі – 25% студентів. За шкалою «Контактності» високі показники у 55 досліджуваних студентів, а низькі у 10% досліджуваних. За шкалою «Пізнавальні потреби» високі показники у 55% досліджуваних, а низькі у 5% студентів. За шкалою «Креативність» з високими показниками 40% студентів, а з низькими – 20% студентів.

Отже, серед студентів ЛНУ ім.І.Франка переважають студенти з високими показниками за такими шкалами – гнучкість поведінки, контактність, пізнавальні потреби. Їх ступінь гнучкості в реалізації своїх цінностей у поведінці є високим. Вони добре взаємодіють з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Можуть швидко встановлювати глибокі й тісні емоційно-насичені контакти з людьми або суб'єкт-суб'єктне спілкування. Вони прагнуть до отримання нових знань про навколишній світ. Більшість досліджуваних студентів здатні жити справжнім життям, тобто переживати справжній момент свого життя у всій

його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього "справжнього життя". Вони здатні відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низькі показники студенти отримали на такихим шкалами, як спонтанність та синергія. Отже, вони нездатні спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. У них низька здатність до цілісного сприйняття світу й людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне й духовне і ін.

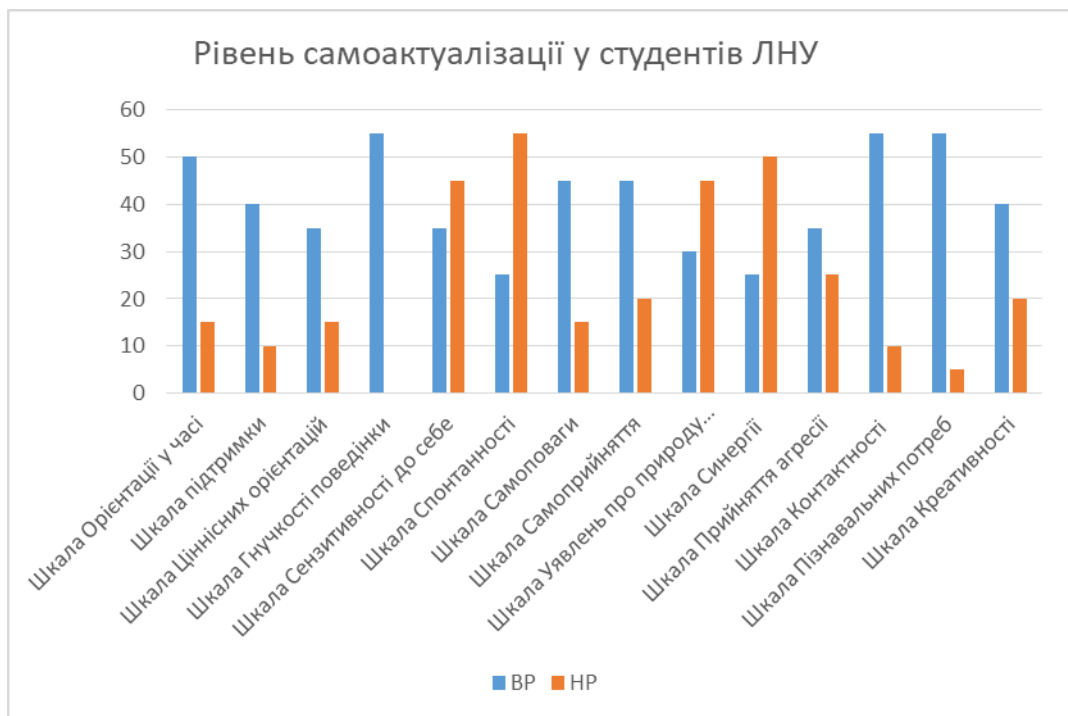


Рис.2.5. Порівняння шкал за методикою САТ у ЗВО ЛНУ

Серед студентів «ЛП» (див.рис.3.6) високі показники за шкалою «Орієнтація у часі» отримали 35% досліджуваних, низькі – 40%, решта середні показники. За шкалою «Підтримка» високі показники отримали 45% досліджуваних студентів, 15% - низькі показники. За шкалою «Ціннісні орієнтації» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі – 30% студентів. За шкалою «Гнучкість поведінки» високі показники отримали 60%

досліджуваних, а низькі показники – 10%. За шкалою «Сензитивність до себе» високі показники отримали 20% досліджуваних, а низькі – 45%. За шкалою «Спонтанність» високі показники отримали 40% досліджуваних, а низькі 25% досліджуваних студентів.

За шкалою «Самоповага» високі показники отримали 55% досліджуваних, а низькі 5% досліджуваних студентів. За шкалою «Самоприйняття» високі показники отримали 45% досліджуваних, а низькі – 15% досліджуваних студентів.

За шкалою «Уявлення про природу людини» високі показники отримали 20% досліджуваних, а низькі – 15%. За шкалою «Синергія» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі показники – 15% студентів. За шкалою «Прийняття агресії» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі – 45% студентів.

За шкалою «Контактності» високі показники у 45 досліджуваних студентів, а низькі у 25% досліджуваних.

За шкалою «Пізнавальні потреби» високі показники у 40% досліджуваних, а низькі у 10% студентів. За шкалою «Креативність» з високими показниками 35% студентів, а з низькими – 30% студентів.



Рис.2.6. Порівняння шкал за методикою САТ у ЗВО «ЛП»

Отже, серед студентів «Львівська політехніка» високі показники отримали за такими шкалами: гнучкості, самоповаги, а низькі показники – сензитивності та прийняття агресії. Більшість студентів є гнучкими в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Вони здатні цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Але попри це їм важко віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, наскільки добре відчують і рефлексують їх. Їм складно приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, мова не йде про виправдання своєї антисоціальної поведінки.

Серед студентів ЛьвДУВС (див.рис.2.7) високі показники за шкалою «Орієнтація у часі» отримали 25% досліджуваних, низькі – 15%, решта середні показники. За шкалою «Підтримка» високі показники отримали 35% досліджуваних студентів, 20% - низькі показники.

За шкалою «Ціннісні орієнтації» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі – 55% студентів. За шкалою «Гнучкість поведінки» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі показники – 45%. За шкалою «Сензитивність до себе» високі показники отримали 40% досліджуваних, а низькі – 15%. За шкалою «Спонтанність» високі показники отримали 40% досліджуваних, а низькі 20% досліджуваних студентів. За шкалою «Самоповага» високі показники отримали 35% досліджуваних, а низькі 25% досліджуваних студентів. За шкалою «Самоприйняття» високі показники отримали 40% досліджуваних, а низькі – 25% досліджуваних студентів. За шкалою «Уявлення про природу людини» високі показники отримали 20% досліджуваних, а низькі – 35%. За шкалою «Синергія» високі показники отримали 25% досліджуваних, а низькі показники – 20% студентів. За шкалою «Прийняття агресії» високі показники отримали 30% досліджуваних, а низькі – 35% студентів. За шкалою «Контактності» високі показники у 40 досліджуваних студентів, а низькі у 15% досліджуваних. За

шкалою «Пізнавальні потреби» високі показники у 35% досліджуваних, а низькі у 10% студентів. За шкалою «Креативність» з високими показниками 20% студентів, а з низькими – 45% студентів.

