

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої
освіти

денної форми здобуття освіти

спеціальності 053 «Психологія»

Вікторія СЛЮСАРЕНКО

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Роман ЯРЕМКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2025 р., протокол № _____

завідувач кафедри загальної та соціальної психології,

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Слюсаренко Вікторія. Кваліфікаційна робота. Психологічні аспекти розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену. Розглянуто психологічні чинники розвитку самоповаги як характеристики особистості та особливостей її розвитку у здобувачів вищої освіти. Емпірично досліджено психологічні аспекти самоповаги у здобувачів вищої освіти. Результати дослідження засвідчили недостатній розвиток самоповаги у значної частини студентів та підкреслили необхідність розробки і впровадження психокорекційних заходів, які спрямовані на підвищення цього важливого особистісного ресурсу. Розглянуто наукові підходи до проблеми розвитку самоповаги та розроблено психокорекційну програму підвищення рівня самоповаги у здобувачів вищої освіти засобами арт-терапії

Ключові слова: самоповага, самооцінка, особистість, здобувачі вищої освіти, психокорекція, арт-терапія.

Slyusarenko Victoria. Qualification work. Psychological aspects of the development of self-esteem in higher education students.

The qualification work is devoted to the problem of the development of self-esteem in higher education students. Theoretical approaches to the study of self-esteem as a psychological phenomenon are analyzed. Psychological factors of the development of self-esteem as a characteristic of the personality and the features of its development in higher education students are considered. The psychological aspects of self-esteem in higher education students are empirically investigated. The results of the study showed insufficient development of self-esteem in a significant part of students and emphasized the need to develop and implement psychocorrectional measures aimed at increasing this important personal resource. Scientific approaches to the problem of developing self-esteem are considered and a psychocorrectional program for increasing the level of self-esteem in higher education students using art therapy has been developed.

Keywords: self-esteem, self-esteem, personality, higher education students, psychocorrection, art therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
1.1 Самоповага як психологічний феномен.....	7
1.2 Психологічні чинники розвитку самоповаги як характеристики особистості.....	14
1.3 Особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти.....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ	
2.1 Методи та організація дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
3.1. Аналіз наукових підходів до корекційно-розвивальної роботи психолога зі студентами із низьким рівнем самоповаги	48
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку самоповаги здобувачів вищої освіти.....	54
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Сучасні соціально-політичні трансформації, що відбуваються у нашій країні в умовах воєнного стану, зумовлюють необхідність переосмислення життєвих принципів і цінностей кожної людини, що безпосередньо впливає на формування особистості. Одним із головних викликів сучасності є створення умов для максимальної реалізації потенціалу кожної особистості, її саморозвитку, що безпосередньо відображається на рівні самоповаги. Самоповага виступає важливим психологічним феноменом, який формується та розвивається на етапі становлення особистості й відіграє значну роль у її соціалізації.

Особливе значення в цьому контексті набуває дослідження самоповаги у молоді, адже саме в юнацькому віці відбувається перехід до нової соціальної ролі, де активно розвиваються усі психологічні процеси й стани. Тому вивчення розвитку самоповаги у цьому періоді є надзвичайно актуальним.

Сучасні виклики суспільства полягають у тому, щоб максимально розкрити потенціал особистості та сприяти її самореалізації, що безпосередньо відображається у рівні самоповаги. Самоповага не лише інтегрує соціальний досвід, а й виступає важливим психологічним феноменом на етапі становлення особистості в умовах сучасного суспільства.

Питання формування самоповаги студентської молоді набуває особливої актуальності. Здобувачі вищої освіти перебувають у період становлення особистісної ідентичності, професійного самовизначення та самореалізації. Недостатній рівень самоповаги часто стає чинником невпевненості, емоційної нестабільності та труднощів у спілкуванні.

Наукову основу дослідження самоповаги становлять роботи провідних учених, серед яких Н. Шевченко, С. Чольман, В. Татенко, Н. Чепелєва, Т. Титаренко, Л. Сохань, В. Франкл, К. Роджерс, Р. Мей, І. Стюарт, В. Джойнстейн, А. Маслоу та інші, які розглядають самоповагу як ключовий елемент самосвідомості особистості.

Особливу увагу привертають сучасні дослідження, присвячені розвитку самоповаги як на різних етапах життєвого шляху: Т. Манько, Р. Яремко, С. Герасіна, Р. Попелюшко, О. Камінська, С. Назірова, Л. Кьор так і зокрема у здобувачів вищої освіти (К.Хоменко, Л. Співак, С. Ставицька, О. Малихіна, С. Пухно та ін.).

Самоповага у наукових досліджень постає як складний психічний процес, що передбачає усвідомлення, прийняття й оцінювання себе у різних життєвих ситуаціях, сферах діяльності та соціальних взаємодіях. У процесі розвитку самосвідомості відбувається поступове ускладнення образу власного «Я», його інтеграція та узагальнення, у результаті чого формується цілісне уявлення про себе. Саме тому дослідження самоповаги у контексті становлення самосвідомості є одним із найзатребуваніших напрямів психологічної науки, адже воно пов'язане із повсякденною актуальністю й багаторівневою структурою досліджуваного нами феномену. Самоповагу розглядають як структурний компонент системи самоставлення, до якої належать симпатія й інтерес до себе. Самоставлення при цьому визначається як відносно стабільне утворення, що відображає рівень позитивного чи негативного ставлення людини до себе й становить основу глобальної самооцінки. Самоповага виступає чинником, який суттєво впливає на особистісний розвиток, визначаючи, які риси та якості формуватимуться, а також є основою соціальної активності людини.

Попри значну кількість наукових робіт, присвячених цій проблематиці, тема розвитку самоповаги здобувачів вищої освіти все ж потребує більш детального аналізу й систематизації як теоретичних, так і емпіричних даних.

Мета дослідження – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних аспектів самоповаги здобувачів вищої освіти, розробити тренінгове корекційно-розвивальну програму.

Об'єкт дослідження: самоповага здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні аспекти розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самоповаги як психологічного феномену.
2. Розглянути психологічні чинники розвитку самоповаги як характеристики особистості та особливостей її розвитку у здобувачів вищої освіти.
3. Емпірично дослідити психологічні аспекти самоповаги у здобувачів вищої освіти.
4. Розглянути наукові підходи до проблеми розвитку самоповаги та розробити тренінгові програму з метою розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти.

Гіпотези дослідження:

1. Рівень самоповаги у здобувачів вищої освіти прямо корелює із особливостями Я-концепції, зокрема з компонентами автономії, самосповнення, емоційної адаптації та доброчесності.
2. Існує наявність прямого зв'язку між самоповагою та професійним самоздійсненням, що відображає рівень задоволення від особистої і професійної реалізації.
3. Існує наявність прямого зв'язку між самоповагою та вірою здобувачів у власні здібності до виконання навчальних і професійних завдань (професійною самоефективністю). Відчуття власної компетентності підсилює внутрішнє відчуття власної цінності та впевненості, а отже, безпосередньо впливає на рівень самоповаги
4. Сприйняття соціальної підтримки від однолітків, близьких та сім'ї прямо корелює з рівнем самоповаги здобувачів. Наявність підтримуючого соціального оточення сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищенню впевненості в собі.

Теоретико-методологічна база дослідження: теоретичні положення до аналізу феномену самоповаги як ключового компоненту самосвідомості

особистості (В. Франкл, О. Злобіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Л. Уелс, К. Роджерс, Р. Мей, А. Маслоу) та інші.; наукові дослідження проблеми розвитку самоповаги на різних вікових етапах становлення особистості (С. Ставицька, О. Малихіна, С. Пухно Т. Манько, Р. Яремко, С. Герасіна).

Методи дослідження: шкала самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт) [37]; методика дослідження особистісного виміру Я-концепції (Personal-SelfConceptQuestionnaire)[54]; опитувальник професійного самоздійснення О. Кокуна[37]; опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («Short Occupational Self-Efficacy Scale») (Т. Rigotti, В. Schyns, and G. Mohr) (адаптація О. Креденцер) [54]; багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет) [54].

Емпірична база дослідження: у емпіричному дослідженні взяли участь 80 студентів спеціальностей «Право», «Психологія» ЗВО м. Львова (ЛьвДУВС), віком 18-24 роки, серед яких порівну — 50% жіночої статі й 50% чоловічої.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні знань про особливості самоповаги здобувачів вищої освіти та специфіки зв'язку самоповаги із поведінковими проявами особистості.

Практичне значення магістерської роботи полягає у можливості використання результатів дослідження та розробленої психокорекційної програми практичними психологами ЗВО для підвищення рівня самоповаги у студентів.

Структуру кваліфікаційної роботи складають вступу, три розділи із висновками до кожного із них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Самоповага як психологічний феномен

Щоденні досягнення людини у різних сферах життя значною мірою визначаються її реалістичною самооцінкою та усвідомленням власних можливостей, що безпосередньо впливає на формування самоповаги. Самоповага є важливим показником особистісної поведінки, ставлення людини до самої себе та до оточення, а також виступає критерієм її соціальної інтегрованості й самовизначення у суспільстві.

Поняття самоставлення використовується для позначення індивідуальних особливостей ставлення людини до власного «Я» [7]. У його структуру дослідники включають такі компоненти, як самоповага, самооцінка, самоприйняття, любов до себе, упевненість у власних силах, а також протилежні явища — невдоволення собою й внутрішні суперечності [27]. Самооцінка людини відображає рівень розвитку її емоційно-ціннісного ставлення до себе й стає пусковим механізмом формування самоставлення [32]. У процесі розвитку самоповаги вирішальне значення має емоційний компонент — усвідомлення своєї індивідуальності, її прийняття. Наступним етапом є оцінювання власної компетентності у різних сферах життя й діяльності. Досягнення успіху у значущих сферах сприяє підвищенню самооцінки та укріпленню почуття самоповаги [35].

Упродовж XX століття дослідники активно аналізували взаємозв'язок самоповаги із сукупністю окремих самооцінок, від яких, на їх думку, залежить прийняття/неприйняття людиною самої себе. Об'єктом наукового вивчення стала самоповага як узагальнена форма самооцінки [42]. Саме в цей період сформувалися різноманітні підходи до її розуміння та дослідження.

У психологічній літературі поняття «самоповага» тлумачиться по-різному, проте найчастіше його пов'язують із такими категоріями, як самооцінка,

самосвідомість, самоприйняття, почуття власної гідності та моральна свідомість [12; 32; 43].

Теоретичну базу дослідження самоповаги становлять праці таких науковців як — І. Бех [4], В. Титаренко [47], Н. Чепелевої [53], А. Маслоу [60], К. Роджерса [64], В. Франкла [4], які визначали її як ключовий компонент самосвідомості. У працях К. Роджерса самоповага визначається як сукупність усталених ставлень особистості до себе, що охоплюють уявлення про власну значущість, систему самооцінок, переживання схвалення чи несхвалення власних дій. У цих дослідженнях самоповага розкривається через феномени свідомості та самосвідомості [64].

Вчені розглядають самоповагу як складову структури самоствавлення. Зокрема, І. Бех, Н. Чепелева, Т. Титаренко аналізували самоповагу через призму життєвих смислів та самоствавлення особистості [4; 47; 53].

Проблема розвитку самоповаги вивчається науковцями на різних етапах онтогенезу. Так, В. Горбатих і Н. Дятленко зазначають, що самоповага дітей дошкільного та молодшого шкільного віку формується під впливом оцінок і ставлення дорослих [3].

Вчені Т. Манько, С. Герасіна, Л. Кьор, О. Малихіна та Н. Шевченко вказують, що у підлітковому віці розвиток самоповаги має гетерохронний характер: оцінне ставлення до себе починає переважати над емоційним. Саме в цей період, який вважається кризовим для формування особистості, особливо важливим є усвідомлення відповідності власної поведінки внутрішнім переконанням, цінностям і результатам самовиховання [65]. О. Малихіна підкреслює, що самоповага формується на основі системи часткових самооцінок [29].

Узагальнення наукових підходів до розуміння самоповаги як психологічного феномену дає підстави стверджувати, що це поняття має міждисциплінарний характер. Воно знайшло відображення у філософії, психології, педагогіці та суміжних галузях знань. Кожна з них пропонує власне бачення феномену самоповаги крізь призму специфіки наукового аналізу, що

сприяє формуванню комплексного й багатовимірного уявлення про це явище [35].

У філософському вимірі самоповага розглядається як складова проблематики самосвідомості, що визначає місце «Я» у системі взаємодії людини зі світом [6]. Тракткування цього поняття різниться залежно від філософських позицій: від концепцій, у яких «Я» постає центром пізнання дійсності, до підходів безсуб'єктної філософії, де зміст феномену набуває іншого смислового акценту [6].

Самоповага трактується і як позитивне, емоційно забарвлене ставлення особистості до самої себе, яке відображає її внутрішній досвід. Такий підхід дає змогу пояснити особливості мотивації, поведінки й діяльності людини, а також розглядати самоповагу як важливу особистісну якість, від якої залежить майбутній розвиток особистості. Особливо важливу роль у формуванні самоповаги відіграє педагог, зокрема його стратегія психолого-педагогічного супроводу [33].

Загалом, у психологічній науці поняття самоповаги має множинність трактувань. Як зазначають О. Малихіна та С. Тищенко, це зумовлено різними якісними характеристиками, що вкладаються у зміст терміна [28]. Єдина загальноприйнята дефініція відсутня, що ускладнює його точне семантичне окреслення [28].

Аналіз психолого-педагогічних джерел показує, що самоповага часто розглядається у взаємозв'язку з такими спорідненими категоріями, як ставлення й любов до себе, самооцінка, самосприйняття, відповідальність, ціннісні орієнтації та життєві смисли [4; 17; 26;].

Отже, самоповага постає як складний психічний процес, що передбачає усвідомлення, прийняття й оцінювання себе у різних життєвих ситуаціях, сферах діяльності та соціальних взаємодіях. У процесі розвитку самосвідомості відбувається поступове ускладнення образу власного «Я», його інтеграція та узагальнення, у результаті чого формується цілісне уявлення про себе. Саме тому дослідження самоповаги у контексті становлення самосвідомості є одним

із найскладніших напрямів психологічної науки, адже воно пов'язане з повсякденною актуальністю й багаторівневою структурою цього феномену [5].

Окремі дослідники пропонують розглядати поняття самоповаги через категорію ставлення. Такий підхід є більш продуктивним, оскільки передбачає вибірковість, усвідомленість, емоційну насиченість і виразність. Завдяки цим характеристикам шанобливе ставлення до себе набуває статусу стійкої особистісної риси. Цей процес відображає формування ціннісного ставлення до власної особистості, що виявляється у внутрішніх установах, діях та активності індивіда щодо власного «Я» [9]. Отже, самоповага розглядається як структурний компонент системи самоставлення, до якої належать симпатія й інтерес до себе. Самоставлення при цьому визначається як відносно стабільне утворення, що відображає рівень позитивного чи негативного ставлення людини до себе й становить основу глобальної самооцінки [14].

Емоційно-ціннісний підхід до розуміння самоповаги визначає самоповагу як комплексне почуття, що охоплює відчуття честі, гідності, гордості, впевненості чи невпевненості [14].

Самоприйняття є складовою системи самоставлення, яка включає широкий спектр особистісних характеристик. Найбільш поверхневим рівнем самоприйняття виступає самооцінка, що відображає загальне позитивне або негативне ставлення до себе [34]. Прийняття себе, трактується як безумовна любов й визнання власної цінності, усвідомлення гідності, права на самостійний вибір, віра у власні сили та прийняття власних можливостей [38].

Досліджуючи емоційно-ціннісний компонент самоповаги, вчені визначають її як провідну форму загального оцінного ставлення людини до самої себе. Науковці акцентують увагу на характерних труднощах осіб із низьким рівнем самоповаги, серед яких — нечітке уявлення про власну особистість, неадекватні реакції на зовнішні впливи, підвищена вразливість, схильність до соціальної ізоляції та зменшення кількості міжособистісних контактів. Людина узагальнює численні уявлення про власне «Я», що

виникають у різних ситуаціях і видах взаємодії, об'єднуючи їх у цілісну систему — «образ-Я» [47].

Відтак, самоповага виступає чинником, який суттєво впливає на особистісний розвиток, визначаючи, які риси та якості формуватимуться, а також є основою соціальної активності людини [47].

Вчені у своїх дослідженнях розрізняють поняття самоповаги та самоприйняття: перше пов'язане із оцінним ставленням особистості до себе, що залежить від реальних досягнень або недоліків, тоді як друге — це емоційне ставлення до себе, яке незалежне від об'єктивних характеристик [48]. При цьому можливе поєднання високого рівня самоприйняття із низькою самоповагою і навпаки. Самоповага як складне особистісне утворення, що відображає емоційне ставлення до себе і формується під впливом різних соціальних та індивідуальних чинників [65].