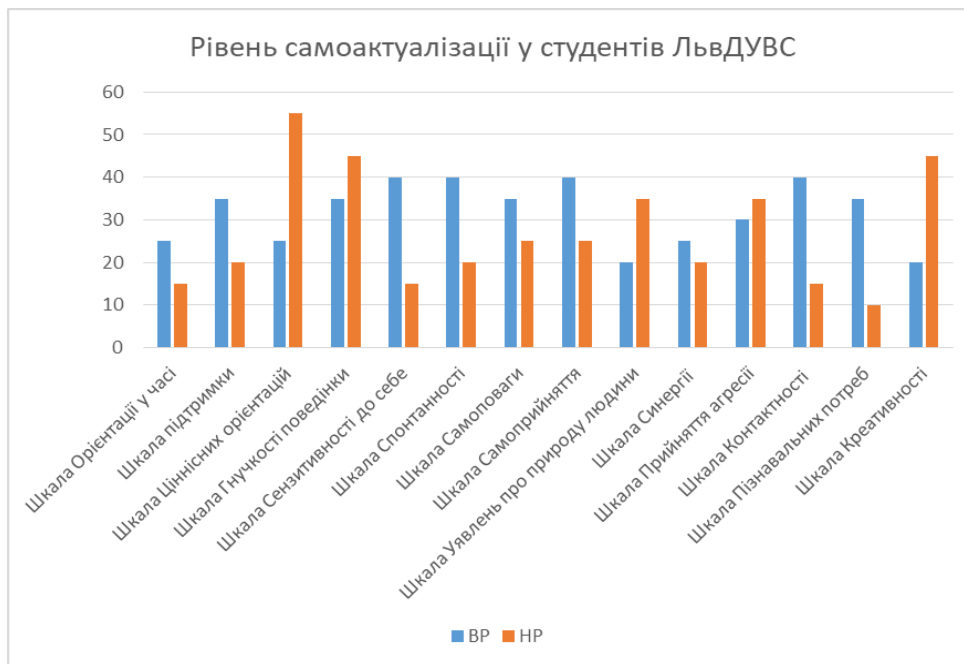


Рис.2.7. Порівняння шкал за методикою САТ у ЗВО ЛьвДУВС

Отже, серед студентів ЛьвДУВС низькі показники досліджувані студенти отримали за наступними шкалами: ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки та креативність. Більшість студентів не поділяють цінності, властиві особистості, яка є самоактуалізованою (Тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий ступінь самоактуалізації). Вони не проявляють гнучкість в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, нездатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Студенти мають низький рівень вираженої творчої спрямованості. Високі показники досліджувані студенти отримали за такими шкалами: сензитивності до себе, спонтанності, самоприйняття, контактності. Студенти здатні високою мірою віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, добре відчують і рефлексують їх. Вони можуть спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про

можливість і іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що людина не боїться вести себе природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції. Вони можуть приймати себе такими, якими вони є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім. Їм легко встановлювати глибокі і тісні емоційно-насичені контакти з людьми.

За індивідуально-типологічним опитувальником Л.Собчика (ІТО) ми отримали наступні результати (див.рис.3.8).

Серед студентів ЛНУ ім.І.Франка за шкалою агравація були отримані такі показники: гіпоемотивність – 15%, гармонійна особистість – 35%, акцентуйовані риси – 20%, надлишкова виразність – 30%.

За шкалою екстраверсія отримали такі показники: гіпоемотивність – 10%, гармонійна особистість – 25%, акцентуйовані риси – 45%, надлишкова виразність – 20%.

За шкалою спонтанність: гіпоемотивність – 0%, гармонійна особистість – 45%, акцентуйовані риси – 30%, надлишкова виразність – 25%.

За шкалою агресивність: гіпоемотивність – 5%, гармонійна особистість – 50%, акцентуйовані риси – 35%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою ригідність: гіпоемотивність – 25%, гармонійна особистість – 35%, акцентуйовані риси – 25%, надлишкова виразність – 15%.

За шкалою інтроверсія: гіпоемотивність – 25%, гармонійна особистість – 30%, акцентуйовані риси – 40%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою сензитивність: гіпоемотивність – 25%, гармонійна особистість – 30%, акцентуйовані риси – 20%, надлишкова виразність – 25%.

За шкалою тривожність: гіпоемотивність – 30%, гармонійна особистість – 55%, акцентуйовані риси – 10%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою лабільність: гіпоемотивність – 15%, гармонійна особистість – 35%, акцентуйовані риси – 30%, надлишкова виразність – 20%.

Отже серед студентів ЛНУ ім. І.Франка переважають студенти з високими показниками за наступними шкалами: гармонійна особистість за

шкалою тривожність та агресивність; акцентуйовані риси – екстраверсія. Досліджувані студенти спрямовані на реальні об'єкти і цінності, вони щирі, відверті, товариські, у них велика кількість соціальних контактів. Їх рівень агресивності проявляється в активній позиції у самореалізації, наполегливості, впертості і агресивності при відстоюванні своїх інтересів. Щодо тривожності, то вони вміють керувати своїми емоціями, хвилюваннями, відчувають себе захищеними.

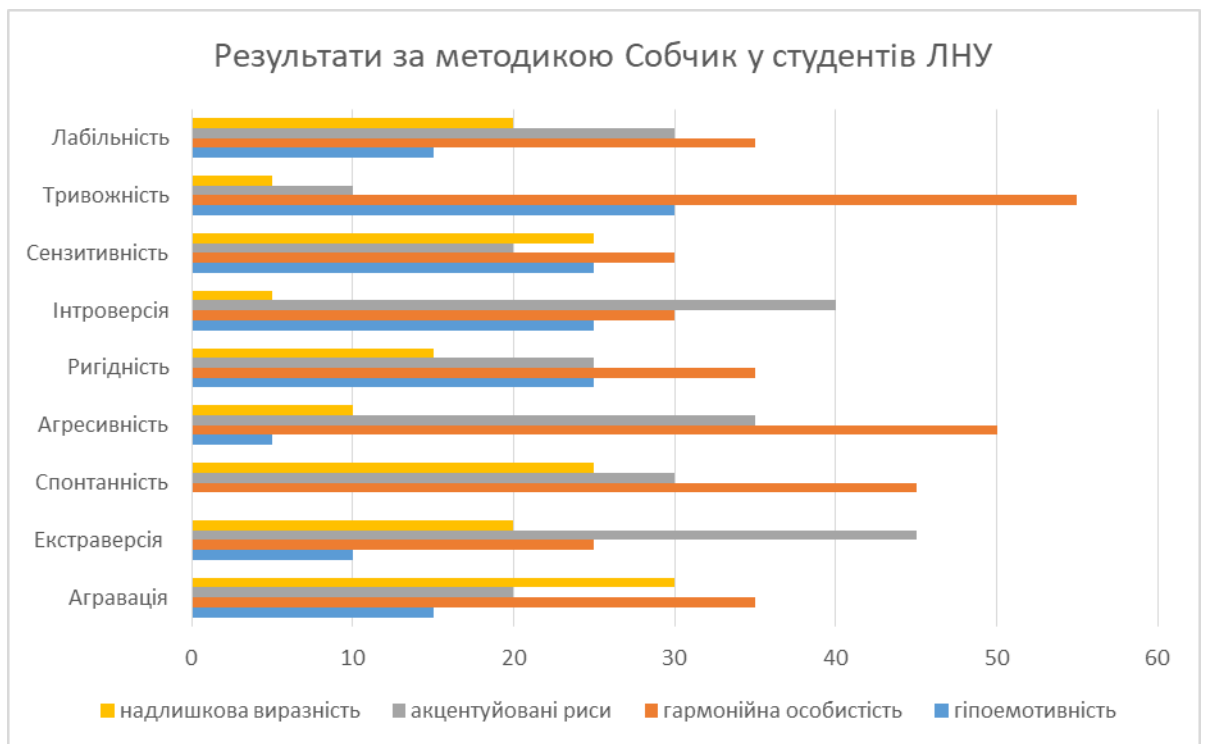


Рис.2.8. Порівняння шкал індивідуально-типологічних властивостей у ЗВО ЛНУ ім.І.Франка

Отже серед студентів ЛНУ ім. І.Франка переважають студенти з високими показниками за наступними шкалами: гармонійна особистість за шкалами тривожність та агресивність; акцентуйовані риси – екстраверсія. Досліджувані студенти спрямовані на реальні об'єкти і цінності, вони щирі, відверті, товариські, у них велика кількість соціальних контактів. Їх рівень агресивності проявляється в активній позиції у самореалізації, наполегливості, впертості і агресивності при відстоюванні своїх інтересів. Щодо тривожності, то вони вміють керувати своїми емоціями, хвилюваннями,

відчувають себе захищеними.