Р. Яремко досліджує взаємозв'язок між самоповагою та самооцінкою, зазначаючи, що у структурі образу «Я» самоповага є найбільш узагальненим компонентом [57]. Вона виникає внаслідок здійснення особистістю самооцінок, що мають особистісну значущість. Самоповага, за Р. Яремко, характеризується стабільним емоційним ставленням до себе, поєднує усвідомлення власної цінності з оцінками оточення та внутрішніми переконаннями [59].

У зарубіжних дослідженнях Л. Уелса та Дж. Марвела самоповага розглядається через систему соціальних установок і уявлень особистості про себе. Автори визначають соціальні установки як гіпотетичний конструкт, що формується на основі життєвого досвіду та впливає на поведінку людини. Вони виокремлюють три ключові компоненти самоповаги: любов до себе, самоприйняття та почуття компетентності. При цьому любов до себе та самоприйняття різняться рівнем усвідомлення — самоприйняття передбачає свідоме прийняття почуття симпатії до себе [61].

У межах транзактного аналізу (І. Стюарт, В. Джойнстейн) поняття «любов до себе» розглядається як глибинне почуття, що проявляється через внутрішні переживання успіху чи невдачі. С. Куперсміт підкреслює, що основу

самосприйняття становлять тілесність, здібності, соціальні зв'язки та інші прояви особистості. Саме на їх базі формується система часткових самооцінок, які інтегруються у цілісне уявлення про себе — «Я-образ». За Куперсмітом, самоповага є узагальненою, відносно стабільною самооцінкою, що визначає ставлення особистості до себе і проявляється у схильності схвалювати або несхвалювати власні дії, впливаючи на впевненість у власній значущості [49].

Д. Ходж та І. Маккарті розглядають самоприйняття і самоповагу як взаємопов'язані, але автономні складові ставлення до себе, які включають оцінну та емоційну підсистеми. Вони доводять, що людина може позитивно ставитися до себе навіть при низькій самооцінці або навпаки. Дослідники зазначають, що групові цінності мають більший вплив на загальну самоповагу, ніж окремі індивідуальні самооцінки, оскільки останні залежать від конкретних сфер діяльності [48].

Р. Шавельсон, Дж. Губнер та Дж. Стентон пропонують розмежовувати узагальнену самооцінку на академічну та неакадемічну, оскільки зв'язок між загальною самооцінкою та успішністю в навчанні не завжди є прямим. Неакадемічна самооцінка охоплює фізичні, емоційні та соціальні аспекти особистісного функціонування [63].

М. Розенберг пов'язував рівень самоповаги із відчуттям власної цінності та значущості, вважаючи самооцінку особистості показником розвитку позитивних ставлень до себе [67]. За його спостереженнями, низька самооцінка пов'язана із неприйняттям себе, самозапереченням і негативним сприйняттям власної особистості. Узагальнена самооцінка, за Розенбергом, є інтегрованим показником часткових самооцінок, впорядкованих за суб'єктивною значущістю, при цьому люди схильні більше цінувати власні успіхи [67].

У межах теорії «Я-концепції» К. Роджерс підкреслює, що самоповага є центральним елементом особистісного розвитку, оскільки охоплює не лише реальні риси, які людина визнає у собі, але й ті, до яких прагне. На його думку, рівень позитивної уваги із боку оточення безпосередньо впливає на прийняття себе і на те, як людина оцінює власну цінність у соціумі. Учений вважав, що

позитивна соціальна оцінка є ключовим чинником формування самооцінки, яка, у свою чергу, виступає центральним компонентом особистісної структури [64].

О. Малихіна визначає самоповагу як особистісне утворення, що є емоційно-ціннісним компонентом самосвідомості, яка проявляється у позитивному ставленні до себе й усвідомленні власної значущості, цінності, а також тісно пов'язане із рівнем прагнень і досягненням поставлених цілей [26].

Попри значну численність наукових праць, поняття самоповаги залишається складним для однозначного визначення, і наразі відсутнє загальноприйняте трактування, яке б повною мірою відображало її психологічний зміст. Структура самоповаги тісно пов'язана зі структурою образу «Я», адже результат самооцінки безпосередньо впливає на емоційну реакцію особистості щодо змісту образу. Сфери життєдіяльності людини, що стають предметом її усвідомлення та оцінювання, формують внутрішню структуру самоповаги [28].

Різноманіття наукових підходів до феномену самоповаги дозволяє зробити певні узагальнення. Зокрема, самоповага розглядається як універсальне психологічне утворення, що відображає позитивне або негативне ставлення людини до самої себе. Її формування передбачає процес усвідомлення, осмислення та прийняття власних самооцінок, що визначають загальне ставлення до себе.

Отже, узагальнюючи наукові позиції психологів, самоповагу можна тлумачити як універсальне особистісне утворення, емоційно-ціннісну складову самосвідомості, яка проявляється у визнанні власної цінності, позитивному ставленні до себе та відчутті власної значущості в соціальному середовищі. Водночас рівень самоповаги безпосередньо залежить від реалізації особистістю власних цілей і досягнень. Проте, враховуючи складність, багатовимірність і динамічність феноменів самосвідомості, самоповаги, самооцінки та образу «Я», їх наукове вивчення у сучасній психології залишається недостатньо глибоким і потребує подальшого дослідження.

1.2 Психологічні чинники розвитку самоповаги як характеристики особистості

Формування самоповаги як складного психологічного утворення зумовлюється ціннісним ставленням індивіда до себе та визначається низкою зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх умов, що сприяють розвитку самоповаги, належать повага із боку оточення, наявність значущих соціальних контактів, позитивний досвід взаємодії, успішність у різних сферах діяльності та інші соціальні фактори [64].

Водночас, за дослідженнями А. Маслоу, Л. Сохань, внутрішні чинники становлення самоповаги включають стабільність Я-концепції, мотив самоповаги, відчуття власної цінності, здатність досягати поставлених цілей, самостійність і свободу у прийнятті рішень. Важливе значення має індивідуальний досвід, який формується через пізнавальну активність, практичну діяльність, спілкування та участь у соціальних взаємодіях. Саме досвід міжособистісного спілкування у системі «Я – інші» істотно впливає на становлення позитивного ставлення до себе [41; 60].

Однак, соціальні фактори не завжди є визначальними для формування високої самоповаги. Самоповага не обов'язково залежить від думки референтної групи, а більше зумовлюється співвідношенням між запланованим і досягнутим результатом [47]. Люди, які реалізують свої цілі, мають вищий рівень самоповаги, тоді як ті, хто не досягає завищених очікувань, — нижчий [47].

Стійкість самоповаги ґрунтується на справжній повазі з боку інших, а не на лестогах чи статусі. Повага оточення означає визнання особистісної цінності та значущості дій індивіда. Водночас відсутність позитивної оцінки може викликати почуття неповноцінності, залежності й знижувати здатність діяти конструктивно [61].

Розвиток самосвідомості, до структури якої входить самоповага, відбувається під впливом ідентифікації із батьками, засвоєння соціальних норм, формування самооцінки у родинному середовищі та спілкуванні з ровесниками, а також становлення гендерної та професійної ідентичності. Мотив самоповаги може бути прагненням людини посилювати позитивне ставлення до себе та уникати негативних оцінок [61]. Однак іноді особистість може зберігати переважно негативне уявлення про себе навіть попри успіхи у діяльності. Самоповага ж сприяє відчуттю впевненості, гідності та усвідомленню власної значущості [59].

Одним із ключових чинників розвитку самоповаги є потреба в повазі й схваленні із боку інших. Вона проявляється у прагненні до престижу, визнання, гарної репутації, високого статусу та позитивного соціального оцінювання. Саме ставлення оточення впливає на те, як людина сприймає себе та переживає власну цінність. Позитивна оцінка з боку соціуму, особливо за умови моральної поведінки, є важливою умовою становлення самоповаги. Нездатність задовольнити потребу в повазі може викликати відчуття меншовартості, безпорадності та сумнівів у власній цінності, що знижує ефективність діяльності [64].

Хоча повага із боку інших є значущою для формування самоповаги та стресостійкості, вона не є абсолютною, адже залежить від особистісних характеристик, соціальних стереотипів і конкретних ситуацій [64].

Отже, формування самоповаги відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Зовнішні фактори включають соціальні зв'язки, спілкування з важливими людьми, ідентифікацію з батьками, досвід взаємодії з однолітками, а також формування гендерної та професійної ідентичності. Внутрішні ж — індивідуальний досвід, набутий у процесі діяльності, самостійність, самооцінку й особистісну відповідальність. Усе це створює основу для становлення стабільної, позитивної самоповаги, що є необхідною умовою успішного особистісного розвитку.

Прагнення людини до високих результатів у діяльності та спілкуванні є однією з головних рушійних сил розвитку самоповаги [61]. Досягнення позитивних результатів створює умови для самореалізації, сприяє переживанню власного успіху та зміцнює позитивне емоційне ставлення до себе [48]. Ситуація успіху розглядається як сукупність умов, що забезпечують досягнення значущих результатів, викликають позитивні емоції та формують відчуття компетентності.

Справжній успіх виникає тоді, коли існує оптимальний баланс між очікуваннями оточення та реальними досягненнями особистості. У свою чергу, переживання успіху чи невдачі у навчальній і професійній діяльності безпосередньо пов'язане із прийняттям або неприйняттям себе [29].

Л. Сохань підкреслює важливість стабільності та цілісності «Я-образу» для формування самоповаги [42]. Незначні зміни у самооцінці або локальних уявленнях про себе не впливають на загальну «Я-концепцію», яка є ядром особистості. Нові відомості про себе враховуються лише тоді, коли особа не може їх ігнорувати; інакше вони не стають суттєвими для розвитку самоповаги.

У структурі самоповаги важливе місце посідає компонент компетентності, що забезпечує відчуття впевненості у власних силах. А. Бандура наголошує на ролі «очікуваної самоефективності» — тенденції індивіда сприймати результати діяльності як наслідок власних можливостей і здібностей. Саме очікувана самоефективність виступає ключовим механізмом формування та підтримання стабільного рівня самоповаги [56].

Отже, самоповага є складним багаторівневим психологічним утворенням, у центрі якого лежить позитивне ціннісне ставлення людини до самої себе. Вона передбачає усвідомлення власних сильних і слабких сторін, їх прийняття, оцінку досягнень у різних сферах життя та формує важливу емоційно-ціннісну складову самосвідомості. Процес формування самоповаги зумовлений сукупністю зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких особливо важливу роль відіграють соціальні контакти, визнання із боку соціуму, індивідуальний досвід діяльності та спілкування, а також ситуації успіху.

Таким чином, самоповага виступає центральним елементом самосвідомості та складним психічним процесом самосприйняття. Її основою є емоційно-ціннісне ставлення до власної особистості, усвідомлення своїх можливостей, обмежень і досягнень.

Проблема самоповаги розглядається в різних наукових напрямках: як аспект розвитку самоставлення; як процес, що формується впродовж життєвих етапів; як складова частина самосвідомості; а також у контексті взаємозв'язку між ставленням людини до себе та до інших. Рівень самоповаги й особливості її прояву залежать від комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких найвагомішими є повага з боку оточення, соціальні контакти, досвід діяльності та спілкування, а також переживання успіху.

1.3. Особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти

У сучасних українських наукових дослідженнях самоповага студентів трактується як багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти. Вчені підкреслюють тісний зв'язок самоповаги з академічною успішністю, навчальною мотивацією та соціальною адаптацією студентів до університетського середовища. Здобувачі вищої освіти перебувають у період становлення особистісної ідентичності, професійного самовизначення й самореалізації [57]. Недостатній рівень самоповаги часто стає чинником невпевненості, емоційної нестабільності та труднощів у спілкуванні.

Дослідниця О. Малихіна, спираючись на результати теоретико-експериментального дослідження, визначила структуру самоповаги студентів, окреслила критерії кожного її компонента та створила модель психологічних умов її розвитку. Дослідниця зазначає, що становлення самоповаги потребує гармонійного поєднання когнітивних інтервенцій, емоційної підтримки та практичних можливостей для самореалізації, зокрема через активні методи соціально-психологічного навчання [26].

С. Пухно розглядає самооцінку як один із ключових структурних компонентів самоповаги студентів, який безпосередньо пов'язаний із процесом адаптації до університетського життя та формуванням професійних компетентностей. Її дослідження, побудовані на статистичному аналізі рівнів самооцінки та її зв'язків з академічними показниками, підтверджують, що адекватна самооцінка сприяє підвищенню самоповаги та особистісному зростанню студентів [37].

Значна кількість українських досліджень акцентує увагу на мотиваційних детермінантах самоповаги, зокрема на ролі внутрішньої мотивації, прагненні зберегти власну гідність і впливі мотиву самоповаги на навчальну діяльність [22; 48].

Дослідниця З. Ржевська-Штефан у своїй роботі показала, що для студентів-першокурсників самоповага відіграє особливо важливу роль у випадках, коли внутрішня мотивація ще не сформована [38]. У старших курсах, натомість, потреба в самоповазі посилюється під впливом криз професійного самовизначення, і тоді вона стає важливим психологічним ресурсом, який підтримує активність та допомагає визначитися з професійним вибором. Наприклад, першокурсник, який лише адаптується до університетського середовища, може шукати підтвердження власної цінності у схваленні викладачів або високих оцінках, тоді як магістрант орієнтується переважно на внутрішнє відчуття компетентності та професійної зрілості [38].

У дослідженнях, присвячених вивченню самоефективності та самооцінки студентів (які безпосередньо пов'язані із самоповагою), підкреслюється значення освітнього середовища й викладацьких практик [36].

Науковці доводять, що ситуації успіху, можливість брати участь у проєктній діяльності, отримання позитивного зворотного зв'язку від викладача чи групи сприяють формуванню відчуття компетентності й, відповідно, підвищенню самоповаги.

Таким чином, педагогічні стратегії — такі як делегування відповідальності, модерація дискусій, використання формувальних завдань —

відіграють ключову роль у розвитку самоповаги студентів. Наприклад, студент, який отримав можливість координувати волонтерський або навчальний проєкт від імені університету, переживає підвищення внутрішньої самооцінки через визнання його внеску й соціальну підтримку колективу.

Серед основних проблем, виявлених у сучасних дослідженнях, автори відзначають методологічну розпорошеність — різні підходи до операціоналізації поняття «самоповага», переважання перехідних або локальних вибірок (часто охоплюються окремі університети чи факультети), а також нестачу лонгітюдних досліджень, які могли б відстежити динаміку самоповаги протягом усього періоду навчання. Це обмежує можливість формулювання універсальних рекомендацій для системи вищої освіти без проведення додаткових репрезентативних досліджень [12; 18]. Більшість робіт надають лише зрізовий (крос-секційний) аналіз стану самоповаги у конкретний момент, не відстежуючи, як педагогічні або соціальні інтервенції впливають на її зміну через рік-два.

Узагальнення українських досліджень свідчить, що самоповага студентів формується завдяки взаємодії внутрішніх психологічних процесів (самопізнання, мотивація, емоційна регуляція) та зовнішніх чинників (педагогічні практики, соціальна підтримка, можливості участі та визнання). Практичні наслідки цих висновків проявляються у впровадженні в освітній процес програм розвитку самоусвідомлення, тренінгів з емоційної компетентності, а також створенні структурних можливостей для лідерства та волонтерської діяльності.

Приклад успішної інтервенції — програма активного соціально-психологічного навчання, апробована О. Малихіною, яка дозволила підвищити показники когнітивного та емоційного компонентів самоповаги у студентів [29].

Автори також окреслюють потенційні напрями подальших досліджень:

- проведення лонгітюдних багатовимірних досліджень із репрезентативними вибірками різних типів вищих закладів;

- реалізація інтервенційних досліджень з контрольними групами для перевірки ефективності програм розвитку самоповаги;
- вивчення культурних та регіональних особливостей формування самоповаги в українському контексті;
- інтеграція якісних методів (інтерв'ю, фокус-групи) для глибшого аналізу суб'єктивного досвіду самоповаги [22; 27; 35; 38].

Самоповага студентів у ЗВО формується як складне психологічне явище, що поєднує внутрішні особистісні процеси та зовнішні впливи навчального середовища. Вона є основою впевненості у власних силах, академічної мотивації та професійного розвитку. Під час навчання студенти постійно стикаються з різноманітними завданнями, викликами та взаємодіють із людьми, що створює умови для формування їхнього «Я-образу» та переосмислення власної цінності [37; 38].

Внутрішні чинники самоповаги пов'язані насамперед із рівнем самоусвідомлення, рефлексії та адекватної самооцінки. Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін сприяє цілісному сприйняттю себе та формуванню позитивного ставлення до власної особистості. Наприклад, студент, який визнає, що не є найсильнішим у математиці, але активно проявляє себе у наукових дискусіях чи волонтерських проєктах, зберігає відчуття гідності, не зводячи свою цінність лише до оцінок [37].

Важливу роль також відіграє успішність у навчанні: участь у конференціях, наукових гуртках, студентському самоврядуванні та досягнення конкретних результатів підвищують відчуття компетентності — ключовий елемент самоповаги [29].

Мотивація студента також суттєво впливає на самоповагу. Ті, хто орієнтовані на внутрішню мотивацію — прагнення до саморозвитку, оволодіння знаннями та вдосконалення власних навичок, — мають стабільнішу самоповагу, ніж ті, хто навчається лише заради оцінок чи схвалення викладачів. Студент, який ставить собі мету стати компетентним фахівцем, сприймає невдачі не як доказ неспроможності, а як можливість навчитися новому [38].

Важливу роль у розвитку самоповаги відіграє зовнішнє освітнє середовище. Атмосфера підтримки, довіри та взаємоповаги у ЗВО сприяє позитивному самосприйняттю студентів [18]. Викладачі, які визнають особистість студента, враховують його думку та підтримують ініціативу, допомагають сформувати почуття власної значущості. Коли викладач заохочує студента виступити з власними ідеями або доручає керівництво проєктом, це підсилює відчуття довіри та компетентності [18].

Важливе значення мають і соціальні зв'язки у студентському колективі. Позитивне ставлення одногрупників, участь у спільних заходах та визнання досягнень формують відчуття приналежності та соціальної підтримки [5]. У протилежному випадку, за умов відчуження або порівнянь, що принижують гідність, самоповага може знижуватися.

Самоповага студентів також тісно пов'язана із культурними цінностями — гідністю, відповідальністю, патріотизмом та професійною самореалізацією [36]. Сучасний студент сприймає навчання не лише як спосіб здобути диплом, а й як можливість зробити внесок у розвиток країни та утвердити власну значущість у суспільстві.

Отже, самоповага здобувачів вищої освіти формується завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів особистості та впливу навчального середовища. Вона зростає через процеси самопізнання, самоприйняття, успіхи у діяльності, позитивне соціальне віддзеркалення та можливості для самореалізації. Розвиток самоповаги є важливим завданням вищої освіти, оскільки вона забезпечує психологічну стійкість, ініціативність і професійну зрілість майбутніх фахівців.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових досліджень засвідчив, що у різних наукових напрямках поняття «самоповага» трактується по-різному. Проблема самоповаги розглядається: як аспект розвитку самоставлення; як процес, що формується

впродовж життєвих етапів; як складова частина самосвідомості; а також у контексті взаємозв'язку між ставленням людини до себе та до інших. Більшість науковців підкреслюють взаємозв'язок між самоповагою та самооцінкою та розглядають її як психологічне утворення, що відображає позитивне або негативне ставлення людини до самої себе. Узагальнюючи наукові позиції психологів, самоповагу можна тлумачити як універсальне особистісне утворення, емоційно-ціннісну складову самосвідомості, яка проявляється у визнанні власної цінності, позитивному ставленні до себе та відчутті власної значущості в соціальному середовищі. Самоповага виступає центральним елементом самосвідомості та складним психічним процесом самосприйняття. Її основою є емоційно-ціннісне ставлення до власної особистості, усвідомлення своїх можливостей, обмежень і досягнень.

Самоповага є багатовимірним конструктом, який інтегрує суб'єктивне сприйняття себе, оцінку власних здібностей та значимість власного «Я» у різних сферах життя. Високий рівень самоповаги сприяє адаптивній поведінці, продуктивній навчальній діяльності та формуванню позитивних соціальних взаємодій, тоді як низький або нестійкий рівень самооцінки може бути пов'язаний із тривожністю, соматизацією, прокрастинацією та зниженням академічної мотивації. Враховуючи цей контекст, вивчення психологічних аспектів самоповаги у здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності.

Період здобуття вищої освіти є особливим етапом у житті особистості, що характеризується значними змінами у сфері пізнавальної, емоційної та соціальної діяльності. Здобувачі вищої освіти перебувають у постійному процесі адаптації до нових освітніх вимог, соціальних очікувань та професійних завдань, що накладає певний вплив на формування їхніх психологічних ресурсів та особистісних якостей. Одним із ключових факторів, який визначає ефективність цього періоду є рівень самоповаги, що виступає важливим показником психологічної стабільності, внутрішньої впевненості та здатності до саморегуляції.

Сучасний студент стикається з численними викликами: високими академічними вимогами, конкуренцією, невизначеністю майбутнього, необхідністю самостійного прийняття рішень та побудови професійної ідентичності. У таких умовах самоповага виступає ключовою психологічною характеристикою, що забезпечує стійкість, мотивацію, адекватне самосприйняття та здатність до конструктивної самопрезентації.

Самоповага студентів формується завдяки взаємодії внутрішніх психологічних чинників (самопізнання, мотивація, емоційна регуляція) та зовнішніх (педагогічні практики, соціальна підтримка, можливості участі та визнання), тобто, завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів особистості та впливу навчального середовища. Внутрішні чинники самоповаги пов'язані насамперед із рівнем самоусвідомлення, рефлексії та адекватної самооцінки. Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін сприяє цілісному сприйняттю себе та формуванню позитивного ставлення до власної особистості. Важливу роль у розвитку самоповаги відіграє зовнішнє освітнє середовище. Атмосфера підтримки, довіри та взаємоповаги у ЗВО сприяє позитивному самосприйняттю студентів.

Розвиток самоповаги є важливим завданням вищої освіти, позаяк вона забезпечує психологічну стійкість, ініціативність і професійну зрілість майбутніх фахівців. Вона зростає через процеси самопізнання, самоприйняття, успіхи у діяльності, позитивне соціальне віддзеркалення та можливості для самореалізації. Рівень самоповаги безпосередньо залежить від реалізації особистістю власних цілей і досягнень. Її розвиток передбачає процес усвідомлення, осмислення та прийняття власних самооцінок, що визначають загальне ставлення до себе. Самоповага формується завдяки стабільному самоуявленню, самовираженню, самооцінці, самокомпетентності, відчуттю успішності, незалежності й свободи прийняття рішень. Ситуації успіху, можливість брати участь у проєктній діяльності, отримання позитивного зворотного зв'язку від викладача чи групи сприяють формуванню відчуття компетентності й, відповідно, підвищенню самоповаги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ

2.1. Методи та організація дослідження

Метою емпіричного дослідження є визначення психологічних аспектів самоповаги (самооцінки) у здобувачів вищої освіти, що включає аналіз взаємозв'язків між самоповагою, Я-концепцією, професійним самоздійсненням, професійною самоефективністю та сприйняттям соціальної підтримки. Це передбачає систематичне дослідження не лише рівня самооцінки, але й її структури та взаємодії з іншими психологічними параметрами, що визначають адаптивність і професійний розвиток студентів.

Для досягнення цієї мети визначено такі завдання дослідження:

1. Визначити рівень та особливості вираженості самооцінки у здобувачів вищої освіти, враховуючи її когнітивні, емоційні та поведінкові складові.
2. Вивчити особливості вираженості Я-концепції, зокрема її вимірів автономії, самосповнення, емоційної адаптації та доброчесності.
3. Проаналізувати особливості професійного самоздійснення здобувачів вищої освіти, визначити фактори, що сприяють відчуттю задоволення від професійної діяльності та розвитку професійних компетенцій.
4. Визначити рівень професійної самоефективності, як показника віри у власні професійні можливості
5. Оцінити вираженість сприйняття соціальної підтримки, що включає підтримку з боку друзів-однолітків, близьких та сім'ї.
6. Встановити відмінності у вираженості зазначених психологічних аспектів між хлопцями та дівчатами.
7. Проаналізувати взаємозв'язок між самоповагою та іншими описаними аспектами у здобувачів вищої освіти.

Дизайн даного емпіричного дослідження є кореляційним, що передбачає виявлення, аналіз взаємозв'язків між різними психологічними

характеристиками особистості здобувачів вищої освіти. Кореляційний дизайн дозволяє не лише оцінити рівень прояву окремих психологічних аспектів, таких як самоповага, Я-концепція, професійне самоздійснення, професійна самоефективність, а також сприйняття соціальної підтримки, а й визначити, наскільки ці показники взаємопов'язані.

На основі мети та завдань дослідження були сформульовані *чотири основні емпіричні гіпотези*, які передбачають наявність кореляційних зв'язків між рівнем самоповаги та іншими психологічними характеристиками:

1. Рівень самоповаги у здобувачів вищої освіти прямо корелює із особливостями Я-концепції, зокрема з компонентами автономії, самосповнення, емоційної адаптації та доброчесності.

2. Існує наявність прямого зв'язку між самоповагою та професійним самоздійсненням, що відображає рівень задоволення від особистої і професійної реалізації.

3. Існує наявність прямого зв'язку між самоповагою та вірою здобувачів у власні здібності до виконання навчальних і професійних завдань (професійною самоефективністю). Відчуття власної компетентності підсилює внутрішнє відчуття власної цінності та впевненості, а отже, безпосередньо впливає на рівень самоповаги

4. Сприйняття соціальної підтримки від однолітків, близьких та сім'ї прямо корелює з рівнем самоповаги здобувачів. Наявність підтримуючого соціального оточення сприяє формуванню позитивного образу «Я», підвищенню впевненості в собі.

Варто зазначити, що у працях емпіричного спрямування дослідники часто застосовують комплексні підходи, що включають стандартизовані опитувальники самооцінки й самоповаги, шкали вимірювання самоефективності, методики дослідження емоційно-ціннісних орієнтацій, а також кореляційний і факторний аналіз. Такий підхід дозволяє не лише визначити середній рівень самоповаги серед студентів, але й виокремити окремі

підгрупи (наприклад, із високою або низькою соціальною підтримкою) для розроблення цілеспрямованих психолого-педагогічних інтервенцій [26; 29].

Для досягнення мети дослідження та досягнення поставлених завдань було обрано такий *комплекс діагностичних методик*:

1. Шкала самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт)
2. Методика дослідження особистісного виміру Я-концепції (Personal-SelfConceptQuestionnaire)
3. Опитувальник професійного самоздійснення О. Кокуна.
4. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) («ShortOccupationalSelf-EfficacyScale») (T. Rigotti, B. Schyns, and G. Mohr) (адаптація О. Креденцер)
5. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет)

Шкала самооцінки М. Розенберга (RosenbergSelf-EsteemScale), адаптація О. Вельдбрехт - розроблена Моррісом Розенбергом і є одним із найпоширеніших інструментів для оцінювання глобальної самооцінки або самоповаги. Її мета - вимір загального почуття власної гідності, позитивного або ж негативного ставлення до себе. Складається з 10 тверджень - 5 позитивних та 5 негативних

Відповіді даються за чотирибальною шкалою: “повністю згоден” (4), “згоден” (3), “не згоден” (2), або “абсолютно не згоден” (1). Для позитивних тверджень бали нараховуються напрямку, для негативних – реверсивно. Далі підсумовується “сирий” бал, що може бути перетворений на стандартні або нормовані значення.

Українська адаптація була виконана Оленою Вельдбрехт, її дослідження показали, що інструмент є надійним і валідним для української вибірки - в дослідженнях була виявлена кореляція шкали з показниками психологічного благополуччя.

Методика дослідження особистісного виміру Я-концепції (Personal-Self Concept Questionnaire) була розроблена Е. Гоні. В Україні є адаптація даної методики, яка здійснена Р. Сидорчуком в 2024 році. Її мета – це дослідити

структуру Я-концепції через її особистісні виміри, як автономія, самосповнення, емоційна адаптація, доброчесність.

В методиці виділяють кілька вимірів: автономія (відчуття самотійності), самосповнення (відчуття розвитку свого власного “Я”), емоційна адаптація (стабільність, прийняття почуттів) та доброчесність (моральні й етичні компоненти “Я”).

У ній використовується шкала Лайкерта (“зовсім не згоден” (1) → “цілком згоден” (5)). Бали по кожній підшкалі обчислюються як середнє значення відповідей; потім можуть інтерпретуватися і порівнюватися всі індекси кожного виміру Я-концепції.

Опитувальник професійного самоздійснення О. Кокуна вимірює рівень професійного самоздійснення - тобто наскільки людина реалізує свій потенціал у професійній сфері, наскільки задоволена своїм професійним становленням.

Методика містить кілька шкал, які включають: Потреба у професійному вдосконаленні; Наявність проекту свого професійного розвитку; Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями; Постійна постановка нових професійних цілей; Формування власного "життєво-професійного простору"; Досягнення поставлених професійних цілей; Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством; Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями; Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії; Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності.

Містить 30 тверджень. Твердження опитувальника формулюються так, щоб респонденти могли позначити, наскільки вони згодні із певними висловлюваннями, використовуючи шкалу відповідей. Для кожної підшкали підсумовується сума відповідей (по 3 твердження на шкалу), що утворює індекс самоздійснення. Значення індексів можуть бути інтерпретовані як низькі, середні або високі показники професійного самоздійснення.

Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія) – «Short Occupational Self-Efficacy Scale» (T. Rigotti, B. Schyns, G. Mohr), адаптація

О. Креденцер оцінює віру людини у власні професійні здібності - наскільки вона впевнена, що може успішно виконувати професійні завдання.

Шкала складається всього з 6 пунктів у короткій версії, які формують твердження про здатність справитися із робочими викликами, вирішувати проблеми, досягати успіху. Відповіді даються за шкалою Лайкерта (“абсолютно не згоден” до “абсолютно згоден”).

Всі ці відповіді сумуються, щоб отримати загальний індекс професійної самоефективності. В українському дослідженні *О.Креденцер* цей індекс використовується як міра самоефективності персоналу.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки створена *Г. Зіметом* для вимірювання суб’єктивного сприйняття соціальної підтримки. Її мета оцінити, скільки підтримки особа сприймає від різних джерел - сім’ї, друзів, значимих інших.

Складається з трьох підшкाल: «Підтримка з боку сім’ї», «Підтримка з боку друзів», «Підтримка від значимих інших». Містить 12 тверджень. Зазвичай використовується шкала Лайкерта із 5 або 7 рівнями (наприклад, “зовсім не згоден” → “повністю згоден”), в залежності від адаптації. В українській адаптації використовується 6 рівнів.

Бали окремо підсумовуються для кожної підшкали, а також може бути обчислений загальний індекс сприйнятої підтримки. Високий бал означає, що респондент відчуває сильну підтримку та позитивне соціальне оточення. Детальніше з питаннями методик можна ознайомитись у додатку А.

У цьому дослідженні взяли участь 80 студентів спеціальностей «Право» та «Психологія» ЗВО м. Львова (ЛьвДУВС), віком 18-24 роки, серед яких порівну - 50% жіночої статі й 50% чоловічої. Серед респондентів 41% здобувають вищу освіту за рівнем магістра, 59 % - за рівнем бакалавра. Щодо місця проживання респондентів, то 65% осіб проживають в обласних центрах, 29 % – в інших містах та 6% – у сільській місцевості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У межах проведеного дослідження здійснено аналіз описової статистики за результатами використаних психодіагностичних методик у вибірці здобувачів вищої освіти. Метою аналізу було визначення рівнів прояву самоповаги, Я-концепції, професійного самоздійснення, професійної самоефективності та сприйняття соціальної підтримки, а також виявлення співвідношень між цими показниками.

Рівень загальної самооцінки, який був виміряний за Шкалою самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт), показав середнє значення $M=23,44$ $SD=4,93$, медіану $Md=24,00$, при мінімальному значенні $Min=10,00$, а також максимальному $Max=31,00$ (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Описова статистика за результатами Шкали самооцінки М.

Розенберга(адаптація О. Вельдбрехт)

	Md	M	SD	Min	Max
Самооцінка	24,00	23,44	4,93	10,00	31,00

Прим.: *Md* – медіана; *M* – середнє значення; *SD* – середньоквадратичне відхилення середнього; *Min* – мінімальне значення; *Max* – максимальне значення.

Дані свідчать, що у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається помірний рівень самоповаги. Встановлено, що середнє значення близьке до медіани, що вказує на відносну рівномірність розподілу показників у вибірці. Мінімальний та максимальний рівні самооцінки демонструють, що в окремих учасників спостерігається низька та, навпаки, висока самооцінка, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у сприйнятті власної цінності.

За результатами частотного аналізу оцінки самооцінки встановлено, що серед здобувачів переважає середній рівень самоповаги - 55% вибірки. Низький рівень самооцінки спостерігається у 17,5% респондентів, тоді як високий рівень самооцінки виявлено у 27,5% вибірки (рис. 2.1.)

Ми можемо сказати, що більшість здобувачів демонструють достатньо стабільний рівень самоповаги, що свідчить про задовільний внутрішній психологічний ресурс для навчальної, а також соціальної діяльності. Найменш поширеним є низький рівень самооцінки, що вказує на відносно невелику частку студентів із суттєвими труднощами у сприйнятті своєї власної цінності та компетентності.