Серед студентів «ЛП» за шкалою агравація були отримані такі показники (див.рис.2.9): гіпоемотивність – 30%, гармонійна особистість – 35%, акцентуйовані риси – 20%, надлишкова виразність – 15%.

За шкалою екстраверсія отримали такі показники: гіпоемотивність – 5%, гармонійна особистість – 55%, акцентуйовані риси – 35%, надлишкова виразність – 15%. 3

а шкалою спонтанність: гіпоемотивність – 10%, гармонійна особистість – 60%, акцентуйовані риси – 20%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою агресивність: гіпоемотивність – 0%, гармонійна особистість – 70%, акцентуйовані риси – 25%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою ригідність: гіпоемотивність – 5%, гармонійна особистість – 45%, акцентуйовані риси – 35%, надлишкова виразність – 15%.

За шкалою інтроверсія: гіпоемотивність – 0%, гармонійна особистість – 55%, акцентуйовані риси – 35%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою сензитивність: гіпоемотивність – 15%, гармонійна особистість – 45%, акцентуйовані риси – 30%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою тривожність: гіпоемотивність – 0%, гармонійна особистість – 25%, акцентуйовані риси – 55%, надлишкова виразність – 20%.

За шкалою лабільність: гіпоемотивність – 20%, гармонійна особистість – 35%, акцентуйовані риси – 30%, надлишкова виразність – 15%.

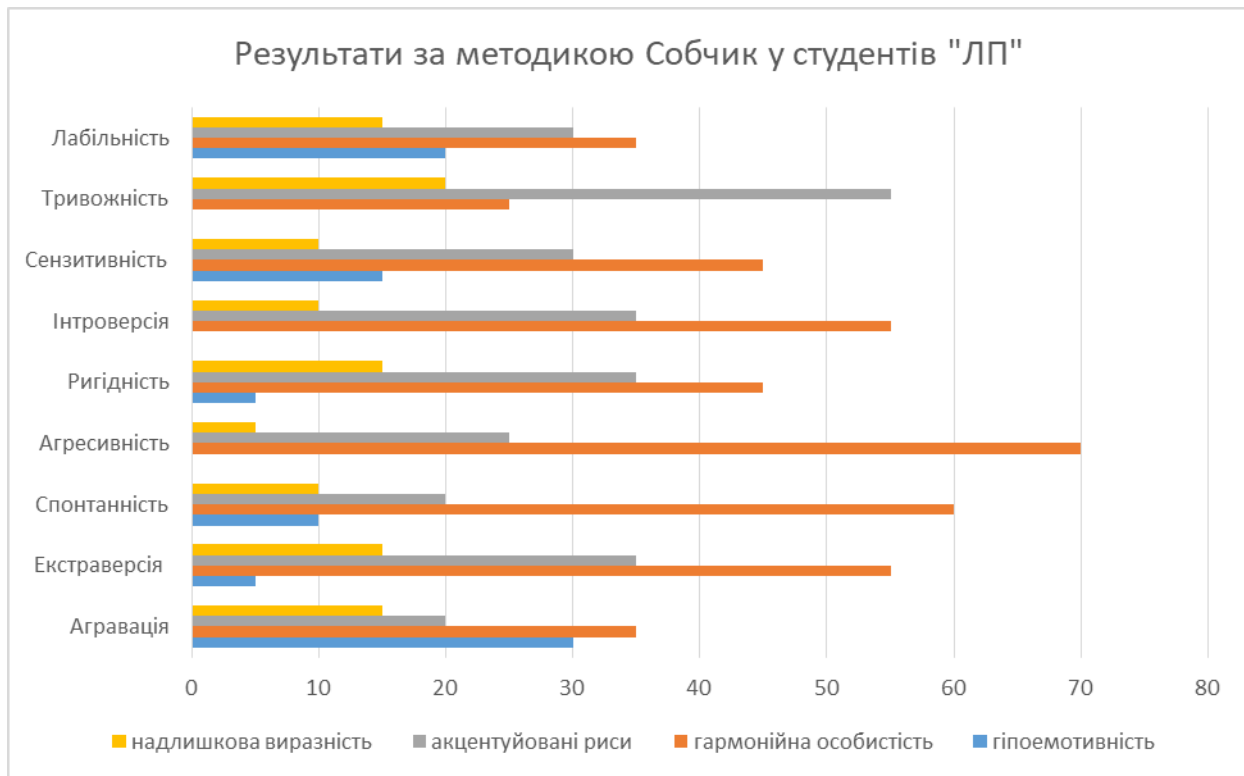


Рис.2.9. Порівняння шкал індивідуально-типологічних властивостей у ЗВО «ЛП»

Отже серед студентів «ЛП» переважають студенти з високими показниками за наступними шкалами: гармонійна особистість за шкалами агресивність, спонтанність, екстраверсія, інтроверсія; акцентуовані риси – тривожність. Досліджувані студенти стримані у висловлюванні своєї думки, в діях і вчинках. Вони проявляють активну позицію у самореалізації, наполегливості, впертості і агресивності при відстоюванні своїх інтересів. Частина студентів спрямована на свій внутрішній світ, бажання втекти у фантазії, власні ідеальні цінності, стримані у поведінці, доволі замкнені, в них є свій світ уявлень і переживань. Також частина досліджуваних студентів спрямовані на реальні об'єкти і цінності, вони щирі, відверті, товариські, у них велика кількість соціальних контактів. Щодо тривожності, то вони вміють керувати своїми емоціями, хвилюваннями, відчувають себе захищеними.

Серед студентів ДьвДУВС за шкалою агравация були отримані такі показники (див.рис.2.10): гіпоемотивність – 15%, гармонійна особистість –

20%, акцентуовані риси – 25%, надлишкова виразність – 40%.

За шкалою екстраверсія отримали такі показники: гіпоемотивність – 0%, гармонійна особистість – 10%, акцентуовані риси – 55%, надлишкова виразність – 35%.

За шкалою спонтанність: гіпоемотивність – 10%, гармонійна особистість – 40%, акцентуовані риси – 45%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою агресивність: гіпоемотивність – 25%, гармонійна особистість – 65%, акцентуовані риси – 5%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою ригідність: гіпоемотивність – 30%, гармонійна особистість – 45%, акцентуовані риси – 20%, надлишкова виразність – 5%.

За шкалою інтроверсія: гіпоемотивність – 45%, гармонійна особистість – 25%, акцентуовані риси – 20%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою сензитивність: гіпоемотивність – 35%, гармонійна особистість – 45%, акцентуовані риси – 10%, надлишкова виразність – 10%.

За шкалою тривожність: гіпоемотивність – 35%, гармонійна особистість – 15%, акцентуовані риси – 35%, надлишкова виразність – 15%.

За шкалою лабільність: гіпоемотивність – 35%, гармонійна особистість – 30%, акцентуовані риси – 25%, надлишкова виразність – 10%.

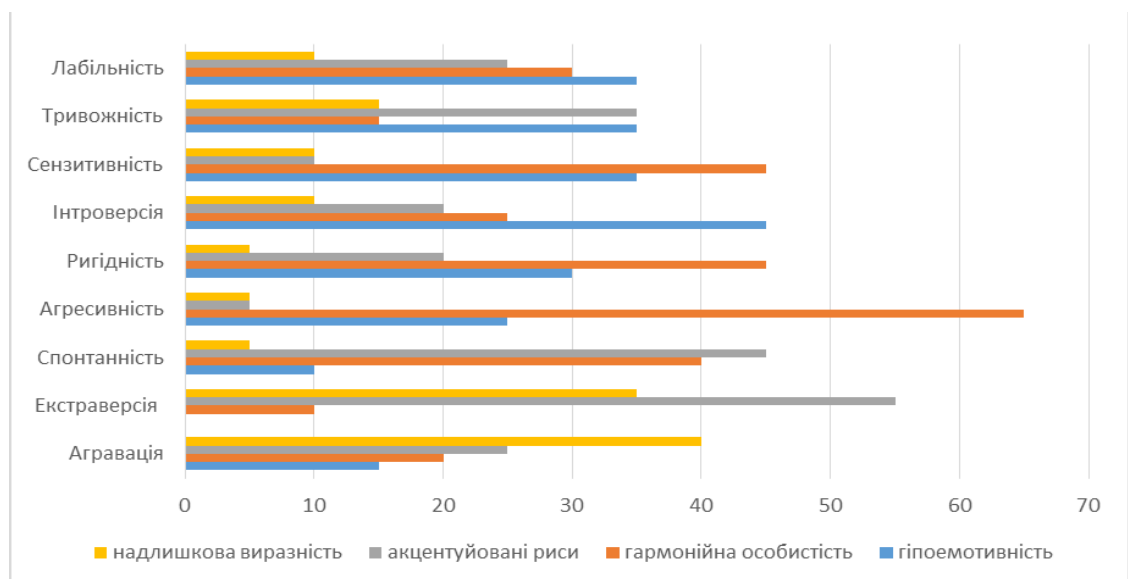


Рис.2.10 Порівняння шкал індивідуально-типологічних властивостей у ЗВО

ЛьвДУВС

Отже серед студентів ДьвДУВС переважають студенти з високими показниками за наступними шкалами: гармонійна особистість за шкалами агресивність, ригідність, сензитивність; акцентуйовані риси за шкалами екстраверсії і спонтанності; надлишкова виразність за шкалою агравація; гіпоемотивність за шкалою інтроверсія. Досліджувані студенти проявляють себе у активній позиції щодо самореалізації, наполегливості, впертості і агресивності при відстоюванні своїх інтересів. В них є бажання відстоювати свої інтереси, погляди, цінності, вони досить оптимістично орієнтовані на майбутнє.

Студенти спрямованість на реальні об'єкти і цінності, щирість, відвертість, товариськість, мають велику кількість соціальних контактів. Достатньо спонтанні у висловлюванні своєї думки і також спонтанність проявляється у діях і вчинках. Досліджувані студенти прагнуть звернути увагу на реальні свої проблеми, які є актуальними в даний момент і на труднощі власного характеру.

Існує різниця у рівнях самоповаги серед дівчат та хлопців. У дівчат мінімальний рівень самоповаги мають 5% осіб, помірний рівень самоповаги – 25% досліджуваних, 30% мають середній рівень самоповаги та 40% дівчат мають самоповагу на високому рівні.

У хлопців мінімальний рівень самоповаги мають 15% осіб, помірний рівень самоповаги – 35% досліджуваних, 40% мають середній рівень самоповаги та 10% дівчат мають самоповагу на високому рівні. Отже, серед дівчат переважають особи з високим рівнем самоповаги, а серед хлопців – з середнім рівнем самоповаги.

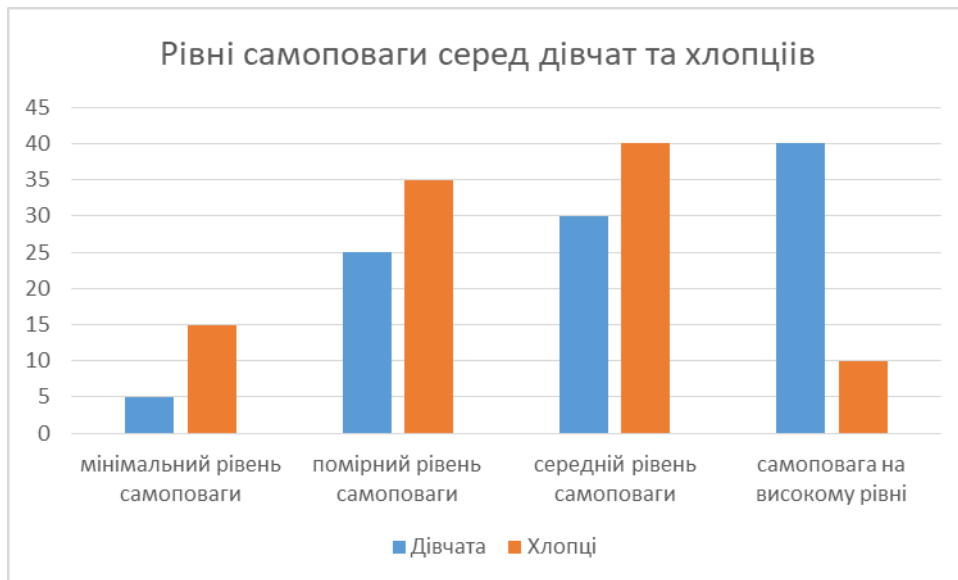


Рис. 2.11 Порівняння рівня самоповаги серед дівчат та хлопців

Для встановлення взаємозв'язків між самоповагою та особистісними властивостями особистості здобувачів вищої освіти було здійснено кореляційний аналіз використовуючи критерій Пірсона.

За результати кореляційного аналізу визначено наявність прямих та обернених кореляційних зв'язків самоповаги та інших факторів.

Виявлено наступні прямі кореляційні зв'язки самоповаги з:

1. Шкала пізнавальних потреб ($r=0,35762$), тобто зі зростанням пізнавальних потреб, зростає рівень поваги і навпаки;
2. Шкала Агрвація ($r=0,446963$) – зі зростанням самоповаги, зростає і рівень агрвації і навпаки;
3. Рівень очікування позитивного ставлення з боку інших ($r=0,353216$) – зі зростанням рівня очікування позитивного ставлення з боку інших, зростає і самоповага або навпаки;
4. Рівень самоінтересу ($r=0,40045$) – зі зростанням рівня самоповаги, зростає і рівень самоінтересу і навпаки;

Зворотній кореляційний зв'язок:

5. Рівень самозвинувачення ($r=-0,37306$) – зі зростанням рівня самоповаги, знижується рівень самозвинувачення і навпаки (див.рис.2.12).

Отже, студенти, які мають високий рівень самоповаги поважають себе,

як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому, вони розвиваються, професійно вдосконалюються, духовно та інтелектуально також, працюють над відносинами, вміють робити висновки з помилок.

Такі особи прагнуть до отримання нових знань про навколишній світ. Вони намагаються звернути увагу на реальні проблеми, які є актуальними в даний момент і на труднощі власного характеру. Такі особистості демонструють рівень очікування позитивного відношення до себе з боку інших людей. Особа, яка має високий рівень самоповаги є максимально наближеною до себе, їй цікаві свої думки та почуття, бажання та готовність спілкуватись зі собою. Але в цієї особистості можуть спостерігатись і певні ознаки самозвинувачення.