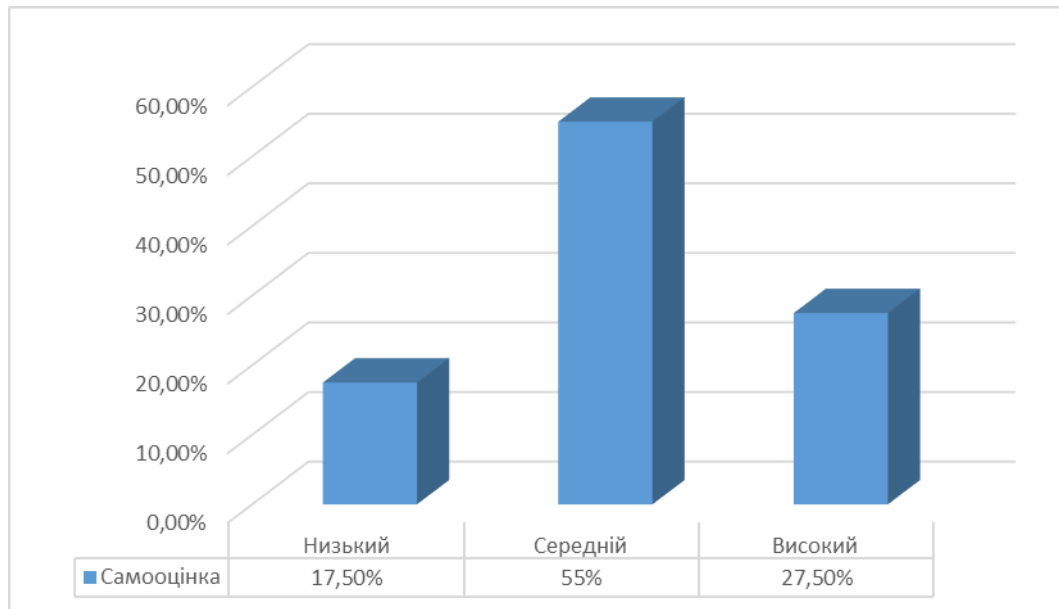


Рис. 2.1. Рівень самооцінки респондентів у вибірці (N=80)

Далі аналіз особистісного виміру Я-концепції, проведений за методикою Personal-SelfConceptQuestionnaire, показав різні рівні основних компонентів Я-концепції. Показник самосповнення мав середнє значення $M=3,12$ $SD=0,45$, медіану $Md=3,13$, при $Min=2,05$ та $Max=4,93$. Це свідчить про середній рівень самореалізації у здобувачів освіти, який дозволяє їм відчувати певну гармонію із власним «Я» та особистісний розвиток (табл. 2.2.).

Показник автономії $M=3,09$ $SD=0,43$, $Md=3,05$, $Min=2,35$, $Max=4,56$ демонструє, що більшість респондентів відчуває середній рівень самостійності у прийнятті рішень та реалізації власних прагнень, що свідчить про помірну здатність до незалежних дій.

Описова статистика за результатами Методики дослідження особистісного виміру Я-концепції (Personal-SelfConceptQuestionnaire)

	Md	M	SD	Min	Max
Самосповнення	3,13	3,12	0,45	2,05	4,93
Автономія	3,05	3,09	0,43	2,35	4,56
Емоційна адаптація	3,17	3,16	0,46	2,23	4,89
Доброчесність	3,32	3,27	0,43	2,40	4,63

Прим.: Md – медіана; M – середнє значення; SD – середньоквадратичне відхилення середнього; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення.

Емоційна адаптація мала значення $M=3,16$ $SD=0,46$, $Md=3,17$, $Min=2,23$, $Max=4,89$, що вказує на достатню здатність здобувачів вищої освіти до регуляції власних емоцій та адаптації до соціальних та навчальних ситуацій. Найвищий серед компонентів Я-концепції був показник доброчесності $M=3,27$ $SD=0,43$, $Md=3,32$, $Min=2,40$, $Max=4,63$, що свідчить про сформоване у самих студентів усвідомлення моральних та етичних цінностей, здатність дотримуватися принципів чесності та відповідальності у поведінці. Це також було зображено графічно (рис. 2.2.)

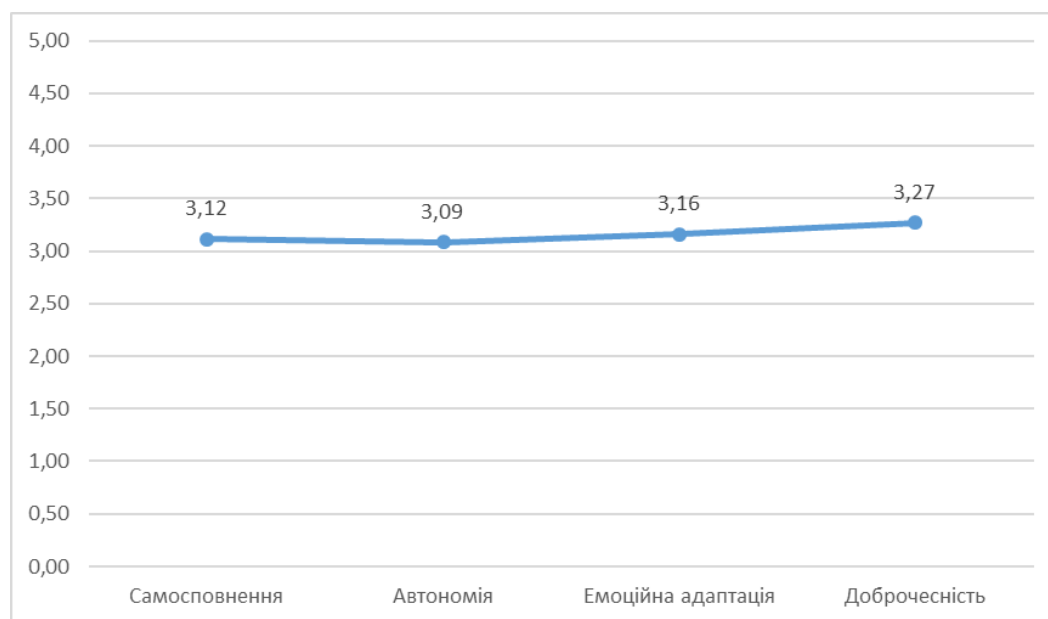


Рис. 2.2. Вираженість компонентів Я-концепції у вибірці (N=80)

Далі у межах оцінки професійного самоздійснення за опитувальником О. М. Кокуна встановлено різні рівні внутрішньої та зовнішньої професійної реалізації. Показники потреби у професійному вдосконаленні мали $M=4,74$ $SD=1,51$, $Md=5,00$, $Min=2,00$, $Max=8,00$, що свідчить про середній та помірно високий рівень прагнення до розвитку професійних компетенцій.

Таблиця 2.3.

**Описова статистика за результатами Опитувальника професійного
самоздійснення О.М. Кокуна**

	Md	M	SD	Min	Max
Потреба у професійному вдосконаленні	5,00	4,74	1,51	2,00	8,00
Наявність проекту власного професійного розвитку	5,00	5,10	1,32	2,00	8,00
Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	5,00	5,21	1,31	2,00	8,00
Постійна постановка нових професійних цілей	5,00	5,38	1,29	3,00	8,00
Формування власного "життєво-професійного простору"	6,00	5,43	1,11	3,00	9,00
Досягнення поставлених професійних цілей	6,00	5,90	1,20	4,00	9,00
Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	5,00	5,10	1,09	3,00	8,00
Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	6,00	5,41	1,13	3,00	7,00
Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	5,00	5,09	1,09	2,00	8,00
Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	5,00	5,30	1,49	2,00	8,00
Рівень внутрішньо-професійного самоздійснення	28,00	27,49	3,09	21,00	33,00
Рівень зовнішньо-професійного самоздійснення	29,00	28,65	2,55	23,00	33,00
Загальний рівень професійного самоздійснення	62,00	62,41	5,25	52,00	75,00

Прим.: Md – медіана; M – середнє значення; SD – середньоквадратичне відхилення середнього; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення.

Наявність проекту власного професійного розвитку показала $M=5,10$ $SD=1,32$, $Md=5,00$, $Min=2,00$, $Max=8,00$, демонструючи, що більшість студентів активно планує власну професійну траєкторію (табл. 2.3.)

Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями $M=5,21$ $SD=1,31$, $Md=5,00$, $Min=2,00$, $Max=8,00$, а також постійна постановка нових професійних цілей $M=5,38$ $SD=1,29$, $Md=5,00$, $Min=3,00$, $Max=8,00$ показують позитивне ставлення здобувачів до професійного зростання, а також активне формування цілей розвитку.

Формування власного “життєво-професійного простору” $M=5,43$ $SD=1,11$, $Md=6,00$, $Min=3,00$, $Max=9,00$, а досягнення поставлених професійних цілей $M=5,90$ $SD=1,20$, $Md=6,00$, $Min=4,00$, $Max=9,00$ свідчать про високий рівень реалізації особистісного потенціалу у професійній сфері. Найвищі показники спостерігаються у зовнішньо-професійній реалізації ($M=28,65$ $SD=2,55$, $Md=29,00$, $Min=23,00$, $Max=33,00$), що свідчить про високу видимість досягнень студентів у професійній спільноті, а внутрішньо-професійне самоздійснення $M=27,49$ $SD=3,09$, $Md=28,00$, $Min=21,00$, $Max=33,00$ відображає відчуття внутрішнього задоволення та реалізації у професійній діяльності.

Загальний рівень професійного самоздійснення у вибірці становив $M=62,41$ $SD=5,25$, $Md=62,00$, $Min=52,00$, $Max=75,00$, що дозволяє стверджувати про високий рівень професійної активності та самореалізації здобувачів.

Аналіз частотного розподілу показників професійного самоздійснення дозволяє детальніше оцінити специфіку реалізації внутрішніх та зовнішніх аспектів професійного розвитку. За внутрішньо-професійним самоздійсненням найпоширенішим є середній рівень (55%), а низький рівень зафіксовано у 2,5% вибірки (рис. 2.3.)

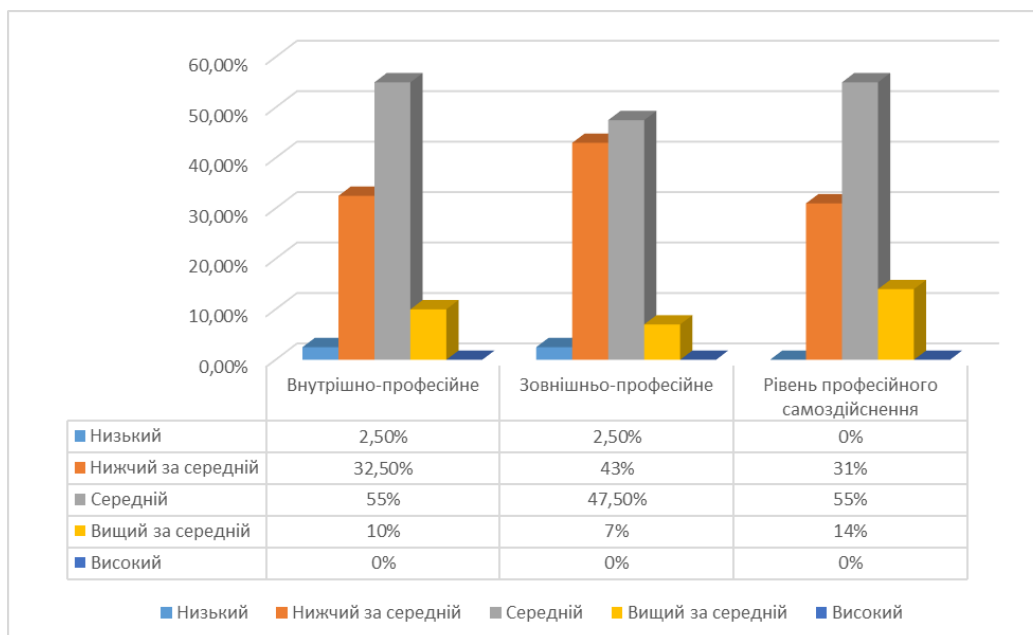


Рис. 2.3. Рівень професійного самоздійснення респондентів у вибірці (N=80)

Нижчий за середній рівень проявляється у 32,5% здобувачів, тоді як вищий за середній рівень спостерігається у 10% респондентів. Водночас високий рівень внутрішньо-професійного самоздійснення відсутній у вибірці. Ми можемо констатувати, що більшість студентів активно розвивають свій професійний потенціал у межах доступних ресурсів, але суттєвої реалізації високого рівня внутрішньої професійної самореалізації досягнуто небагатьма.

Щодо зовнішньо-професійного самоздійснення, найпоширенішим рівнем також є середній - 47,5%. Нижчий за середній рівень фіксується у 43% респондентів, низький та високий рівні відсутні, а вищий за середній рівень проявляється у 7% вибірки. Ми можемо сказати, що здобувачі демонструють дещо меншу активність у зовнішньому професійному самоздійсненні, порівняно з внутрішнім. Це свідчить, що студенти більше орієнтовані на особистісний розвиток і вдосконалення власних професійних компетенцій, ніж на зовнішнє визнання та соціальну реалізацію у професійному середовищі.

Загальний рівень професійного самоздійснення виявився збалансованим. Найбільша частка здобувачів знаходиться на середньому рівні (55%), нижчий за середній рівень спостерігається у 31% вибірки, а вищий за середній рівень - у 14%. Низький та високий рівні загального професійного самоздійснення відсутні.

Рівень професійної самоефективності, виміряний за короткою версією шкали Т. Rigotti та співавт., адаптованою О. Креденцер, мав значення $M=19,94$ $SD=5,06$, $Md=19,00$, $Min=12,00$, $Max=30,00$ (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

**Описова статистика за результатами Опитувальника професійної
самоефективності**

	Md	M	SD	Min	Max
Професійна самоефективність	19,00	19,94	5,06	12,00	30,00

Прим.: Md – медіана; M – середнє значення; SD – середньоквадратичне відхилення середнього; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення.

Це свідчить про середній рівень впевненості у власних професійних здібностях у більшості студентів, проте наявність індивідуальних відмінностей вказує на потенціал для підвищення професійної компетентності через цілеспрямовані програми розвитку.

Щодо частотного аналізу професійної самоефективності, частотний аналіз показав, що середня її вираженість спостерігається у більшості студентів - 57,5%. Низький рівень професійної самоефективності характерний 29% респондентам, а високий рівень - для 13% (рис. 2.4.)

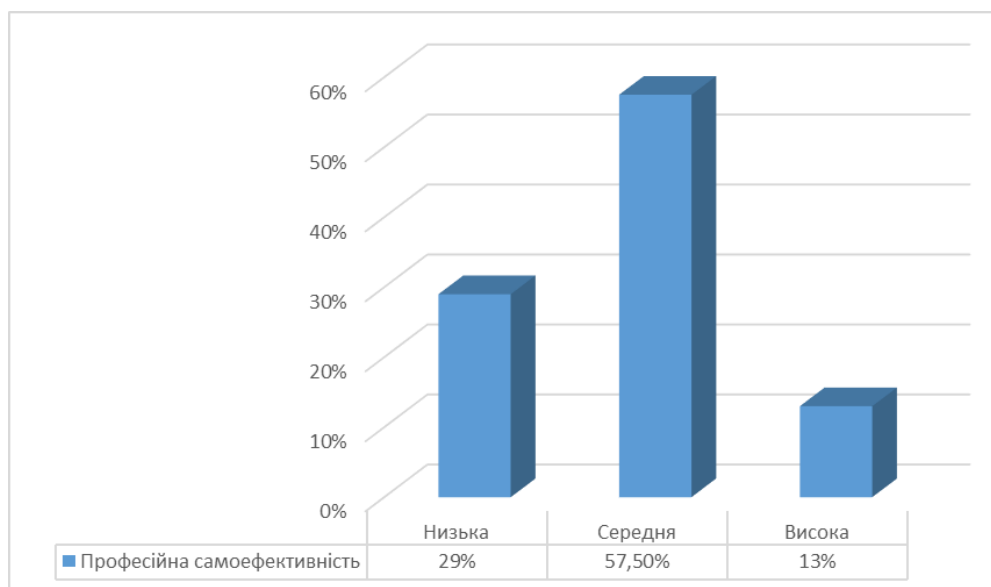


Рис. 2.4. Рівень професійної самоефективності респондентів у вибірці (N=80)

Ми можемо сказати, більшість здобувачів впевнені у власних професійних здібностях на середньому рівні, однак значна частка студентів відчуває певні труднощі у впевненості щодо власної компетентності. Відсутність широкого представлення високого рівня самоефективності вказує на необхідність підтримки та розвитку цього аспекту у навчальній та професійній діяльності.

Сприйняття соціальної підтримки за багатомірною шкалою Г. Зімета демонструє, що найвищий рівень підтримки студенти відчувають від сім'ї ($M=10,20$ $SD=3,52$, $Md=10,00$, $Min=4,00$, $Max=17,00$), що свідчить про стабільне джерело емоційного комфорту та психологічної підтримки. Підтримка від друзів $M=10,15$ $SD=2,94$, $Md=10,00$, $Min=5,00$, $Max=16,00$ також знаходиться на високому рівні, проте трохи нижчому порівняно з сімейною підтримкою. Найнижчий рівень підтримки зафіксовано від близьких людей $M=9,75$ $SD=3,34$, $Md=9,00$, $Min=4,00$, $Max=16,00$, що, однак, все ще відображає помірно високий рівень сприйняття соціальної підтримки в цілому (табл. 2.5.)

Таблиця 2.5.

Описова статистика за результатами Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет)

	Md	M	SD	Min	Max
Сім'я	10,00	10,20	3,52	4,00	17,00
Друзі	10,00	10,15	2,94	5,00	16,00
Близькі люди	9,00	9,75	3,34	4,00	16,00

Прим.: Md – медіана; M – середнє значення; SD – середньоквадратичне відхилення середнього; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення.

Ці дані також зображено графічно (див. рис. 2.5.)

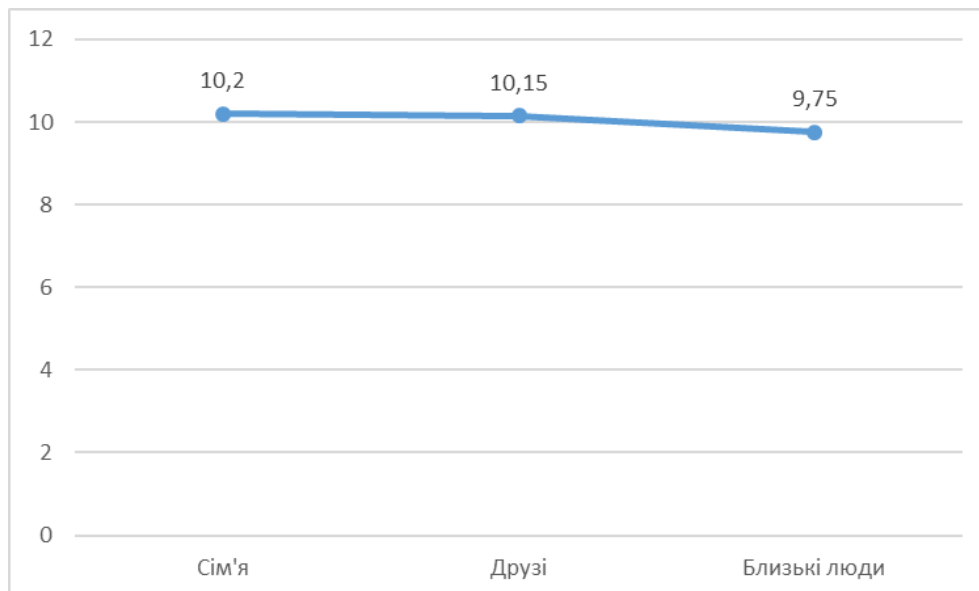


Рис. 2.5. Вираженість компонентів соціальної підтримки у вибірці (N=80)

Отже, узагальнюючи, можна сказати, що у вибірці здобувачів вищої освіти сформовано середній рівень загальної самооцінки, помірно високий рівень прояву ключових аспектів Я-концепції, також високий рівень професійного самоздійснення, середній рівень професійної самоефективності та високий рівень сприйняття соціальної підтримки. Найбільш яскраво виражені показники стосуються зовнішньої професійної реалізації та доброчесності, тоді як найнижчі - автономії у Я-концепції та використання професійного досвіду іншими фахівцями. Ці результати дозволяють групувати фактори у три основні блоки: помірно виражені психологічні характеристики особистості (як Я-концепція, самоповага), високий вимір професійної реалізації (самоздійснення, а також професійна самоефективність), а також помірно-високі значення соціального середовища (сприйняття соціальної підтримки).

Наявність відмінностей між різними компонентами дозволяє виокремити ключові точки підтримки, а також розвитку здобувачів освіти: посилення автономії, підвищення впевненості у професійних здібностях та активізація включеності у професійні спільноти.

У межах проведеного дослідження також було здійснено порівняння психологічних аспектів самоповаги між хлопцями та дівчатами здобувачів вищої освіти з використанням U-критерію Манна-Уїтні (на основі

ненормального розподілу даних більшості шкал дослідження). Метою такого аналізу було виявлення відмінностей за статтю у вираженості ключових компонентів Я-концепції, професійного самоздійснення та професійної самоєфективності. Так, встановлено наступні значущі відмінності:

Рівень автономії у Я-концепції показав, що у хлопців середнє значення становило $M=3,09$ $SD=0,47$, тоді як у дівчат цей показник був значно вищим $M=4,48$ $SD=0,39$ ($U=352,000$; $p=0,001$). Встановлено, що дівчата відчують більш високий рівень самостійності у прийнятті рішень та управлінні власною поведінкою, тоді як у хлопців прояв автономії залишається на помірному рівні. Ці дані свідчать про статистично значущу різницю між статями, що вказує на наявність стійких гендерних особливостей у структурі Я-концепції. Ми можемо сказати, що автономія у дівчат є найвищим показником серед усіх аспектів Я-концепції у межах статевого порівняння, тоді як у хлопців вона відзначається нижчою середньою вираженістю (табл. 2.6.)

Аналіз показника наявності проекту власного професійного розвитку виявив протилежну тенденцію. У хлопців $M=5,31$ $SD=1,20$, тоді як у дівчат $M=4,10$ $SD=1,41$ ($U=488,000$; $p=0,047$). Це свідчить про те, що хлопці більш активно формують та планують власну професійну траєкторію, відчують потребу у структурованому розвитку та мають чіткі цілі щодо професійного зростання. У дівчат цей показник, хоча й знаходиться на середньому рівні, відображає меншу активність у створенні власного професійного проекту. Таким чином, можемо констатувати, що гендерні відмінності проявляються у сфері планування професійної діяльності, де хлопці демонструють перевагу.

Ще більш яскраво виражені статеві відмінності спостерігаються у показниках досягнення поставлених професійних цілей. У хлопців $M=6,97$ $SD=1,27$, у дівчат $M=5,83$ $SD=1,14$ ($U=368,000$; $p=0,001$). Встановлено, що хлопці демонструють значно вищий рівень успішності у реалізації власних професійних завдань, що свідчить про активну зовнішню професійну реалізацію. У дівчат цей показник нижчий, що може відображати більш

помірний темп досягнення професійних цілей або більшу орієнтацію на внутрішню гармонію й планування розвитку.

Таблиця 2.6.

Статистично значущі відмінності у показниках психологічних аспектів самоповаги здобувачів вищої освіти (хлопців та дівчат)

	Хлопці		Дівчата		U-крит.	
	M	SD	M	SD	U	p
Автономія	3,09	0,47	4,48	0,39	352,00 0	0,001
Наявність проекту власного професійного розвитку	5,31	1,20	4,10	1,41	488,00 0	0,047
Досягнення поставлених професійних цілей	6,97	1,27	5,83	1,14	368,00 0	0,001
Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	5,76	1,09	4,93	1,08	368,00 0	0,001
Професійна самоефективність	19,21	4,60	26,63	4,43	440,00 0	0,012

Показник розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії також свідчить про статистично значущу перевагу хлопців ($M=5,76$ $SD=1,09$) над дівчатами ($M=4,93$ $SD=1,08$; $U=368,000$; $p=0,001$). Це означає, що хлопці у більшій мірі відчують можливість реалізувати власні професійні та творчі здібності, проявляючи внутрішню мотивацію до професійного розвитку. У дівчат, хоча показник також залишається на середньому рівні, спостерігається менша активність у розкритті потенціалу, що може бути пов'язано із відмінностями у підходах до професійного самоздійснення та внутрішньої мотивації.

Статистично значущі відмінності виявлено і у показниках професійної самоефективності. У хлопців середнє значення $M=19,21$ $SD=4,60$, тоді як у дівчат $M=26,63$ $SD=4,43$ ($U=440,000$; $p=0,012$). Встановлено, що дівчата

демонструють вищий рівень упевненості у власних професійних здібностях, відчують більшу компетентність у виконанні завдань та здатність досягати професійних результатів. У хлопців, попри помірний рівень, показник є нижчим, що вказує на можливість розвитку їхньої професійної впевненості. Найвищий рівень у дівчат дозволяє віднести його до ключових ресурсів для подальшої професійної самореалізації.

Узагальнюючи наведені результати, можна констатувати, що у вибірці існує чіткий розподіл показників за статевою ознакою. У хлопців найвищі значення спостерігаються у досягненні поставлених професійних цілей та розкритті особистісного потенціалу, що відображає активну зовнішню професійну реалізацію та прагнення до самореалізації у професії. Найнижчий рівень у них зафіксовано у автономії ($M=3,09$ $SD=0,47$), що свідчить про меншу орієнтацію на самостійність у прийнятті рішень. У дівчат найвищий показник за автономією ($M=4,48$ $SD=0,39$), що вказує на сформовану здатність самостійно регулювати власну поведінку та приймати рішення. Найнижчий показник у дівчат за наявністю проекту професійного розвитку ($M=4,10$ $SD=1,41$), що відображає певну обережність або меншу активність у структурованому плануванні професійного шляху.

Отже, хлопці переважно проявляють активну зовнішню реалізацію та професійний потенціал, тоді як дівчата демонструють більш високий рівень внутрішньої компетентності та автономності. Ці відмінності свідчать про різні стратегії самореалізації та психологічні ресурси, що характеризують студентів різної статі. Ці результати підкреслюють необхідність врахування гендерних особливостей при організації освіти і психологічного супроводу, що дозволяє максимально ефективно підтримувати розвиток самоповаги, професійного потенціалу та компетентності студентів.

Далі у межах дослідження проведено кореляційний аналіз Спірмена для встановлення взаємозв'язків між показниками самооцінки та ключовими психологічними змінними, такими як Я-концепція, професійне самоздійснення, професійна самоефективність, сприйняття соціальної підтримки. Використання

кореляційного аналізу дозволило визначити, у якому напрямку та наскільки виражено взаємозв'язані змінні: чи підвищення показника супроводжується підвищенням іншого (пряма кореляція) або, навпаки, його зниженням (обернена кореляція).

Кореляційний аналіз показав, що рівень самооцінки у здобувачів вищої освіти має значущі прямі зв'язки з окремими вимірами Я-концепції. Зокрема, виявлено помірну пряму кореляцію між самооцінкою та самосповненням ($r=0,517$, $p<0,01$) (табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Зв'язок між показниками Шкали самооцінки М. Розенбергата методики дослідження особистісного виміру Я-концепції

	Самооцінка
Самосповнення	$r=0,517$, $p<0,01$
Автономія	$r=0,316$, $p<0,01$
Емоційна адаптація	$r=0,137$, $p>0,05$
Доброчесність	$r=0,241$, $p<0,05$

Отже, це свідчить, що зі збільшенням рівня самоповаги підвищується усвідомлення власної цінності, задоволення власними життєвими досягненнями та відчуття особистісної гармонії. Ми можемо сказати, що самоповага відіграє важливу роль у формуванні внутрішнього ресурсу здобувачів, стимулюючи розвиток самосповнення та задоволення власними життєвими результатами.

Виявлено також помірну пряму кореляцію між самооцінкою та автономією ($r=0,316$, $p<0,01$). Це означає, що підвищення самооцінки супроводжується зростанням здатності до самостійного прийняття рішень, управління власною поведінкою та відповідальності за результати. Отже, можна констатувати, що самооцінка підтримує розвиток автономності як ключового аспекту Я-концепції.

Слабка, але статистично значуща пряма кореляція зафіксована між самооцінкою та доброчесністю ($r=0,241$, $p<0,05$). Це вказує, що зі збільшенням рівня самоповаги підвищується усвідомлення власних моральних принципів та

відповідальності, що є важливою складовою цілісної особистості. Натомість кореляція між самооцінкою та емоційною адаптацією не виявила статистичної значущості ($r=0,137$, $p>0,05$), що свідчить про відсутність прямого впливу самоповаги на здатність до регуляції емоцій у вибірці. Можна сказати, що емоційна адаптація здобувачів, хоча й є важливим компонентом психологічного стану, у цій вибірці не є прямим наслідком рівня самооцінки.

Також встановлено різні рівні кореляцій між самооцінкою та показниками професійного самоздійснення за методикою О. Кокуна. Так, виявлено слабку, але статистично значущу пряму кореляцію між самооцінкою та наявністю проекту власного професійного розвитку ($r=0,311$, $p<0,01$) (табл. 2.8.)

Це означає, що здобувачі з вищим рівнем самоповаги частіше мають чітке уявлення про власний професійний шлях та планують професійний розвиток. Схожий, трохи слабший зв'язок виявлено між самооцінкою та переважаючим задоволенням власними професійними досягненнями ($r=0,258$, $p<0,05$), що свідчить про позитивний вплив самоповаги на оцінку власних професійних успіхів.

Найбільш виражена кореляція спостерігається між самооцінкою та досягненням поставлених професійних цілей ($r=0,647$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що підвищення рівня самоповаги безпосередньо пов'язане зі здатністю ефективно реалізовувати професійні завдання та досягати бажаних результатів. Ми можемо констатувати, що самоповага є потужним чинником, що стимулює активне професійне самоздійснення.

Кореляції між самооцінкою та внутрішньо-професійним самоздійсненням ($r=0,603$, $p<0,01$) та загальним рівнем професійного самоздійснення ($r=0,596$, $p<0,01$) також є значущими і демонструють, що здобувачі з високим рівнем самоповаги більш активно реалізують власний потенціал як у внутрішньому самовдосконаленні, так і у зовнішній професійній діяльності. Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності також корелює з самооцінкою помірно

сильно ($r=0,425$, $p<0,01$), що означає, що високий рівень самоповаги стимулює прояв творчості та ініціативи у професійній сфері.

Таблиця 2.8.

**Зв'язок між показниками Шкали самооцінки М. Розенберга та
Опитувальника професійного самоздійснення О. Кокуна**

	Самооцінка
Потреба у професійному вдосконаленні	$r=0,146$, $p>0,05$
Наявність проекту власного професійного розвитку	$r=0,311$, $p<0,01$
Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	$r=0,258$, $p<0,05$
Постійна постановка нових професійних цілей	$r=0,050$, $p>0,05$
Формування власного "життєво-професійного простору"	$r=0,147$, $p>0,05$
Досягнення поставлених професійних цілей	$r=0,647$, $p<0,01$
Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	$r=0,086$, $p>0,05$
Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	$r=0,107$, $p>0,05$
Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	$r=0,245$, $p<0,05$
Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	$r=0,425$, $p<0,01$
Рівень внутрішньо-професійного самоздійснення	$r=0,603$, $p<0,01$
Рівень зовнішньо-професійного самоздійснення	$r=0,126$, $p>0,05$
Загальний рівень професійного самоздійснення	$r=0,596$, $p<0,01$

Натомість деякі показники, як потреба у професійному вдосконаленні ($r=0,146$, $p>0,05$), постійна постановка нових професійних цілей ($r=0,050$, $p>0,05$), формування власного життєво-професійного простору ($r=0,147$, $p>0,05$) та рівень зовнішньо-професійного самоздійснення ($r=0,126$, $p>0,05$), не демонструють статистично значущого зв'язку з самооцінкою. Це свідчить, що деякі аспекти професійного розвитку можуть залежати від інших психологічних або соціальних факторів, а не безпосередньо від рівня самоповаги.

Також виявлено сильну пряму кореляцію між самооцінкою і професійною самоефективністю ($r=0,750$, $p<0,01$). Отже, це означає, що зі збільшенням рівня самоповаги підвищується впевненість здобувачів у власних професійних здібностях та здатності досягати професійних результатів (табл. 2.9.)

Таблиця 2.9.

**Зв'язок між показниками Шкали самооцінки М. Розенберга та
Опитувальника професійної самоефективності**

	Самооцінка
Професійна самоефективність	$r=0,750$, $p<0,01$

Ми можемо сказати, що самоповага є ключовим ресурсом, що визначає рівень професійної компетентності та впевненості у власних силах.

Кореляційний аналіз показав, що рівень самооцінки значущо пов'язаний із сприйняттям соціальної підтримки. Пряма кореляція між самооцінкою та підтримкою з боку сім'ї становить $r=0,418$, $p<0,01$ (табл. 2.10.)