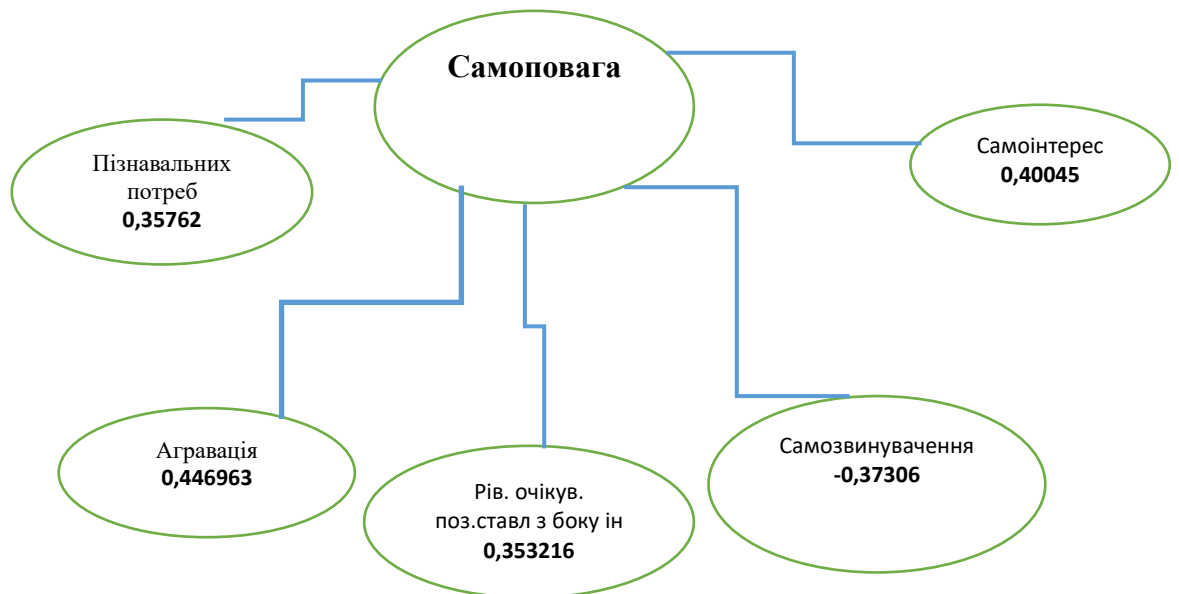


Рис.2.12 Кореляційні зв'язки Самоповаги та інших факторів

Крім цього, були виявлені наступні кореляційні зв'язки рівня самоповаги з іншими факторами, а саме прямий кореляційний зв'язок з інтроверсією ($r=0,310565$) та зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою прийняття агресії ($r= -0,34957$). Зі зростанням рівня самоповаги, зростає і інтроверсія або навпаки. А також, зі зростанням рівня самоповаги, знижується рівень прийняття агресії або навпаки (див. рис. 2.13).

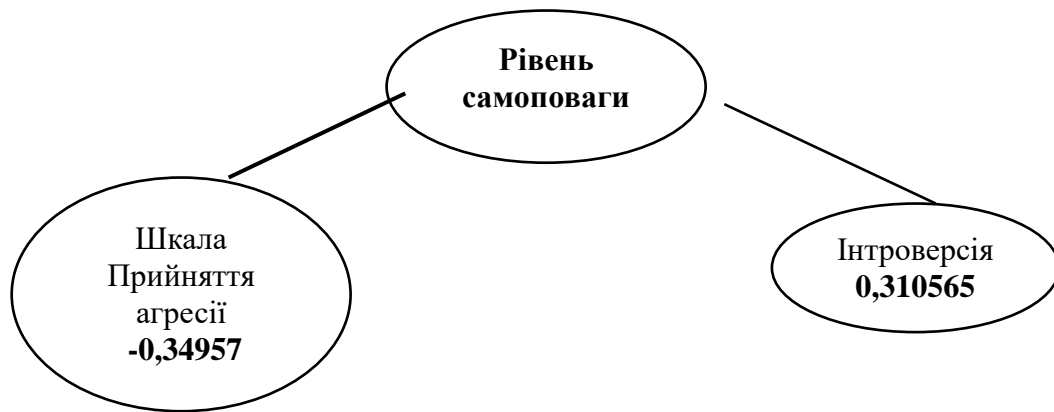


Рис.2.13 Кореляційні зв'язки рівня самоповаги та інших факторів

Отже, досліджувані студенти, котрі мають високий рівень самоповаги більше спрямовані на свій внутрішній світ, бажання втекти у фантазії, власні ідеальні цінності, вони стримана у поведінці, доволі замкнені, в них є свій світ уявлень і переживань. Крім цього варто зазначити, що особам з високим рівнем самоповаги важко приймати приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, мова не йде про виправдання своєї антисоціальної поведінки.

2.3. Основні шляхи розвитку самоповаги у студентському віці

Важливим та ефективним елементом у розвитку самоповаги є тренінгові заняття, що спрямовані на формування самоцінності особистості студентам.

Запропонуємо орієнтовну програму такого тренінгу, що містить від 5 до 7 занять (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Перелік вправ у рамках тренінгових занять для формування самоповаги

№ з/п	Тема та вправи	Мета заняття
1.	Унікальні грані мого «Я»	Усвідомлення учасниками своїх можливостей, здібностей, які роблять кожного з них

		унікальною і неповторною особистістю; сприяти виробленню вмінь аналізувати свою Я-концепцію
2.	Лист до себе	Усвідомлення любові до себе; сприяти усвідомленню юнаками та дівчатами своєї самоцінності; закріпити навички самоаналізу.
3.	Чарівна паличка	Розвиток рефлексивних складових самосвідомості; допомогти учасникам поглибити часову перспективу; розвивати емпатійність, вміння прогнозувати, активно виражати свої почуття; стимулювати творчі процеси мислення
4.	Моя декларація самоцінності	Усвідомлення учасниками самоцінності як особистості незалежно від статевої належності; вселити в учасників віру у неповторність та унікальність кожного з них як особистостей.
5.	Взаємне інтерв'ю	Сприйняття іншого як неповторної індивідуальності; сприяння створенню в групі невимушеної атмосфери, довіри і взаємної симпатії.
6.	Чищення цибулини	Уявлення своє внутрішнє та зовнішнє Я; розвивати здатність до заглибленого самопізнання; сприяння осмисленому саморозкриттю як способу гармонізації зовнішнього та внутрішнього Я
7.	Самоідентифікація	Сприяння розвитку вмінь заглибленого внутрішнього самоспостереження; створення умов для самопізнання.
8.	Мій герб	Сприяння акумуляції усіх отриманих знань з метою використання їх для побудови життєвих перспектив майбутнього.

Подамо короткий опис кожної із вищезгаданих вправ, які доцільно використовувати під час проведення тренінгу для розвитку самоповаги.

Вправа «Мої унікальні грані».

Мета: сприяти усвідомленню учасниками своїх можливостей, здібностей, які роблять кожного з них унікальною і неповторною особистістю; сприяти виробленню вмінь аналізувати свою Я-концепцію.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 на кожного учасника; олівець або ручка.

Ведучий запитує учасників, що робить кожного з них унікальним і неповторним. Він каже, що наступна вправа допоможе знайти відповідь на це запитання.

Основна частина. Ведучий роздає учасникам аркуші паперу і просить звернути увагу на найяскравішу зірку в самому центрі. Він говорить, що це символ Я, центру усього Всесвіту. Від центру потрібно намалювати лінії до усіх зірок, у центрі яких записати відповіді на запитання: «Моя улюблена пора року?», «Моє улюблене заняття?», «Мій улюблений колір?», «Моя улюблена музика?», «Моя улюблена страва?», «Моя улюблена гра?», «Моя улюблена тварина?», «Мої захоплення?», «Мої улюблені герої фільмів та співаки, актори?», «Що я вмію найкраще робити?», «Кому найбільше завдячую у житті?», «Які якості я ціную у собі?», «Які якості я ціную в інших?», «Моя найзаповітніша мрія?».

Учасники виконують завдання самостійно.

Заключна частина. Після того, як учасники виконають завдання, ведучий просить їх обмінятися «зоряними картами» з іншими учасниками. Кожен учасник розповідає про свій «зоряний світ», пояснюючи, чому він вибрав саме такі відповіді на запитання.

Ведучий акцентує увагу на тому, що кожна людина є унікальною і неповторною. У кожного є свої улюблені заняття, інтереси, таланти, мрії. Це те, що робить нас особливими. Ведучий може запропонувати учасникам обмінятися «зоряними картами» не лише в кінці вправи, а й після того, як кожен учасник розповість про свій «зоряний світ». Це дозволить учасникам побачити, що у них є багато спільного, незважаючи на їхні відмінності.

Вправа «Лист до себе»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками своєї цінності та унікальності; Розвивати навички самоаналізу та самоприйняття.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 на кожного учасника; олівець або ручка.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та пропонує їм подумати про те, що означає бути собою. Він говорить, що кожен з нас є унікальною та неповторною особистістю, зі своїми сильними та слабкими сторонами, які роблять нас особливими та цінними.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам написати листа до себе. У листі вони можуть розповісти про свої сильні та слабкі сторони, про свої мрії та цілі, про те, що вони цінують у собі та в інших людях. Важливо, щоб лист був написаний від щирого серця та був наповнений любов'ю до себе.

Заключна частина. Після того, як учасники закінчать писати листи, ведучий пропонує їм обмінятися листами з іншими учасниками. Кожен учасник може прочитати лист, написаний для нього іншим учасником, та поділитися своїми думками та почуттями.

Вправа «Моя декларація самоцінності»

Мета: Сприяти усвідомленню учасниками самоцінності як особистості; вселити в учасників віру у власну унікальність та цінність.

Матеріали: Додаток «Декларація самоцінності» (Додаток 2) на кожного учасника.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та пропонує їм подумати про те, що означає бути цінною особистістю. Він розповідає, що самоцінність – це відчуття власної гідності, сили, унікальності. Самоприйняття – це віра в себе, свої можливості, право бути таким, яким ти є.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам прочитати «Декларацію самоцінності». Учасники читають «Декларацію» уголос, повільно, з заплющеними очима.

Заключна частина. Після прочитання «Декларації» ведучий пропонує учасникам підписати її. Підписання має проходити урочисто. Після

підписання ведучий може дати завдання учасникам щоденно впродовж тижня перед сном перечитувати підписану «Декларацію».

Рекомендації щодо проведення вправи: ведучому важливо створити атмосферу довіри та безпеки, щоб учасники могли відкрито висловити свої думки та почуття. Важливо, щоб учасники читали «Декларацію» усвідомлено та з почуттям. Підписання «Декларації» може бути важливим ритуалом для учасників, який допоможе їм повірити в себе.

Вправа «Взаємне інтерв'ю»

Мета: навчити сприймати іншого як неповторну індивідуальність; створити в групі невимушену атмосферу, довіри та взаємної симпатії.

Матеріали: розрізані навпіл кольорові аркуші паперу на кожного учасника.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та розповідає про мету вправи. Він наголошує, що важливо сприймати інших людей як унікальних особистостей, які мають свої сильні та слабкі сторони.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам розділитися на пари. Учасники, які опинилися в одній парі, сідають один навпроти одного. Ведучий пояснює правила вправи: «Кожен учасник є кореспондентом відомої газети. Він повинен взяти інтерв'ю у свого партнера та на основі отриманої інформації написати цікаву статтю. Перед тим, як подати статтю до друку, учасник повинен презентувати її перед іншими учасниками групи».

Учасники запитують один одного про різні аспекти життя, а саме про улюблене заняття; проведення вільного часу, мрії, здібності, цілі та прагнення, особисті якості, враження про співрозмовника.

Заключна частина. Після того, як учасники закінчили інтерв'ю, вони презентують один одного перед групою. Група аплодує кожному учаснику.

Вправа «Чищення цибулини»

Мета: допомогти учасникам усвідомити своє внутрішнє та зовнішнє Я; розвивати здатність до заглибленого самопізнання; сприяти гармонізації внутрішнього та зовнішнього Я.

Матеріали: цибулина на кожного учасника.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та розповідає про мету вправи. Він пояснює, що всередині кожного з нас існують два Я: зовнішнє та внутрішнє. Зовнішнє Я – це те, що ми показуємо світу, це наша маска, поведінка у суспільстві. Внутрішнє Я – це наше справжнє Я, наші думки, почуття, мрії.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам взяти цибулину та заплющити очі. Він дає наступну інструкцію: «Уявіть, що ви – цибулина. У вас багато шарів, і кожен шар – це частина вашого Я. Зовнішній шар – це ваше зовнішнє Я, шар ваших масок і поведінки у суспільстві. Повільно зніміть цей шар і покладіть його поруч. Подивіться на своє внутрішнє Я. Що в ньому приховано? Які думки, мрії та переживання живуть там? Добре поспостерігайте за цим шаром, вдивіться в усі його риси. Чітко вималюйте цей образ у своїй уяві і запам'ятайте його. Тепер повільно одягніть свій зовнішній шар. Уважно подивіться на свій образ Я у його цілісності і неповторності».

Учасники виконують інструкції ведучого.

Заключна частина. Після того, як учасники відкриють очі, ведучий пропонує їм обмінятися враженнями. Він може задати такі запитання:

- Чи змогли ви викликати в уяві образи свого внутрішнього і зовнішнього Я?
- Що ви при цьому відчували?
- Що нового ви відкрили для себе?

Рекомендації ведучому. Вправа вимагає професійної психологічної підготовки ведучого, оскільки він керуватиме ходом виникнення в уяві учасників складних образів. Важливо, щоб ведучий створив в групі

атмосферу довіри та безпеки, щоб учасники могли відкрито говорити про свої почуття та переживання.

Вправа «Самоідентифікація»

Мета: розвиток вмінь заглибленого внутрішнього самоспостереження; створення умов для проникнення у самого себе.

Матеріали: не потрібні.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та розповідає про мету вправи. Він пояснює, що вправа допоможе учасникам краще пізнати себе, зрозуміти, хто вони є насправді.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам заплющити очі та сконцентруватися на собі. Він дає такі інструкції:

1. Почніть усвідомлювати своє тіло. Деякий час спробуйте помічати виключно свої тілесні відчуття. Усвідомлюйте контакт свого тіла з кріслом, на якому сидите, ваших ніг – з підлогою, одягу – зі шкірою. Усвідомлюйте своє дихання.
2. Почніть усвідомлювати свої почуття. Дивіться на свої почуття виключно з позитивних позицій, як вчений, який описує якесь явище. Які почуття наповнюють вас зараз? Яке найважливіше, найсильніше почуття постійно супроводжує вас у житті? Розгляньте окремо ті позитивні і негативні почуття, які я називатиму: любов і неприязнь, ревність і ніжність, депресія і ейфорія.
3. Зверніть увагу на свої бажання. Розгляньте свої основні бажання, свої найважливіші життєві цілі: першу, другу, третю. А тепер залиште їх і переходьте до наступного етапу.
4. Поспостерігайте за світом своїх думок. Як тільки у вас з'явиться якась думка, слідкуйте за нею доти, поки її місце не займе друга, третя і т.д. Якщо ви вважаєте, що у вас нема ніяких думок, усвідомте, що це – також думка. Слідкуйте за течією своєї свідомості: спогади, судження, нісенітниця,

аргументи, образи. Тепер виключіть цю реальність із поля зору свого спостереження.

5. Тепер будьте уважними. Спостерігача усього того, хто слідує за своїми відчуттями, почуттями, бажаннями, думками) не може ототожнювати з об'єктом, за яким він спостерігає. Усвідомте, що ваше Я – це не образ і не думка, але сутність, яка спостерігає за образами і думками і відділена від них. Кожен із вас – ця сутність. Скажіть про себе: «Я є Я, центр чистого свідомого».

Учасники виконують інструкції ведучого.

Заключна частина. Після того, як учасники відкриють очі, ведучий пропонує їм обмінятися враженнями. Він може задати такі запитання:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Чи вдалося вам усвідомити своє Я?
- Які висновки ви зробили для себе?

Рекомендації ведучому. Краще, щоб учасники виконували цю вправу із заплющеними очима – це сприятиме глибокому проникненню у самого себе, не відволікатимуть зорові подразники і кероване ведучим внутрішнє самоспостереження буде ефективнішим. Після виконання вправи потрібно провести обговорення, у якому учасники змогли б поділитись враженнями. Ведучий може допомогти учасникам проаналізувати свої враження, задати запитання, щоб вони краще зрозуміли себе.

Вправа «Мій герб»

Мета: акумуляція усіх отриманих знань з метою використання їх для побудови життєвих перспектив майбутнього; розвиток творчого мислення та креативності; підвищення самооцінки та мотивації до досягнення цілей.

Матеріали: аркуш паперу формату А4; олівці, фломастери, фарби тощо.

Вступна частина. Ведучий вітає учасників та пояснює мету вправи. Він розповідає, що вправа допоможе кожному учаснику зробити короткий підсумок отриманих знань та спланувати майбутнє.

Основна частина. Ведучий пропонує учасникам розкласти перед собою аркуш паперу формату А4. Він пояснює, що на цьому аркуші вони створять власний герб, який символізуватиме їхні досягнення, здобутки та цілі. Ведучий роздає учасникам картки із зазначенням змісту кожної частини герба:

Основа герба (минуле та сьогодення): Найголовніші мої досягнення; Що я вмію добре робити; Кому я завдячую всім тим, чого досягнув.