Це означає, що збільшення відчуття підтримки сім'ї супроводжується підвищенням самоповаги, що відображає значну роль родинного середовища у формуванні внутрішньої впевненості здобувачів освіти. Найсильніший зв'язок виявлено між самооцінкою та підтримкою з боку друзів ($r=0,765$, $p<0,01$), що свідчить про особливе значення соціальних контактів у колективі для розвитку самоповаги. Сильний зв'язок із підтримкою близьких людей ($r=0,596$, $p<0,01$) підтверджує також важливість тісних міжособистісних стосунків у підтримці психологічного благополуччя та внутрішньої впевненості.

Таблиця 2.10.

**Зв'язок між показниками Шкали самооцінки М. Розенберга та
Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет)**

	Самооцінка
Сім'я	$r=0,418$, $p<0,01$
Друзі	$r=0,765$, $p<0,01$
Близькі люди	$r=0,596$, $p<0,01$

Таким чином, встановлено, що самооцінка у здобувачів вищої освіти має значущі прямі зв'язки з окремими вимірами Я-концепції, окремими показниками професійного самоздійснення, професійною самоефективністю та соціальною підтримкою. Ми можемо констатувати, що підвищення рівня самоповаги супроводжується також зростанням самосповнення, автономії, досягненням професійних цілей, проявом творчості у професійній діяльності та посиленням впевненості у власних професійних здібностях. Позитивні зв'язки із соціальною підтримкою свідчать, що внутрішня самоповага тісно взаємопов'язана із зовнішніми ресурсами, зокрема з родинною, дружньою та близькою підтримкою.

Загалом з цього всього можна зробити висновок, що самооцінка виступає важливим інтегруючим фактором, який формує психологічний та професійний потенціал здобувачів вищої освіти. Високий рівень самоповаги сприяє розвитку особистісної автономності, професійного самоздійснення, творчої активності та ефективного використання соціальних ресурсів. Ці результати підкреслюють необхідність підтримки та розвитку самоповаги у навчальних та соціальних програмах університетів, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток особистості та ефективну професійну реалізацію.

Детальніше з результатами статистичної обробки даних можна ознайомитись у додатках Б, В, Д.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження психологічних аспектів самоповаги у здобувачів вищої освіти можна зробити наступні висновки:

Метою дослідження було визначення психологічних аспектів самоповаги у студентів, а завдання включали оцінку рівня самооцінки, особливостей Я-концепції (автономія, самосповнення, емоційна адаптація, доброчесність), професійного самоздійснення та професійної самоефективності, а також

сприйняття соціальної підтримки, порівняння показників серед хлопців і дівчат та виявлення зв'язків між змінними.

Результати описової статистики показали, що рівень самооцінки серед студентів переважно середній ($M=23,44$ $SD=4,93$; $Md=24,00$; $Min=10,00$; $Max=31,00$), з високим рівнем у 27,5% і низьким у 17,5% респондентів. За показниками Я-концепції найвищий середній рівень продемонструвала доброчесність ($M=3,27$ $SD=0,43$; $Md=3,32$), а найнижчий - автономія ($M=3,09$ $SD=0,43$; $Md=3,05$). Професійне самоздійснення в цілому знаходилося на середньому рівні ($M=62,41$ $SD=5,25$; $Md=62,00$), з переважанням внутрішньо- та зовнішньо-професійного самоздійснення у межах середнього рівня, тоді як високі показники були відсутні.

Професійна самоефективність була представлена середнім рівнем у більшості студентів ($M=19,94$ $SD=5,06$; $Md=19,00$), низький рівень виявлено у 29%, а високий - у 13%. Частотний аналіз сприйняття соціальної підтримки показав, що найбільш поширеним було середнє відчуття підтримки від сім'ї, друзів та близьких людей, що свідчить про стабільний соціальний ресурс у більшості здобувачів.

Аналіз гендерних відмінностей виявив статистично значущі відмінності між хлопцями та дівчатами у таких показниках, як автономія, наявність проекту власного професійного розвитку, досягнення поставлених професійних цілей, розкриття особистісного потенціалу у професії та професійна самоефективність. Встановлено, що хлопці демонструють вищі показники автономії, досягнення професійних цілей та розкриття потенціалу, тоді як дівчата характеризуються вищою професійною самоефективністю.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена показав наявність значущих прямих зв'язків між самооцінкою і іншими психологічними аспектами. Рівень самооцінки прямо корелює з компонентами Я-концепції: самосповнення, автономія, доброчесність, тоді як зв'язок із емоційною адаптацією не досяг значущості.

Пряма кореляція зафіксована між самооцінкою та окремими показниками професійного самоздійснення, зокрема досягнення цілей, також внутрішньо-професійне самоздійснення, загальний рівень професійного самоздійснення та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Самооцінка прямо корелює з професійною самоефективністю та сприйняттям соціальної підтримки від сім'ї, друзів і близьких людей.

Таким чином, усі чотири емпіричні гіпотези дослідження підтверджені: встановлено, що рівень самоповаги прямо корелює з особливостями Я-концепції, зокрема автономією, самосповненням і доброчесністю; існує прямий зв'язок між самоповагою та професійним самоздійсненням, що відображає задоволення від власної професійної реалізації; рівень самоповаги прямо корелює з професійною самоефективністю, що свідчить про віру студентів у власні здібності; а також самооцінка прямо пов'язана зі сприйняттям соціальної підтримки від сім'ї, друзів і близьких, що підкреслює важливість соціального оточення для підтримки психологічного благополуччя. В цілому результати свідчать про тісний взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх аспектів самоповаги у здобувачів вищої освіти та окреслюють можливі напрями для розвитку психопрофесійної підтримки студентів.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Аналіз наукових підходів до корекційно-розвивальної роботи психолога зі студентами із низьким рівнем самоповаги

Результати теоретико-емпіричного вивчення психологічних аспектів самоповаги здобувачів вищої освіти засвідчили актуальність проблеми, що підкреслює необхідність розробки та реалізації корекційно-розвивальних програм.

Корекційно-розвивальна робота психолога, спрямована на підвищення рівня самоповаги студентської молоді, ґрунтується на комплексному використанні різних наукових підходів, що поєднують теоретичні засади особистісного розвитку з практичними психотехнологіями самопізнання та самоприйняття.

Одним із фундаментальних є гуманістичний підхід, представлений у працях К. Роджерса, А. Маслоу, який розглядає самоповагу як центральний компонент самоактуалізації особистості [60; 64]. У межах цього підходу психологічна допомога спрямовується на створення атмосфери безумовного прийняття, емпатійного розуміння та щирості у взаємодії, що сприяє розвитку позитивного «Я-образу» та підвищенню відчуття власної цінності.

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає дезадаптивні форми поведінки людини, як реакцію на зовнішні середовищні впливи. Цілеспрямоване втручання дозволяє замінити менш адаптивні поведінкові моделі на більш ефективні й соціально прийнятні [25]. Мета корекційної роботи в цьому напрямі – створити умови для засвоєння адаптивних форм поведінки, розвитку соціальних навичок і здатності керувати своїми емоційними станами [34].

КПТ акцентує увагу на зміні дисфункційних переконань і негативних схем самосприйняття, які лежать в основі низької самоповаги [34]. У роботі зі студентами ефективними є техніки когнітивної реструктуризації, формування

навичок самопідтримувальної внутрішньої мови, тренування позитивної самооцінки через поведінкові експерименти. Цей підхід дозволяє молоді усвідомити зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, а також навчитися замінювати самокритичні установки на більш адаптивні та конструктивні [21].

Психодинамічний підхід розглядає самоповагу як результат інтеграції внутрішніх об'єктів і ставлення до себе, сформованого у ранньому дитинстві. У межах корекційної роботи психолог може допомогти студенту усвідомити несвідомі конфлікти, пов'язані із почуттям власної гідності, опрацювати внутрішні суперечності між «реальним» і «ідеальним Я», а також знайти нові способи самоприйняття [60].

Акмеологічний та особистісно-орієнтований підходи розглядають самоповагу як показник зрілості та суб'єктності особистості. Психологічна робота у цьому напрямі передбачає розвиток рефлексивних умінь, формування внутрішньої мотивації до самовдосконалення, самопрезентації, а також сприяє становленню позитивної професійної ідентичності студентів [50].

Важливе місце посідає соціально-психологічний підхід, який наголошує на впливі міжособистісних відносин і соціального середовища на рівень самоповаги. Через тренінги групової взаємодії, розвиток комунікативної компетентності, навчання навичкам асертивної поведінки студенти здобувають досвід соціального визнання та прийняття, що є ключовим чинником у формуванні позитивного ставлення до себе [43].

Загалом, ефективна корекційно-розвивальна робота психолога щодо підвищення самоповаги студентів повинна мати інтегративний характер, поєднуючи гуманістичні, когнітивно-біхевіоральні, соціально-психологічні та акмеологічні підходи. Така робота передбачає створення безпечного простору для самопізнання, розвиток навичок саморефлексії, формування позитивного «Я-образу» та здатності будувати конструктивні взаємини [48]. У результаті студенти набувають більшої впевненості у своїх силах, адекватно оцінюють свої досягнення й обмеження та формують стійке відчуття власної гідності, що є основою особистісного й професійного зростання.

Основна мета психолога полягає у допомозі студентам в подоланні низької самоповаги та формуванні адекватної самооцінки. Вчасна психологічна підтримка дозволяє особистості об'єктивно оцінювати себе та взаємодіяти з іншими. Важливими ефективними засобами є індивідуальна робота й участь студентів у тренінгах, які сприяють розвитку самопізнання, здобуттю психосоціальних знань і формуванню адекватної самоповаги, що, у свою чергу, стимулює самовдосконалення.

Розглянемо детальніше інші підходи та психокорекційні методи та техніки роботи психолога у даному напрямку.

Одним із ефективних психокорекційних методів є казкотерапія, яка допомагає знизити рівень тривожності, страхи та агресивні прояви, сприяє адаптації в колективі. За її допомогою студенти можуть усвідомити власні проблеми, проаналізувати їх і знайти шляхи вирішення. Основна функція казок – показати ситуацію з різних точок зору через сюжетні події та запропонувати нові моделі поведінки. Казкотерапію зі студентами можна проводити як у груповому, так і в індивідуальному форматі [47].

Активізація внутрішніх ресурсів студентів, їх потенціалу досягається через розвиток самосвідомості за допомогою метафор, що є важливим компонентом казкотерапії та ефективним терапевтичним інструментом.

Ефективним є також використання методів логотерапії, яка базується на природній потребі людини шукати і знаходити сенс життя. Вона спрямована на те, щоб допомогти особам відкрити та усвідомити прихований сенс свого існування через його аналіз. Логотерапія не обмежується дослідженням несвідомих потреб та бажань, а зосереджується на духовному вимірі особистості.

Методи психосинтезу (Р. Асаджолі), спрямовані на досягнення контролю над різними аспектами особистості, виявлення внутрішніх протиріч та реалізацію самосвідомості через власне «Я». Основна ідея психосинтезу полягає у розвитку або перебудові особистості, це дозволяє людині стати справжнім господарем свого життя. Крім того, цей підхід підкреслює

важливість розвитку здібностей особистості та створення гармонії з собою [47].

У роботі над розвитком самоповаги у здобувачів вищої освіти варто поєднувати індивідуальні й групові методи, серед яких виділяють:

- міні-лекції – допомагають розкрити сутність поняття «самоповага», структурні його компоненти й особливості розвитку [30].

- групові дискусії – сприяють обміну думками між учасниками, дозволяють розглядати проблеми із різноманітних точок зору, з'ясовувати позиції інших і зменшувати опір новій інформації. Такий підхід розвиває навички аналізу реальних ситуацій та демонструє неоднозначність у можливих варантах прийняття рішень [30].

- проєктивне малювання – форма самовираження, яка надає цінну інформацію для діагностики й інтерпретації особистих проблем, а також, дозволяє виявити неусвідомлені бажання, думки та почуття, з якими учасники не можуть відкрито поділитися. Такі вправи сприяють розвитку самоповаги [30].

- казкотерапія – через створення оповідань і казок учасники отримують можливість зрозуміти свій внутрішній і зовнішній світ, осмислити власний досвід і сформулювати бачення майбутнього. Мета – усвідомити цілісність й унікальність особистості у гармонії із собою і світом.

- аналіз проблемних ситуацій – групове обговорення реальних конфліктних або складних ситуацій із метою пошуку альтернативних рішень. Такий аналіз сприяє залученню досвіду інших і накопиченню власних знань щодо вирішення проблем.

- складання 3D-моделей сценаріїв (або пісочна терапія) – метод роботи із образами колективної й індивідуальної підсвідомості. Пісочна терапія сприяє самооздоровленню через спонтанне і творче вираження підсвідомих процесів та покращує здатність саморозвитку [47].

- ворк-шопи – активна групова форма роботи, що передбачає обмін особистим досвідом, знаннями та навичками. Методи включають аналіз

ситуацій, «мозковий штурм» та індивідуальні і групові вправи, а лекційний матеріал використовується лише у необхідному обсязі [47].

- самоопис – техніка, що поєднує самопрезентацію та відображення змістовних і формальних аспектів самосвідомості. Рівень саморозуміння і цілісність особистості залежать від якості словесного вираження власних уявлень про себе. Самоопис дозволяє учасникам усвідомити ставлення до себе та особистий психологічний досвід [30].

Ефективною є застосування також техніки «Мандала», основна мета якої – подолати тривогу, роздратування, невпевненість, розслабитися. Симетричний візерунок мандали із виразним центром допомагає людині відобразити свій внутрішній стан, відповісти на запитання «Де я?», «Хто я?», «Куди я йду?» [47]. Це сприяє переосмисленню власних цілей і досягнень й дозволяє підвищити рівень самоповаги молоді. При застосуванні цієї методики у студентській групі основними цілями є корекція самосприйняття особистості, формування позитивного ставлення до себе в колективі, покращення психологічної атмосфери й міжособистісного спілкування.

Учасникам пропонується об'єднатися в групи й вибрати кольорові зразки. Кожен має обрати частину кола і розфарбувати її на власний розсуд, вирішуючи, як саме заповнити свою ділянку. Така вправа сприяє самовираженню та розвитку творчості, а також формуванню відповідальності за власний вибір.

Особливу увагу при роботі зі студентами із низьким рівнем самоповаги варто приділяти формуванню усвідомлення власних сильних сторін, їх підтримці й захисту від зовнішньої критики чи знецінення. Це дозволяє зберігати об'єктивне сприйняття себе та ситуації. Ефективною при цьому є вправа «Мої позитивні якості» [34]. Студентам пропонується уявно подивитися на себе у дзеркало й побачити себе із об'єктивної точки зору, а не через «спотворене» минуле. Вони виділяють і записують особисті й фізичні характеристики, які подобаються, і відповідають на допоміжні запитання психолога, фіксуючи при цьому навіть найдрібніші деталі.

Для групових занять зі студентами також ефективні такі вправи:

- «Я пишаюся...» – спрямована на позитивну оцінку власних рис характеру, умінь, підвищення самоповаги. Кожен із учасників завершує фразу «Я пишаюся...», називаючи при цьому власну позитивну рису [34].

- «Комплімент» – допомагає усвідомити власні та чужі позитивні якості, підвищує самоповагу через свідоме відзначення достоїнств інших і створює атмосферу емоційного комфорту. Учасники стають у коло та по черзі висловлюють компліменти один одному [34].

Такі вправи сприяють глибшому усвідомленню себе, аналізу власних сильних-слабких сторін, формуванню цілісного образу «Я» й покращенню міжособистісних стосунків у студентській групі.

Загалом, для таких студентів важливо впроваджувати комплексний підхід, який поєднує психопрофілактичні, психо-підтримувальні та розвивальні заходи. Необхідно створити безпечне психологічне середовище, де студент відчуває себе прийнятим, оціненим та підтриманим. Практика регулярного індивідуального консультування та групової психопідтримки сприяє усвідомленню власної цінності, розвитку позитивного ставлення до себе й формуванню реалістичної самооцінки.

Загалом, рекомендується застосовувати психологічні тренінги, спрямовані на розвиток самопізнання, емоційної компетентності та впевненості у власних силах. Особливо ефективними є вправи на виявлення власних сильних сторін, формування реалістичних цілей та поступове їх досягнення, що стимулює відчуття особистісного успіху. Важливу роль також відіграє навчання студентів навичкам конструктивного вирішення конфліктів, стрес-менеджменту та ефективної комунікації, що дозволяє зміцнити віру у власні ресурси та підвищити соціальну адаптацію.

Доцільно також впроваджувати програми менторства та взаємопідтримки між студентами, що створює соціальні умови для позитивного оцінювання себе через взаємне визнання та підтримку. Для студентів із низькою самоповагою

корисним є залучення до волонтерських та творчих проєктів, які дають можливість відчувати свою значущість та вплив на оточення.

Ефективна допомога студентам із низьким рівнем самоповаги потребує врахування індивідуальних особливостей самоставлення. Кожен випадок слід ретельно планувати, виходячи із результатів комплексної психологічної діагностики. На рівні індивідуальної роботи психотерапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, техніки релаксації та медитації, допомагають змінити деструктивні уявлення про себе та розвинути внутрішню опору. Не менш важливим є залучення студентів до активної академічної та поза академічної діяльності, оскільки успіх у навчанні та соціальна активність позитивно корелюють із підвищенням самоповаги.