Надбудова (майбутнє): Мої майбутні професійні здобутки; Моє майбутнє сімейне життя; Що б я загадав золотій рибиці.

Учасники мають подумати, які символи можуть виражати відповіді на ці запитання, та оформити свій герб. Ведучий може надати учасникам додаткові матеріали, наприклад, картинки, журнали, газети тощо.

Заключна частина. Коли герби оформлені, кожен учасник презентує свій перед групою. Ведучий може задати учасникам такі запитання:

- Що означає кожен символ на вашому гербі?
- Чому ви обрали саме ці символи?
- Які цілі ви ставите перед собою на майбутнє?

Ведучий заохочує учасників до обговорення та дає можливість їм отримати зворотний зв'язок від одногрупників.

Рекомендації ведучому: Ведучий має наголосити, що будь-які зображення на гербі мають бути подані у вигляді символів, а тільки девіз записаний словами. Не враховуються художні вміння учасників, а головним є те змістове навантаження, яке несе кожен із символів. Під час презентації ведучий має зініціювати аплодисменти кожному творцеві герба, адже усі учасники доклали неабияких зусиль.

Висновки до Розділу 2

Отже, ми провели емпіричне дослідження формування самоповаги за результатами якого виявлено, що досліджувані ЛНУ ім. І. Франка вірять у

свої сили, здібності. Вони самопослідовні, розуміють себе, енергійні, більш самостійні та оцінюють свої можливості контролювати свої життя. Студентам цікаві свої думки, почуття, бажання і проявляють готовність спілкуватись зі собою. Але варто зазначити, що вони схильні до очікування негативного ставлення до себе з боку інших людей.

Студенти «Львівської політехніки» проявляють самоорганізованість, послідовність у досягненні цілей, управлінні своїми завданнями та часом. Вони демонструють високий рівень очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей.

Студенти ЛьвДУВС зацікавлені у розумінні себе, своїх емоцій, думок, цілей. Очікують позитивне ставлення до себе з боку інших людей. Але вони мають недостатній рівень інтересу до власних думок, почуттів, бажань, а також не мають бажання та готовності до спілкування зі собою. Часто можуть звинувачувати себе у невдачах чи неуспіху.

Серед досліджуваних студентів найвищий рівень самоповаги є серед студентів ЛНУ ім.І.Франка. Вони поважають себе, як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому. А саме вони розвиваються, професійно вдосконалюються, духовно та інтелектуально також, а також працюють над відносинами. Вони вміють робити висновки з помилок. У студентів «ЛП» переважають студенти з середнім та високим рівнем самоповаги. У них переважає самоповага, вони можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають, що можуть помилитись і мають при цьому повагу до себе, але часто схильні до самозвинувачення – щось не передбачили, не зауважили, їм важко змиритись з тим, що змінити неможливо. Крім того є великий відсоток студентів, які поважають себе, як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому. Серед студентів ЛьвДУВСу переважають особи з середнім та помірним рівнем самоповаги. Вони баланують між самоповагою і самознищенням. При успіху студенти піднімаються в своїх очах і їх самооцінка стає високою, а при

невдачі може занижуватись самооцінка. Думка людини про себе змінюється то в один, то в другий бік. Крім того, є досить високий показник самоповаги на середньому рівні, що свідчить про те, що студенти можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають свої помилки, зберігаючи повагу до себе. В них може спостерігатись також і схильність до самозвинувачення.

Отже, серед студентів ЛНУ ім. І.Франка переважають студенти з високими показниками за такими шкалами – гнучкість поведінки, контактність, пізнавальні потреби. Їх ступінь гнучкості в реалізації своїх цінностей у поведінці є високим. Вони добре взаємодіють з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Можуть швидко встановлювати глибокі й тісні емоційно-насичені контакти з людьми або суб'єкт-суб'єктне спілкування. Вони прагнуть до отримання нових знань про навколишній світ.

Серед студентів «Львівська політехніка» більшість є гнучкими в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Вони здатні цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Але попри це їм важко віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, наскільки добре відчують і рефлексують їх.

Серед ЗВО ЛьвДУВС більшість не поділяють цінності, властиві особистості, яка є самоактуалізованою. Вони не проявляють гнучкість в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, нездатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Вони здатні високою мірою віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, добре відчують і рефлексують їх. Вони можуть спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Студенти можуть приймати себе такими, якими вони є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім. Їм легко встановлювати глибокі і тісні емоційно-насичені контакти з людьми.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретично-емпіричного дослідження самоповаги у студентському віці з'ясовано:

1. Самоповага є важлива складова Я-концепції особистості і впливає на відчуття благополуччя, задоволеності та якості життя особистості. Наявність низького рівня самоповаги може ставати причиною появи тривожних та депресивних станів, зниження мотивації, а також само ідентифікація та соціальних стосунків з оточенням.

2. Завдяки розвиненій самоповазі особистість здатна усвідомлювати свою самобутність, розуміти свої вчинки, окреслювати пріоритети, орієнтуватися на побудову значущих стосунків та будувати стійку систему ціле покладання.

3. Самоповага є стійкою особистісною характеристикою, яка формується під впливом зовнішніх факторів.

4. Самоповага містить когнітивний (знання про себе, свої сильні та слабкі сторони), емоційний (позитивне або негативне ставлення до себе) та поведінково-мотиваційні компоненти. Дехто визначає у структурі самоповаги оцінку себе (пов'язана із когнітивними конструктами) і ставлення до себе (пов'язане з афективними самосприйняттям), а також компетентність (володіння позитивними якостями, сила Я, воля, розум тощо), валентність емоційного само сприйняття (позитивно-негативно) та оціночний елемент (ступінь відповідності стандартам).

5. У студентському віці самоповага стає чинником успішного проходження соціально-психологічної адаптації, успішності навчання, формування професійних компетентностей та ефективності міжособистісної комунікації.

6. За результатами емпіричного дослідження виявлено, що ЗВО ЛНУ ім. І.Франка вірять у свої сили, здібності. Вони самопослідовні, розуміють себе, енергійні, більш самостійні та оцінюють свої можливості контролювати свої

життя. Студентам цікаві свої думки, почуття, бажання і проявляють готовність спілкуватись зі собою. Але варто зазначити, що вони схильні до очікування негативного ставлення до себе з боку інших людей. В той час ЗВО НУ«Львівська політехніка» проявляють самоорганізованість, послідовність у досягненні цілей, управлінні своїми завданнями та часом. Вони демонструють високий рівень очікування позитивного ставлення до себе з боку інших людей, а ЗВО ЛьвДУВС зацікавлені у розумінні себе, своїх емоцій, думок, цілей. Очікують позитивне ставлення до себе з боку інших людей. Але вони мають недостатній рівень інтересу до власних думок, почуттів, бажань, а також не мають бажання та готовності до спілкування зі собою. Часто можуть звинувачувати себе у невдачах чи неуспіху.

7. Серед досліджуваних найвищий рівень самоповаги є серед ЗВО ЛНУ ім.І.Франка. Вони поважають себе, як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому. А саме вони розвиваються, професійно вдосконалюються, духовно та інтелектуально також, а також працюють над відносинами. Вони вміють робити висновки з помилок. У ЗВО «ЛП» переважають студенти з середнім та високим рівнем самоповаги. У них переважає самоповага, вони можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають, що можуть помилитись і мають при цьому повагу до себе, але часто схильні до самозвинувачення – щось не передбачили, не зауважили, їм важко змиритись з тим, що змінити неможливо. Крім того є великий відсоток студентів, які поважають себе, як особистість і роблять все для того, щоб поважати себе і в подальшому.

Серед ЗВО ЛьвДУВСу переважають особи з середнім та помірним рівнем самоповаги. Вони балансують між самоповагою і самознищенням. Під час переживання успіху студенти піднімаються в своїх очах і їх самооцінка стає високою, а при невдачі може занижуватись самооцінка. Думка людини про себе змінюється то в один, то в другий бік. Крім того, є досить високий показник самоповаги на середньому рівні, що свідчить про те, що студенти

можуть більш адекватно оцінити свої переваги і недоліки, визнають свої помилки, зберігаючи повагу до себе. В них може спостерігатись також і схильність до самозвинувачення.