Таким чином, комплексна допомога студентам із низьким рівнем самоповаги повинна бути системною, поєднувати індивідуальні та групові заходи, практичні тренінги та психотерапевтичні техніки, а також соціальне залучення, що дозволяє забезпечити стійке підвищення їхньої самоповаги, впевненості у власних можливостях та успішну соціально-психологічну адаптацію.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку самоповаги здобувачів вищої освіти

На основі розглянутих нам вище психологічних підходів була розроблена програма СПТ розвитку самоповаги у студентів. Ефективним інструментом підтримки позитивного самосприйняття є арт-терапія, яка через творчість відкриває шлях до самопізнання та самоприйняття.

Програма СПТ розвитку самоповаги здобувачів вищої освіти засобами арт-терапії спрямована на формування у них усвідомлення власної унікальності, позитивного ставлення до себе, підвищення самооцінки та розвиток внутрішніх ресурсів особистості. Її метою є створення безпечного простору для самовираження, самопізнання та прийняття себе через використання художньо-

творчих методів. Основою програми СПТ є положення гуманістичної психології, ідеї самореалізації особистості та принципи арт-терапевтичного підходу, який передбачає залучення мистецьких форм як інструментів психоемоційного розвитку. Арт-терапевтичні засоби є ефективним способом розвитку самоповаги у студентської молоді. Творчий процес сприяє глибшому самопізнанню, гармонізації внутрішнього стану та формуванню позитивного ставлення до себе.

Програма СПТ розрахована на здобувачів вищої освіти віком від 18 до 24 років та передбачає проведення 8 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття проводяться у форматі закритої групи (10–15 осіб) під керівництвом психолога, сертифікованого в галузі арт-терапії. Кожне заняття має чітку структуру: вступна частина (налаштування, обговорення попереднього досвіду), основна арт-терапевтична діяльність (творчі завдання), рефлексія та підбиття підсумків.

Програма СПТ з розвитку самоповаги здобувачів вищої освіти

Мета: розвиток і зміцнення самоповаги здобувачів вищої освіти шляхом створення безпечного тренінгового середовища, актуалізації особистісних ресурсів, формування навичок позитивного самосприйняття та конструктивної самооцінки із використанням арт-терапевтичних технік.

Завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню студентами власного «Я», своїх сильних і слабких сторін.
2. Розвивати навички позитивного самоствавлення, прийняття власної індивідуальності.
3. Формувати вміння аналізувати власний емоційний стан, розпізнавати й вербалізувати почуття.
4. Розширювати ресурсний потенціал особистості через творчість та невербальне самовираження.
5. Розвивати навички конструктивної самооцінки та самопідтримки.

6. Підвищити рівень упевненості, внутрішньої опори та стресостійкості.

7. Сприяти налагодженню здорової міжособистісної взаємодії та емпатійного спілкування.

Методи та форми роботи: арт-терапевтичні техніки (малювання, колажування, символдрама), рольові ігри, групові вправи, дискусії, міні-лекції, рефлексивні практики, вправи майндфулнес, елементи когнітивно-поведінкової терапії

Цільова група: студенти закладів вищої освіти. Оптимальна кількість учасників – 10–15 осіб.

Структура та тривалість тренінгу: програма складається з 8 занять тривалістю 1,5–2 години кожне. Заняття проводяться 1–2 рази на тиждень у тренінговій аудиторії.

Опис занять

Заняття 1. Створення безпечного простору. Знайомство та формування групових правил

Мета: створити довірливу атмосферу, активізувати мотивацію до участі.

Основні етапи:

- знайомство («Візитівка мого імені»);
- групові очікування;
- встановлення правил;
- арт-вправа «Мій внутрішній простір»: учасники створюють асоціативний малюнок свого емоційного стану;
- рефлексія почуттів і вражень.

Заняття 2. Усвідомлення власного «Я»: розвиток самопізнання

Мета: формування базового рівня саморефлексії та усвідомлення особистісних характеристик.

Зміст:

- вправа «Дерево моєї особистості» (малювання коріння – походження і цінності, стовбура – характер і навички, крони – життєві цілі);

- групове обговорення значущих відкриттів;
- техніка «Три позитиви про себе»;
- міні-лекція про структуру самооцінки та самоповаги;
- рефлексія.

Заняття 3. Самоповага та самооцінка: розуміння різниці

Мета: формування адекватного уявлення про механізми самоповаги.

Зміст:

- вправа «Моє дзеркало»: індивідуальна робота з описом того, як я себе бачу і як хочу бачити;
- групове завдання «Компліменти-підтримки»;
- арт-техніка «Колаж моєї самоцінності» (створення колажу з образами, які відображають сильні сторони та цінність учасника);
- обговорення бар'єрів самоповаги.

Заняття 4. Емоційна грамотність та роль емоцій у самоповазі

Мета: навчити ідентифікувати й висловлювати емоції, розуміти їхній зв'язок із самостворенням.

Зміст:

- вправа «Мапа моїх емоцій» (кольорове зазначення актуальних почуттів);
- арт-терапія «Мій емоційний герой»;
- техніка «Емоційний барометр»;
- вербалізація труднощів у вираженні емоцій.

Заняття 5. Ресурсність та внутрішня опора

Мета: актуалізація ресурсів, розвиток внутрішньої стабільності.

Зміст:

- медитативна вправа «Моє ресурсне місце»;
- арт-практика «Скринька ресурсів» (учасники створюють образи того, що їх підтримує);
- робота в парах «Що дає мені сили?»;
- техніка самопідтримки «Теплі слова самому собі».

Заняття 6. Позитивне самоприйняття та робота з внутрішнім критиком

Мета: навчити розпізнавати деструктивні внутрішні послання та формувати підтримувальні стратегії.

Зміст:

- вправа «Голос внутрішнього критика»;
- арт-терапія «Образ мого критика і образ мого захисника»;
- техніка заміщення негативних переконань;
- груповий діалог про прийняття власних недоліків.

Заняття 7. Самоповага у міжособистісних стосунках

Мета: розвивати навички асертивної поведінки та меж.

Зміст:

- міні-лекція про асертивність;
- вправа-рольова гра «Говорити «ні» без провини»;
- парна робота «Мої здорові межі»;
- арт-вправа «Мої межі в кольорі»;
- обговорення типових труднощів студентів у взаємодії.

Заняття 8. Підсумок і закріплення навичок. Завершення групової роботи

Мета: інтегрувати отримані знання, закріпити позитивне самоставлення.

Зміст:

- арт-колектив «Панно нашої групи» (спільна робота зі створення символу групової єдності та особистого розвитку);
- техніка «Мій контракт самоповаги» (індивідуальне формулювання зобов'язань перед собою);
- коло зворотного зв'язку «Що я беру із собою?»;
- ритуал завершення тренінгу.

Очікувані результати програми: Учасники:

- підвищать рівень самоповаги та позитивного ставлення до себе;
- сформують навички рефлексії, усвідомлення емоцій і потреб;
- навчатися використовувати творчі методи для саморозвитку;
- розвинути внутрішню опору та стресостійкість;
- оволодіють навичками асертивної поведінки й захисту особистих меж;
- покращать якість міжособистісної взаємодії.

Критерії ефективності

- підвищення рівня усвідомленої самооцінки;
- зростання здатності до саморегуляції;
- збільшення кількості конструктивних стратегій самопідтримки;
- зниження рівня внутрішньої тривоги та самокритики;
- позитивна динаміка у міжособистісній поведінці учасників.

Висновки до третього розділу

Ефективна корекційно-розвивальна робота психолога щодо підвищення самоповаги студентів повинна мати інтегративний характер, поєднуючи гуманістичні, когнітивно-біхевіоральні, соціально-психологічні та акмеологічні підходи. Така робота передбачає створення безпечного простору для самопізнання, розвиток навичок саморефлексії, формування позитивного «Я-образу» та здатності будувати конструктивні взаємини. У результаті студенти набувають більшої впевненості у своїх силах, адекватно оцінюють свої досягнення й обмеження та формують стійке відчуття власної гідності, що є основою особистісного й професійного зростання. Основна мета психолога полягає у допомозі студентам в подоланні низької самоповаги та формуванні адекватної самооцінки. Вчасна психологічна підтримка дозволяє особистості об'єктивно оцінювати себе та взаємодіяти з іншими. Важливими ефективними засобами є індивідуальна робота й участь студентів у тренінгах, які сприяють розвитку самопізнання, здобуттю психосоціальних знань і формуванню

адекватної самоповаги, що, у свою чергу, стимулює самовдосконалення. Ефективним інструментом підтримки позитивного самосприйняття є арт-терапія, яка через творчість відкриває шлях до самопізнання та самоприйняття.

Нами була розроблена програма СПТ з метою розвитку і зміцнення самоповаги здобувачів вищої освіти шляхом створення безпечного тренінгового середовища, актуалізації особистісних ресурсів, формування навичок позитивного самосприйняття та конструктивної самооцінки із використанням арт-терапевтичних технік. Програма СПТ є комплексним психолого-педагогічним інструментом, який сприяє особистісному зростанню студентів, розкриттю їхніх внутрішніх потенціалів і формуванню гармонійного, приймаючого ставлення до себе як до цінної та унікальної особистості.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових досліджень засвідчив, що у різних наукових напрямках поняття «самоповага» трактується по-різному. Проблема самоповаги розглядається: як аспект розвитку самоставлення; як процес, що формується впродовж життєвих етапів; як складова частина самосвідомості; а також у контексті взаємозв'язку між ставленням людини до себе та до інших. Більшість науковців підкреслюють взаємозв'язок між самоповагою та самооцінкою та розглядають її як психологічне утворення, що відображає позитивне або негативне ставлення людини до самої себе. Узагальнюючи наукові позиції психологів, самоповагу можна тлумачити як універсальне особистісне утворення, емоційно-ціннісну складову самосвідомості, яка проявляється у визнанні власної цінності, позитивному ставленні до себе та відчутті власної значущості в соціальному середовищі. Самоповага виступає центральним елементом самосвідомості та складним психічним процесом самосприйняття. Її основою є емоційно-ціннісне ставлення до власної особистості, усвідомлення своїх можливостей, обмежень і досягнень.

Самоповага є багатовимірним конструктом, який інтегрує суб'єктивне сприйняття себе, оцінку власних здібностей та значимість власного «Я» у різних сферах життя. Високий рівень самоповаги сприяє адаптивній поведінці, продуктивній навчальній діяльності та формуванню позитивних соціальних взаємодій, тоді як низький або нестійкий рівень самооцінки може бути пов'язаний із тривожністю, соматизацією, прокрастинацією та зниженням академічної мотивації. Враховуючи цей контекст, вивчення психологічних аспектів самоповаги у здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності.

Період здобуття вищої освіти є особливим етапом у житті особистості, що характеризується значними змінами у сфері пізнавальної, емоційної та соціальної діяльності. Здобувачі вищої освіти перебувають у постійному процесі адаптації до нових освітніх вимог, соціальних очікувань та професійних завдань, що накладає певний вплив на формування їхніх психологічних

ресурсів та особистісних якостей. Одним із ключових факторів, який визначає ефективність цього періоду є рівень самоповаги, що виступає важливим показником психологічної стабільності, внутрішньої впевненості та здатності до саморегуляції.

Сучасний студент стикається з численними викликами: високими академічними вимогами, конкуренцією, невизначеністю майбутнього, необхідністю самостійного прийняття рішень та побудови професійної ідентичності. У таких умовах самоповага виступає ключовою психологічною характеристикою, що забезпечує стійкість, мотивацію, адекватне самосприйняття та здатність до конструктивної самопрезентації.

Самоповага студентів формується завдяки взаємодії внутрішніх психологічних чинників (самопізнання, мотивація, емоційна регуляція) та зовнішніх (педагогічні практики, соціальна підтримка, можливості участі та визнання), тобто, завдяки поєднанню внутрішніх ресурсів особистості та впливу навчального середовища. Внутрішні чинники самоповаги пов'язані насамперед із рівнем самоусвідомлення, рефлексії та адекватної самооцінки. Усвідомлення своїх сильних і слабких сторін сприяє цілісному сприйняттю себе та формуванню позитивного ставлення до власної особистості. Важливу роль у розвитку самоповаги відіграє зовнішнє освітнє середовище. Атмосфера підтримки, довіри та взаємоповаги у ЗВО сприяє позитивному самосприйняттю студентів.

Розвиток самоповаги є важливим завданням вищої освіти, позаяк вона забезпечує психологічну стійкість, ініціативність і професійну зрілість майбутніх фахівців. Вона зростає через процеси самопізнання, самоприйняття, успіхи у діяльності, позитивне соціальне віддзеркалення та можливості для самореалізації. Рівень самоповаги безпосередньо залежить від реалізації особистістю власних цілей і досягнень. Її розвиток передбачає процес усвідомлення, осмислення та прийняття власних самооцінок, що визначають загальне ставлення до себе. Самоповага формується завдяки стабільному самоуявленню, самовираженню, самооцінці, самокомпетентності, відчуттю

успішності, незалежності й свободи прийняття рішень. Ситуації успіху, можливість брати участь у проєктній діяльності, отримання позитивного зворотного зв'язку від викладача чи групи сприяють формуванню відчуття компетентності й, відповідно, підвищенню самоповаги.

Нами було проведено емпіричне дослідження метою якого було визначення психологічних аспектів самоповаги у студентів, а завдання включали оцінку рівня самооцінки, особливостей Я-концепції (автономія, **самосповнення**, емоційна адаптація, доброчесність), професійного самоздійснення та професійної самоефективності, а також сприйняття соціальної підтримки, порівняння показників серед хлопців і дівчат та виявлення зв'язків між змінними.

Результати описової статистики показали, що рівень самооцінки серед студентів переважно середній ($M=23,44$ $SD=4,93$; $Md=24,00$; $Min=10,00$; $Max=31,00$), з високим рівнем у 27,5% і низьким у 17,5% респондентів. За показниками Я-концепції найвищий середній рівень продемонструвала доброчесність ($M=3,27$ $SD=0,43$; $Md=3,32$), а найнижчий - автономія ($M=3,09$ $SD=0,43$; $Md=3,05$). Професійне самоздійснення в цілому знаходилося на середньому рівні ($M=62,41$ $SD=5,25$; $Md=62,00$), з переважанням внутрішньо-та зовнішньо-професійного самоздійснення у межах середнього рівня, тоді як високі показники були відсутні.

Професійна самоефективність була представлена середнім рівнем у більшості студентів ($M=19,94$ $SD=5,06$; $Md=19,00$), низький рівень виявлено у 29%, а високий - у 13%. Частотний аналіз сприйняття соціальної підтримки показав, що найбільш поширеним було середнє відчуття підтримки від сім'ї, друзів та близьких людей, що свідчить про стабільний соціальний ресурс у більшості здобувачів.

Аналіз гендерних відмінностей виявив статистично значущі відмінності між хлопцями та дівчатами у таких показниках, як автономія, наявність проєкту власного професійного розвитку, досягнення поставлених професійних цілей, розкриття особистісного потенціалу у професії та професійна самоефективність.

Встановлено, що хлопці демонструють вищі показники автономії, досягнення професійних цілей та розкриття потенціалу, тоді як дівчата характеризуються вищою професійною самоефективністю.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена показав наявність значущих прямих зв'язків між самооцінкою і іншими психологічними аспектами. Рівень самооцінки прямо корелює з компонентами Я-концепції: **самосповнення**, автономія, доброчесність, тоді як зв'язок із емоційною адаптацією не досяг значущості.

Пряма кореляція зафіксована між самооцінкою та окремими показниками професійного самоздійснення, зокрема досягнення цілей, також внутрішньо-професійне самоздійснення, загальний рівень професійного самоздійснення та вияв високого рівня творчості у професійній діяльності. Самооцінка прямо корелює з професійною самоефективністю та сприйняттям соціальної підтримки від сім'ї, друзів і близьких людей.

Таким чином, усі чотири емпіричні гіпотези дослідження підтверджені: встановлено, що рівень самоповаги прямо корелює з особливостями Я-концепції, зокрема автономією, **самосповненням** і доброчесністю; існує прямий зв'язок між самоповагою та професійним самоздійсненням, що відображає задоволення від власної професійної реалізації; рівень самоповаги прямо корелює з професійною самоефективністю, що свідчить про віру студентів у власні здібності; а також самооцінка прямо пов'язана зі сприйняттям соціальної підтримки від сім'ї, друзів і близьких, що підкреслює важливість соціального оточення для підтримки психологічного благополуччя. В цілому результати свідчать про тісний взаємозв'язок внутрішніх та зовнішніх аспектів самоповаги у здобувачів вищої освіти та окреслюють можливі напрями для розвитку психопрофесійної підтримки студентів.

Ефективна корекційно-розвивальна робота психолога щодо підвищення самоповаги студентів повинна мати інтегративний характер, поєднуючи гуманістичні, когнітивно-біхевіоральні, соціально-психологічні та акмеологічні підходи. Така робота передбачає створення безпечного простору для

самопізнання, розвиток навичок саморефлексії, формування позитивного «Я-образу» та здатності будувати конструктивні взаємини. У результаті студенти набувають більшої впевненості у своїх силах, адекватно оцінюють свої досягнення й обмеження та формують стійке відчуття власної гідності, що є основою особистісного й професійного зростання. Основна мета психолога полягає у допомозі студентам в подоланні низької самоповаги та формуванні адекватної самооцінки. Вчасна психологічна підтримка дозволяє особистості об'єктивно оцінювати себе та взаємодіяти з іншими. Важливими ефективними засобами є індивідуальна робота й участь студентів у тренінгах, які сприяють розвитку самопізнання, здобуттю психосоціальних знань і формуванню адекватної самоповаги, що, у свою чергу, стимулює самовдосконалення. Ефективним інструментом підтримки позитивного самосприйняття є арт-терапія, яка через творчість відкриває шлях до самопізнання та самоприйняття.

Нами була розроблена програма СПТ з метою розвитку і зміцнення самоповаги здобувачів вищої освіти шляхом створення безпечного тренінгового середовища, актуалізації особистісних ресурсів, формування навичок позитивного самосприйняття та конструктивної самооцінки із використанням арт-терапевтичних технік. Програма СПТ є комплексним психолого-педагогічним інструментом, який сприяє особистісному зростанню студентів, розкриттю їхніх внутрішніх потенціалів і формуванню гармонійного, приймаючого ставлення до себе як до цінної та унікальної особистості.

Перспективу наукових досліджень вбачаємо у вивченні специфіки розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти різних спеціальностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Роль соціального відсторонення та відторгнення в патогенезі соціального тривожного розладу: огляд літератури. Психологічні перспективи. 2022. № 40 (грудень). С. 10–23.
2. Бантишева О. О. Гендерно-вікові особливості схильності осіб юнацького віку до активної поведінки. Молодий вчений. 2016. № 1 (28). С. 58–63.
3. 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>
4. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2016. 250 с.
5. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. 2017. Вип. 6 (51). С. 53–64.
6. Варченко І. Особистість, колектив, соціум: взаємодія та перспективи розвитку. Одеса: Форум, 2016. 388 с.
7. Великий тлумачний словник української мови / укл. О. Єрошенко. Донецьк: ТОВ «Глорія Трейд», 2012. 864 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / укл. Н. Поліщук. Київ: Каравела, 2019. 400 с.
9. Вірна З. Конструктивна психологія як технологія трансформації психіки людини. Психологічні перспективи. 2023. № 41 (червень). С. 41–54.
10. Волков К. Травматичний досвід: історичне пояснення психологічних досліджень. Психологічні перспективи. 2023. № 41 (червень). С. 55–73.
11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2015. № 10. С. 120–128.
12. 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: Аксіома, 2020. Вип. 10. С. 139–149.
13. Гошовська Д., Гошовський Ю., Рудницький О. Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-концепції депривованої особистості: теоретичний погляд на проблему. Психологічні перспективи. 2023. № 41 (червень). С. 92–107.
14. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2017. № 2. С. 54–72.
15. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2016. С. 18–25.
16. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна книга «БОГДАН», 2009. 112 с.
17. Злобіна О. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2015. 400 с.
18. Іщук Н. Ю., Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія «Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти». 2018. Вип. 4 (1). С. 39–43.
19. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.
20. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009, 576 с.

21. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне самопочуття студентів під час війни: емпіричний аналіз. Психологічні перспективи. 2022. № 40 (грудень). С. 51–61.
22. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. Габітус. 2022. Вип. 34. С. 47–51.
23. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючи фактор в людських відносинах Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ: Вид-во імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 66–68.
24. Кузіна Ю. Психологічні механізми інформаційного впливу на особистість дорослої людини. Психологічні перспективи. 2022. № 40 (грудень). С. 75–86.
25. 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.
26. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2017. 416 с.
27. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
28. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.
29. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології). Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1 (7). С. 154–160.

30. Малихіна О. А. Характеристика методичних прийомів корекційно-розвивальної роботи з формування самоповаги у студентів. Особистісне зростання: теорія і практика. Матеріали IV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Житомир, 21 квітня 2020 р. Житомир, 2020. С. 264–267.
31. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 55–65.
32. Моляко В. О. Актуальні психологічні проблеми творчого сприймання. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 14 – 22.
33. Мушкевич М. Моделі психологічного сімейного консультування та психотерапії. Психологічні перспективи. 2022. № 40 (грудень). С. 121–135.
34. 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.
35. Петренко Т. В. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. *Теоретико-методичні проблеми виховання молоді*. 2015. №19 (2). С. 110-119.
36. Попелюшко Р. П. *Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці*: Автореф.дис.канд. психол. наук. Київ, 2018.12с.
37. Психологу для роботи. / за ред. М.Лемак, В. Петрище, Київ. 2014 р. 618 с.
38. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник*. № 2. 2023 С.34-48
39. Ржевська-Штефан З. Мотивація учбової діяльності студентів першого курсу педагогічного університету. *Наука і освіта*. 2020. №3. 79-84.

40. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. URL: <https://abuk.com.ua/catalog/books/3701?web=1>
41. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 265 с.
42. Сохань Л. В. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія. Мистецтво життєтворчості особистості: наук.-метод. посібник : у 2 ч. Київ: ІЗМН, 2014. Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. С. 12–23.
43. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
44. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2016. 727 с.
45. 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.
46. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення 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.
47. Столярєнко О. Психологія особистості. Київ, 2019. 280 с.
48. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні практики конструювання життєвого шляху особистості. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ, 2016. С. 13–56.

49. Федотова Т. Переживання особистістю морального неблагополуччя: теоретичне осмислення проблеми. Психологічні перспективи. 2022. № 40 (грудень). С. 180–193.
50. Феннел М. Як підвищити самооцінку: М. АСТ, 2015. 144 с.
51. Хазратова Н., Малімон Л. та Олійник А. 2023. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Журнал «Психологічні перспективи». 41 (червень 2023), 175–190.
52. Хоменко К. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 186–201.
53. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. Київ: Професіонал, 2017. 544 с.
54. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
55. Чепелєва Н. В. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. сем. НАПН України (м. Київ, 24 березня 2016 року) / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 29–34.
56. Чольман С.Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. Психологічні науки. 2017. С. 59-62.
57. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11- 12. С. 19-25.
58. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. *Scientific collection «Interconf»*. 2018. № 60. С.183–196.
59. Яремко Р.Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. Наукові записки ЛДУБЖ Т1. 2023, С.156-167

60. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
61. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler / H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher (Eds.). New York: Harper Torchbooks, 1956.
62. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation // Psychological Review. 1943. Vol. 50. P. 370–396.
63. Deaux K., Emsweller T. Explanations of successful performance on sex-linked tasks: What is skill for male is luck for the female // Journal of Personality and Social Psychology. 1974. № 29. P. 80–85.
64. Salovey P., Stroud L. R., Woolery A., Epel E. S. Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale // Psychology and Health. 2002. Vol. 17 (5). P. 611–627.
65. Stroianovska O., Dolynska L., Shevchenko N., Andriashyna 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. – Vol. 11 (3). – P. 51-71.
66. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. Journal of Humanistic Psychologist. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.
67. 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.
68. Vavryniv O. S. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. Insight: the psychological dimensions of society, 2020, 4, 57-72.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-4>

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Шкала самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт)

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням). Варіанти відповіді: 1 – повністю не погоджуюсь, 2 – Не погоджуюсь, 3 – погоджуюсь, 4 – повністю погоджуюсь

1. Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших
2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей
3. Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою
4. Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей
5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися
6. Я собі подобаюсь
7. В цілому, я задоволений/-а собою
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою
10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого

Методика дослідження особистісного виміру Я-концепції (Personal-SelfConceptQuestionnaire)

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 (повністю не згоден) до 5 балів (повністю згоден)

1. Я задоволений(на) тим, чого я досягнув(ла) у своєму житті.
2. Якщо я почуваюся пригніченим(ною), мені важко позбутися цього відчуття.
3. Наразі я досяг(ла) усіх важливих цілей, які поставив(ла) перед собою.
4. Я надійна людина.
5. Я потребує схвалення інших перш ніж щось зробити.
6. Я вважаю себе дуже тривожною та надчутливою людиною.
7. Наразі в мене немає жодних значних досягнень.
8. Я людина слова.
9. Мені важко братися за будь-що без сторонньої підтримки.
10. Я більш чутливий(ла), ніж більшість інших людей.
11. Я завжди долав(ла) будь-які труднощі, з якими стикався(ла) в своєму житті.
12. Приймаючи рішення, я занадто залежу від думки інших людей.
13. Якби я міг(могла) почати своє життя спочатку, я б не сильно щось змінював(ла).
14. Мені важко приймати рішення самостійно.
15. Я емоційно стабільна людина.
16. Я пишаюся тим як керую своїм життям.
17. Я дуже страждаю, коли щось йде не так.
18. Мої обіцянки священні.

Опитувальник професійного самоздійснення О.М. Кокуна

Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

- 1 Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня
- 2 Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку
- 3 Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою
- 4 Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну
- 5 Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям
- 6 Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей
- 7 Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень
- 8 Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям
- 9 Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі
- 10 Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу не намагаюсь
- 11 Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня
- 12 Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє
- 13 Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями
- 14 Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед
- 15 Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації із професійним співтовариством
- 16 Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей
- 17 Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги
- 18 Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями
- 19 Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності
- 20 Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності

- 21 Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності
- 22 Чи проектуєте Ви власну кар'єру
- 23 Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем
- 24 Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться досягти ще кращого
- 25 Наскільки чітко сформувалася у Вас власна професійна позиція
- 26 Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей
- 27 Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки
- 28 Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших
- 29 Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення
- 30 Чи багато нового Ви привнесли у свою професію

**Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія)
(«ShortOccupationalSelf-EfficacyScale») (T. Rigotti, B. Schyns, and G. Mohr)
(адаптація О.В. Креденцер)**

Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності.
2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень.
3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.
4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього.
5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі.
6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Г. Зімет)

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Перевірка даних на нормальність розподілу

Критерії нормального розподілу						
	Колмогорова-Смірнова ^а			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Самооцінка	,190	80	,000	,871	80	,000
Самосповнення	,056	80	,200*	,963	80	,020
Автономія	,085	80	,200*	,962	80	,018
Емоційна адаптація	,115	80	,011	,959	80	,012
Доброчесність	,050	80	,200*	,985	80	,496
Потреба у професійному вдосконаленні	,136	80	,001	,941	80	,001
Наявність проекту власного професійного розвитку	,157	80	,000	,943	80	,001
Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	,198	80	,000	,933	80	,000
Постійна постановка нових професійних цілей	,161	80	,000	,933	80	,000
Формування власного "життєво-професійного простору"	,223	80	,000	,911	80	,000
Досягнення поставлених професійних цілей	,224	80	,000	,909	80	,000
Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	,226	80	,000	,893	80	,000
Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	,223	80	,000	,896	80	,000
Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	,218	80	,000	,907	80	,000
Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	,169	80	,000	,943	80	,001
Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення	,129	80	,002	,958	80	,010
Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення	,114	80	,012	,967	80	,038
Загальний рівень професійного самоздійснення	,105	80	,028	,979	80	,214
Професійна самоефективність	,099	80	,053	,958	80	,010
Сім'я	,112	80	,015	,961	80	,015
Друзі	,090	80	,175	,963	80	,022
Близькі люди	,122	80	,005	,947	80	,002

*. Нижня межа істинної значимості.

а. Корекція значимості Ліпльєфорса

Результати порівняльного аналізу за U-критерієм Манна-Уїтні (порівняння хлопців і дівчат)

Статистичні критерії ^а	
	Самооцінка
U Манна-Уїтні	778,500
W Вілкоксона	1639,500
Z	-,203
Асимптотична значимість (2-стороння)	,839
а. Групуєча змінна: Стать	

Статистичні критерії ^а				
	Самосповнення	Автономія	Емоційна адаптація	Доброчесність
U Манна-Уїтні	723,000	352,000	762,500	798,500
W Вілкоксона	1584,000	1948,000	1542,500	1659,500
Z	-,736	-3,376	-,356	-,010
Асимптотична значимість (2-стороння)	,461	,001	,722	,992
а. Групуєча змінна: Стать				

Статистичні критерії ^а					
	Потреба у професійному вдосконаленні	Наявність проекту власного професійного розвитку	Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	Постійна постановка нових професійних цілей	Формування власного "життєво-професійного простору"
U Манна-Уїтні	654,000	488,000	676,500	672,500	677,000
W Вілкоксона	1515,000	2084,000	1537,500	1533,500	1538,000
Z	-1,425	-1,989	-1,226	-1,260	-1,236
Асимптотична значимість (2-стороння)	,154	,047	,220	,208	,217
а. Групуєча змінна: Стать					

Статистичні критерії ^а					
	Досягнення поставлених професійних цілей	Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності
U Манна-Уїтні	368,000	627,500	704,500	368,000	644,500
W Вілкоксона	1964,000	1488,500	1565,500	1964,000	1505,500
Z	-3,208	-1,740	-,951	-3,208	-1,528
Асимптотична значимість (2-стороння)	,001	,082	,342	,001	,127
а. Групуєча змінна: Стать					

Додаток В (продовження)

Статистичні критерії ^а			
	Рівень внутрішньо професійного самоздійснення	Рівень зовнішньо професійного самоздійснення	Загальний рівень професійного самоздійснення
U Манна-Уїтні	644,500	638,500	651,500
W Вілкоксона	1505,500	1499,500	1512,500
Z	-1,502	-1,560	-1,428
Асимптотична значимість (2-стороння)	,133	,119	,153
а. Групуєча змінна: Стать			

Статистичні критерії ^а				
	Професійна самоефективність	Сім'я	Друзі	Близькі люди
U Манна-Уїтні	440,000	662,500	666,000	708,000
W Вілкоксона	2036,000	1442,500	1446,000	1488,000
Z	-2,510	-1,324	-1,292	-,885
Асимптотична значимість (2-стороння)	,012	,186	,196	,376
а. Групуєча змінна: Стать				

Результати кореляційного аналізу (кореляційні матриці зв'язку самооцінки та інших змінних)

Кореляції			
			Самооцінка
Ро Спірмана	Самосповнення	Коефіцієнт кореляції	,517**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Автономія	Коефіцієнт кореляції	,316**
		Знач. (2-х стороння)	,004
		N	80
	Емоційна адаптація	Коефіцієнт кореляції	,137
		Знач. (2-х стороння)	,225
		N	80
	Доброчесність	Коефіцієнт кореляції	,241*
		Знач. (2-х стороння)	,032
		N	80

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції			
			Самооцінка
Ро Спірмана	Потреба у професійному вдосконаленні	Коефіцієнт кореляції	,146
		Знач. (2-х стороння)	,197
		N	80
	Наявність проекту власного професійного розвитку	Коефіцієнт кореляції	,311**
		Знач. (2-х стороння)	,005
		N	80
	Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	Коефіцієнт кореляції	,258*
		Знач. (2-х стороння)	,021
		N	80
	Постійна постановка нових професійних цілей	Коефіцієнт кореляції	,050
		Знач. (2-х стороння)	,660
		N	80
	Формування власного "життєво-професійного простору"	Коефіцієнт кореляції	,147
		Знач. (2-х стороння)	,193
		N	80
	Досягнення поставлених професійних цілей	Коефіцієнт кореляції	,647**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	Коефіцієнт кореляції	,086
		Знач. (2-х стороння)	,448
		N	80
	Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	Коефіцієнт кореляції	,107
		Знач. (2-х стороння)	,343
		N	80
	Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	Коефіцієнт кореляції	,245*
		Знач. (2-х стороння)	,028
		N	80
	Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	Коефіцієнт кореляції	,425**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Рівень внутрішньо-професійного самоздійснення	Коефіцієнт кореляції	,603**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Рівень зовнішньо-професійного самоздійснення	Коефіцієнт кореляції	,126
		Знач. (2-х стороння)	,264
		N	80
	Загальний рівень професійного самоздійснення	Коефіцієнт кореляції	,596**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Додаток Д (продовження)

Кореляції			
			Самооцінка
Ро Спірмана	Професійна самоефективність	Коефіцієнт кореляції	,750**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції			
			Самооцінка
Ро Спірмана	Сім'я	Коефіцієнт кореляції	,418**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Друзі	Коефіцієнт кореляції	,765**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80
	Близькі люди	Коефіцієнт кореляції	,596**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	80

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).