8. У ЗВО ЛНУ ім. І.Франка переважають студенти з високими показниками за такими шкалами, як гнучкість поведінки, контактність, пізнавальні потреби. Їх ступінь гнучкості в реалізації своїх цінностей у поведінці є високим. Вони добре взаємодіють з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Можуть швидко встановлювати глибокі й тісні емоційно-насичені контакти з людьми або суб'єкт-суб'єктне спілкування. Вони прагнуть до отримання нових знань про навколишній світ.

Більшість ЗВО НУ«Львівська політехніка» є гнучкими в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Вони здатні цінувати свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Але попри це їм важко віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, наскільки добре відчують і рефлексують їх.

Серед ЗВО ЛьвДУВС більшість не поділяють цінності, властиві особистості, яка є самоактуалізованою. Вони не проявляють гнучкість в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, нездатні швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію. Вони здатні високою мірою віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, добре відчують і рефлексують їх. Вони можуть спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Студенти можуть приймати себе такими, якими вони є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім. Їм легко встановлювати глибокі і тісні емоційно-насичені контакти з людьми.

9. Для розвитку та формування самоповаги у здобувачів вищої освіти запропоновано ряд вправ в рамках проведення тренінгу, що спрямовані на усвідомлення унікальності, вироблення навичок аналізу Я-концепції,

розвиток самоцінності, здатності до поглибленого самопізнання, осмисленого саморозкриття та гармонізації зовнішнього і внутрішнього Я.

Підсумовуючи теоретико-емпіричні результати дослідження варто зазначити, що у закладі вищої освіти необхідно проводити комплексну роботу адміністрації ЗВО, кураторів академічних груп, психологічної служби та викладачів з метою полегшення соціально-психологічної адаптації, формуванню мотивації до навчання через розвиток таких складових Я-концепції, як самооцінка та самоповага, що відповідно впливатиме на особистісне та професійне самовизначення і відповідно флотування особистості компетентного фахівця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2022. №3(67), с. 153–160. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/531/561>
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ:Академвидав, 2012. 250 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О.В.Скрипченко., Л.В.Волинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2006. 416 с.
4. Галузьяк В. М., Добровольська К.В. Розвиток професійної самосвідомості студентів вищих навчальних закладів: Монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
5. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксиома», 2010. Випуск 10. С. 139-149.
6. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. №2. С. 54-72.
7. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. №2 (25). С. 61–69
8. Дятленко Н. М Психологічні умови формування самоповаги у дошкільників : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2002. 205 с.
9. Жиденко Д.П.,Куліш О.В. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів. *International scientific e-*

- journal «Logos»*.2020. №15. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.21.html>
- 10.Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль. Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.
 - 11.Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
 - 12.Емішянц О.Б. Особливості самоствавлення особистості. *Virtus: Scientific Journal / Editor-inChief M.A. Zhurba*. 2019. № 34. Р. 49-53.
 - 13.Кириченко О.М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Наука і освіта. №5. 2016. С.113-116.
 - 14.Комінко С. Б. Кращі методи психодіагностики : навч. посібник. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.
 - 15.Котлова Л.О., Тичина І.М., Шикирава Н.М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус*. 2022. Випуск 34. С. 47–51. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33851/1/7.pdf>
 - 16.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум. К.: Каравелла, 2009. 448с.
 - 17.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 140-147.
 - 18.Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 292 с.
 - 19.Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65.

20. Морозова О. Розвиток професійної самосвідомості у студентів: психолого-педагогічний аспект. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 13, 2015. С.125-129.
21. Оверчук Ю. А., Синегуб Ю. А. Самоповага як детермінанта психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: кол. монографія. 2023. С.98-125.
22. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки. Збірник тез міжнар. наук.- практ. конф. Харків. 2016. С. 72-76.
23. Панфілова Г.Б. Динаміка Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2012. 19 с.
24. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/33.pdf>
25. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання молоді*. 2015. №19 (2). С. 110-119.
26. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44
27. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф.дис.канд. психол. наук. Київ, 2018.12 с.
28. Просандеєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. № 38. С. 396- 407.

29. Пухно С.В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Випуск 2, 2023. С.32-39.
30. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
31. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с
32. Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці. *Людина і політика. Український соціально-гуманітарний науковий журнал*. 2008. № 2 (37). С. 77-89.
33. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоствавлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. Вип. 23. С.595-607.
34. Тарасюк О.В., Найчук В.В. Особливості самоствавлення студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти. *Подільський науковий вісник*. 2018. № 1. С. 103–108
35. Чольман С.Ю. Залежність самоствавлення від особистісного профілю людини. *Психологічні науки*. 2017. С. 59-62.
36. Шахов В.В. Особливості становлення самосвідомості в студентському віці. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. Випуск 51. 2017. С.134-138.

37. Шевченко, Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука освіта*, №11-12. 2015. С.19-25.
38. Шевченко, Н., Назірова, С. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. *InterConf*, (2021). С. 183-196.
39. Яворовська Л. М, Камишнікова Р. Ф, Поліванова О. Є., Яновська С. Г., Куделко С. М. Психологічні особливості студентського віку; Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 234 с.
40. Яворська-Ветрова І.В. Аналіз особливостей самоствавлення залежно від рівня психологічного благополуччя особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*, 2023. №30. С.315-330.
41. Яворська-Ветрова І.В. Самоствавлення та сенсожиттєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2018. Вип. 11, т. 9. С. 239–246.
42. Яремко Р. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖД.. Педагогіка і психологія.*, №1. 2023. С. 52-57.
43. Hoge D., McCarthy J. Influence of individual and group identity salience in the global self-esteem of youth. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 47. P. 403-414.
44. Gentile B., Grabe S., Dolan-Pascoe B., Twenge J. M., Wells B. E. Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Review of General Psychology*. 2009. V. 13. №. 1. p. 34-45.
45. Mruk C. J. *Self-Esteem: Research, theory, and practice*. New York: Springer, 2006
46. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.

47. Rosenberg M. Self-Esteem Scale. Measures of Social Psychological Attitudes; Ed. Robinson J.P., Shaver P R. Ann Arbor : Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.
48. Shavelson R., Hubner J., Stanton G. Self-concept: Validation of construct interpretation. Review of educational research. 1976. V. 46. P. 407-441.
49. Stroianovska, O., Dolynska, L., Shevchenko, N., Andriiashyna, N., Melnyk, I., & Tsybuliak N. The Influence of the Professional Orientation of Students of Different Gender on Their Ideas of Happiness. *BRAIN*. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2020 11(3), 51-71.
50. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif : Sage publications. New York, 1996. 290 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Декларація самоцінності

Я – це Я. Такої людини, як я, ніколи не було і не буде.

Є люди, які чимось схожі на мене, але таких як я, – немає.

Мені належить моє тіло і усе, що воно робить.

Мені належить мій голос: тихий чи голосний, ніжний чи різкий.

Мені належить мій рот і усі слова, які він вимовляє: добрі і несправедливі, правильні і неправильні.

Мені належать мої очі і усі ті образи, які вони можуть бачити.

Мені належать мої почуття, якими б вони не були – злість, радість, любов, розчарування, захоплення.

Мені належать мої перемоги і успіхи, помилки і невдачі.

Я – це я незалежно від того, що я кажу, які мої вчинки, як виглядаю, що я думаю і відчуваю.

Це все належить мені. Це є.

І цього достатньо, щоб полюбити себе і зацікавитися собою.

Тепер, коли я подружився з собою, полюбив себе, я можу набратися терпіння і мужності, щоб змінити те, що мене не задовольняє у собі.

Я можу відкинути те, що мені не подобається, залишити те, що мене задовольняє, замінити відкинуте чимось новим.

Я можу бачити, чути, думати, діяти.

У мене є усі можливості для того, щоб бути корисним іншим людям.

Значить, у мені є все, щоб жити.

Я – це Я, і це прекрасно.

Підпис: