

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ СТУДЕНТІВ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назва теми


Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

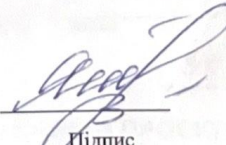
Шифр і назва спеціальності

Шифр 21211
номер ІНП

Виконала: здобувачка V курсу, група ППз-20-1  Софія ІЛЬНИЦЬКА
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  Зінаїда АНТОНОВА
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025р.

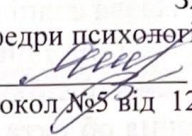
Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спортуКафедра психології та педагогікиОсвітній рівень Перший (бакалаврський)Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові наукиСпеціальність 053 ПсихологіяОсвітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол №5 від 12 грудня 2024р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Софія ІЛЬНИЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники розвитку самоповаги студентів закладів вищої освіти».
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 07 листопада 2025 р. № 23
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: у роботі були використані наступні діагностичні методики: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні: методика самооцінки особистості (С. Будассі); тест загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема, в адапт. В. Ромека; тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантилеев); опитувальник потреби в досягненнях (Ю. Орлов); тест на асертивність (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні підходи до вивчення чинників розвитку самоповаги студентів закладів вищої освіти, 1.1. Підходи до вивчення самоповаги як складника структури особистості у науковій літературі, 1.2. Вікові аспекти становлення самоповаги та її особистісна структура, 1.3. Психологічні та соціальні чинники розвитку самоповаги у студентів, висновки до розділу, розділ 2. експериментальне дослідження особливостей розвитку самоповаги студентів, 2.1. Організація та методи експериментального дослідження; 2.2. Дослідження чинників розвитку самоповаги у студентів, 2.3. Практичні рекомендації щодо формування сприятливого психологічного клімату в учнівських колективах під час

навчання в умовах війни, висновки до розділу, висновки, перелік джерел посилання.

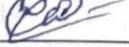
Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 9 рисунків.


5. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Дата видачі завдання: 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>22</u> травня 2025р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>20</u> червня 2025 р.	виконано

Здобувач  Софія ІЛЬНИЦЬКА

Керівник роботи  Зінаїда АНТОНОВА

АНОТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Здобувач: Софія ІЛЬНИЦЬКА

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 70 сторінок, 9 рисунків.
Перелік джерел посилання складає 55 найменувань.

Ключові слова: самоповага, студентський вік, компоненти самоповаги,
психологічні умови формування самоповаги.

Об'єкт дослідження: самоповага особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: чинників розвитку самоповаги студентів
закладів вищої освіти.

За результатами проведеного дослідження встановлено актуальність
впровадження психологічних заходів, спрямованих на формування та
підтримку позитивної самоповаги у студентської молоді. Обґрунтована
система чинників, що впливають на розвиток самоповаги у студентському
віці, а також виявлено потребу у цілеспрямованій психопрофілактичній та
розвивальній роботі.

Розроблений комплекс рекомендацій та методичних підходів до
діагностики рівня самоповаги базується на сучасних концепціях
особистісного розвитку, що відповідають вимогам сучасного суспільства,
орієнтованого на самореалізацію, автономію та відповідальність.

Дипломник



Софія ІЛЬНИЦЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р..

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	10
1.1. Підходи до вивчення самоповаги як складника структури особистості у науковій літературі	10
1.2. Вікові аспекти становлення самоповаги та її особистісна структура	17
1.3. Психологічні та соціальні чинники розвитку самоповаги у студентів	25
Висновки до розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ СТУДЕНТІВ	32
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	32
2.2. Дослідження чинників розвитку самоповаги у студентів	40
2.3. Практичні рекомендації щодо формування сприятливого психологічного клімату в учнівських колективах під час навчання в умовах війни	53
Висновки до розділу	59
ВИСНОВКИ	61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глибокі соціальні й культурні зміни, які нині відбуваються в Україні, стимулюють переосмислення життєвих орієнтирів, особистісних цінностей та смислів, що безпосередньо впливає на формування й розвиток особистості. В умовах сучасних викликів зростає значення максимального розкриття потенціалу кожної людини, забезпечення умов для її самореалізації, самопізнання та саморозвитку. Ці процеси нерозривно пов'язані з таким ключовим психологічним феноменом, як самоповага. Самоповага відіграє важливу роль у становленні особистості, її адаптації до суспільних змін, формуванні внутрішньої цілісності та соціальної активності.

Особливої уваги потребує вивчення самоповаги саме у студентському віці — періоді активного особистісного та професійного становлення, пошуку життєвих орієнтирів і включення у соціальне середовище як повноцінного суб'єкта суспільного життя. У зв'язку з цим актуальною постає проблема створення психологічних умов, що сприяють розвитку позитивної самоповаги в молоді, яка навчається у закладах вищої освіти.

Науковим підґрунтям для розгляду проблеми самоповаги стали праці провідних українських і зарубіжних дослідників. Самоповага розглядалася як важливий компонент самосвідомості особистості (К. Абульханова, І. Кон, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл), як елемент системи самоставлення (Л. Просандеева), а також як ціннісне ставлення особистості до себе крізь призму життєвих смислів (Р. Ануфрієва, І. Бех, Є. Головаха, О. Злобіна, В. Татенко, Т. Титаренко).

Окремі автори акцентували увагу на внутрішньому усвідомленні й оцінці особистістю самої себе (Г. Каплан, С. Коперсміт, Л. Уелс, Р. Уайлі), досліджували сутнісні характеристики цього феномену (Х. Каплан, І. Кон, Дж. Марвел, К. Роджерс, В. Сафін), його структурні складові (О. Колишко,

Н. Сарджвеладзе) та роль у функціонуванні особистості (А. Адлер, Р. Бернс, У. Джеймс, М. Розенберг). Також розглядалися механізми формування сталої позитивної самоповаги та чинники, що можуть порушувати її розвиток (М. Лісіна, К. Хорні та інші).

Попри наявність значної кількості наукових досліджень, у психологічній літературі недостатньо уваги приділено аналізу психологічних та соціальних чинників розвитку самоповаги саме в студентському віці. Між тим, виявлення таких умов є надзвичайно важливим, оскільки воно відкриває перспективи для цілеспрямованого сприяння особистісному розвитку студентської молоді через формування позитивної самоповаги.

Таким чином, глибокий науковий інтерес до феномена самоповаги, а також потреба у формуванні внутрішньо цілісної, відповідальної особистості студента, що здатна ефективно функціонувати в умовах сучасного суспільства, визначають високу актуальність даного дослідження та потребує особливого теоретико-методологічного та емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження: самоповага особистості юнацького віку.

Предмет дослідження: чинників розвитку самоповаги студентів закладів вищої освіти.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування, так і експериментальне дослідження психологічних і соціальних чинників, що сприяють формуванню та розвитку самоповаги студентської молоді.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння самоповаги як психологічного феномена в працях українських та зарубіжних науковців.;

2) визначити вікові та соціальні особливості студентського періоду, які впливають на формування самоповаги.;

Виявити психологічні та соціальні чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку самоповаги у студентів закладів вищої освіти.

3) провести емпіричне дослідження рівня самоповаги у студентів, а також зв'язку між самоповагою та впливовими чинниками;

4) розробити рекомендації для практичних психологів та педагогів щодо формування позитивної самоповаги у студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що самоповага студентів, як складна особистісна якість, у звичайних умовах розвивається недостатньо. Водночас її формування може бути більш ефективним за умови створення спеціальних психологічних умов, які сприяють гармонізації різних складових самоповаги за допомогою активних методів соціально-психологічного навчання.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні:* метою діагностики нами були використані наступні методи дослідження:

- Методика самооцінки особистості (С. Будассі).
- Тест загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема, в адапт. В. Ромека.
- Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантисєв).
- Опитувальник потреби в досягненнях (Ю. Орлов).
- Тест на асертивність (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).

Практичне значення роботи Теоретична та практична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні та соціальні чинники розвитку самоповаги в студентському віці, а також у конкретизації структурних компонентів цього феномена та умов, що сприяють його формуванню. Отримані теоретичні узагальнення можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі вікової, педагогічної та соціальної психології.

Практична значущість дослідження визначається можливістю застосування запропонованого комплексу діагностичних методик і розробленої розвивальної програми формування самоповаги у студентів в умовах закладів вищої освіти. Результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами, кураторами академічних груп у межах психопрофілактичної та виховної роботи зі студентською молоддю. Положення та висновки

дослідження також можуть бути впроваджені у зміст навчальних дисциплін з вікової та педагогічної психології, психології вищої школи, а також спецкурсів і спецсемінарів.

Експериментальна база дослідження. Практична частина дослідження була проведена на базі Хмельницького національного університету. У діагностичному етапі взяли участь студенти різних факультетів закладу вищої освіти. Загальна кількість респондентів становила 46 осіб, із яких 26 – дівчата, 20 – хлопці. Дослідження проводилося у квітні – травні 2025 року.

Апробація результатів дослідження. Основні результати проведеного наукового дослідження були представлені та обговорені на науково-практичній конференції.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, переліку джерел посилань (55 джерел). Загальний обсяг роботи представлений на 72 сторінках. Основний зміст викладений на 63 сторінках. Робота містить 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Підходи до вивчення самоповаги як складника структури особистості у науковій літературі

Самоповага є важливим компонентом самосвідомості особистості, що тісно пов'язана із загальним рівнем психологічного благополуччя, соціальною адаптацією та внутрішньою мотивацією людини. У науковій психологічній літературі самоповага розглядається як багатоаспектне утворення, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, відображаючи ставлення людини до себе, своїх можливостей, досягнень, моральних якостей та соціального статусу.

Ідеї самоповаги мають глибокі історичні витоки й формувалися ще в межах давньогрецької філософії. Уже в античному світі мислителі розглядали повагу до себе як необхідну умову моральної досконалості особистості. Так, Піфагор, який стояв біля витоків філософської етики, наголошував на важливості гідної поведінки незалежно від зовнішніх обставин. Він закликав дотримуватись принципів честі та самоповаги навіть у ситуаціях, коли за людиною ніхто не спостерігає, підкреслюючи роль внутрішнього морального контролю. Це свідчить про раннє усвідомлення самоповаги як внутрішнього етичного регулятора поведінки.[4]

Аристотель у своїх працях звертав увагу на необхідність виховання самоповаги змалку, розглядаючи її у контексті розвитку чеснот (арете). Він трактував самоповагу як передумову гармонійного існування індивіда в суспільстві, а також як здатність оцінювати себе через призму моральної відповідальності. Подібну позицію займав і Марк Аврелій, який у своїй стоїчній філософії підкреслював самодисципліну, гідність та обов'язок перед

собою як базові компоненти внутрішньої цілісності людини. Таким чином, у філософській думці античності самоповага починає осмислюватися як внутрішнє переконання у власній моральній спроможності.

У середньовіччі, попри загальне домінування релігійної світоглядної парадигми, поняття самоповаги поступово почало набувати особистісного змісту. Людина дедалі більше осмислюється як носій унікального «Я», що, зокрема, відображено у християнських концепціях гідності як дару від Бога. Хоча в цей період домінувало покірне ставлення до себе як до грішної істоти, водночас формувалося уявлення про внутрішню вартість кожної особистості.

Справжній філософський поворот у розумінні самоповаги відбувся в епоху Відродження. Представники гуманістичного руху (М. Монтень, Н. Макіавеллі, У. Шекспір) виводили на перший план ідеї індивідуальної гідності, неповторності й цінності особистості. М. Монтень вважав, що дисбаланс у ставленні до себе — як у бік заниження, так і у бік надмірного самозвеличення — спричиняє внутрішній дискомфорт, етичні відхилення та деструктивні риси. У. Шекспір у своїх творах постійно порушував тему самоповаги як рушія морального вибору, водночас засуджуючи егоцентризм і самозакоханість. Ці ідеї стали основою для подальших філософсько-етичних розвідок щодо природи ціннісного самоствавлення.[2,14]

У Новий час увага до внутрішнього світу людини, її свідомості, свободи вибору та автономії ще більше зростає. Р. Декарт, один із засновників раціоналістичної філософії, розглядав самоповагу як результат здатності особистості контролювати свої бажання, діяти відповідно до розуму. Він вважав, що велич душі виявляється у вмінні жити відповідно до власних принципів, що формує основу для глибокого самоприйняття. Подібні міркування зустрічаємо у працях Дж. Голсуорсі, який акцентував увагу на моральному самовизначенні особистості, та у Л. Вовенарга, котрий вбачав у самоповазі основу людської гідності.[8,24]

Поступово під впливом розвитку науки про людину самоповага почала входити у предметний простір психології, де отримала як ціннісну, так і

функціональну інтерпретацію. Зокрема, у працях представників гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) самоповага розглядається як ключова умова особистісного зростання. К. Роджерс трактував її як базове ставлення до себе, що визначає здатність людини приймати себе, долати внутрішні конфлікти та реалізовувати особистісний потенціал. А. Маслоу, у свою чергу, включив самоповагу до своєї ієрархії потреб як важливий чинник самореалізації.[19]

У сучасній психології самоповага розглядається через різні підходи:

1. Психоаналітичний (З. Фройд, Е. Еріксон): пов'язує її з розвитком "Я-образу", етапами психосоціального становлення;
2. Когнітивний (А. Бек, А. Елліс): наголошує на ролі когнітивних схем і самооцінних суджень;
3. Соціально-психологічний (М. Розенберг, Р. Бернс): акцентує вплив соціального середовища на розвиток самоповаги та її зв'язок із самоідентифікацією особистості;
4. Особистісно-орієнтований (І. Кон, С. Коперсміт, В. Столін): розглядає самоповагу як центральний компонент системи самоствавлення.

Як видно з аналізу літератури підходи до вивчення самоповаги в психології формувалися поступово, на основі загальних теорій особистості. Умовно можна виділити кілька основних підходів до її розуміння та дослідження: гуманістичний, психоаналітичний, когнітивно-біхевіоральний, соціально-когнітивний та особистісно-орієнтований підходи.

У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) самоповага розглядається як центральна складова «Я-концепції», що забезпечує цілісність і узгодженість особистості. Згідно з К. Роджерсом, самоповага формується на основі досвіду прийняття або неприйняття з боку значущих інших і визначає здатність особистості до самореалізації. А. Маслоу включає самоповагу в ієрархію базових потреб людини, підкреслюючи її роль у досягненні самоактуалізації.[28]

Згідно з психоаналітичною теорією (З. Фройд, К. Хорні, Е. Еріксон), самоповага тісно пов'язана з розвитком особистісної структури (его, суперего)

та досвідом задоволення базових потреб у дитинстві. К. Хорні зазначала, що низька самоповага виникає як наслідок внутрішніх конфліктів, тривожності та почуття небезпеки у міжособистісних стосунках. Е. Еріксон наголошував на значенні вікових криз у становленні ідентичності та самоповаги, зокрема у юнацькому віці, коли формується відчуття цінності себе як особистості.[1,16]

У рамках цього підходу (А. Бек, А. Елліс, Р. Бернс) самоповага розглядається як результат інтерпретацій власних дій і подій. Зокрема, когнітивні схеми, автоматичні думки та установки відіграють ключову роль у формуванні позитивної або негативної самоповаги. Позитивна самоповага підтримується через реалістичні оцінки власних можливостей, досягнень та адекватне сприйняття помилок.[27,38]

А. Бандура, один із представників цього підходу, вважав, що самоповага тісно пов'язана з самоефективністю — вірою у власну здатність досягати поставлених цілей. Згідно з цим підходом, самоповага формується внаслідок соціального навчання, зворотного зв'язку від оточення та самооцінювання власної поведінки у контексті соціальних норм і очікувань. Важливу роль відіграє порівняння себе з іншими та наявність референтних груп.

У вітчизняній психології (І. Бех, В. Столін, С. Панталеєв, І. Кон) самоповага розглядається як ціннісне ставлення особистості до самої себе, що визначає її моральну позицію, рівень відповідальності та здатність до саморефлексії. В. Столін і С. Панталеєв запропонували багатовимірну модель самоставлення, в якій самоповага є інтегральним компонентом, пов'язаним з рівнем самоприйняття, самоуваження, самодовіри тощо. І. Кон підкреслював роль соціального досвіду у формуванні самоповаги та її зв'язок із самосвідомістю.[50,53]

У педагогічній науці самоповага розглядається як важливий елемент морального й ціннісного виховання. Зокрема, класик вітчизняної педагогіки В. О. Сухомлинський підкреслював, що без глибокого почуття самоповаги неможливо досягти моральної чистоти, духовного багатства та внутрішньої гармонії особистості. Він зазначав, що такі морально-ціннісні категорії, як

гідність, честь, гордість, є наріжними каменями у формуванні тонких душевних якостей. Сухомлинський стверджував, що справжня самоповага тісно пов'язана з внутрішнім сумнівом, рефлексією, постійним етичним самоспостереженням, тоді як самолюбівання чи егоцентризм суперечать її природі. Самоповага, на його думку, — це не стільки впевненість у власній перевазі, скільки здатність зберігати моральну стійкість у різних життєвих обставинах.[10,19]

Педагогічне розуміння самоповаги як ціннісного ставлення до себе, що формується в умовах соціального взаємодії, підтримується сучасними дослідницями С. Герасіною, Т. Манько, Т. Петренко. У своїх роботах вони наголошують, що виховання самоповаги є спеціально організованим педагогічним процесом, спрямованим на розвиток у студентської молоді соціально й особистісно значущих якостей, моральних орієнтацій та норм поведінки. Зокрема, йдеться про цілеспрямоване формування почуття гідності, відповідальності, вміння критично оцінювати власні дії, приймати зважені рішення й дотримуватися етичних принципів у міжособистісних відносинах.[7]

З позицій педагогічної психології самоповага в студентському віці є результатом інтеграції знань, досвіду самопізнання, особистісного зростання, а також міжособистісного зворотного зв'язку — тобто сприйняття себе через призму оцінок значущого соціального оточення. Тому ефективне виховання самоповаги в умовах закладів вищої освіти передбачає створення середовища, в якому студент матиме змогу розвивати свій потенціал, отримувати позитивне підкріплення, долати труднощі, відчувати власну цінність та здатність до самореалізації.

До прикладу, активне використання таких освітньо-виховних технологій, як соціально-психологічні тренінги, саморефлексивні вправи, моделювання життєвих ситуацій, проєктна діяльність, наставництво, — створює передумови для зміцнення внутрішнього «Я» студента. Формування самоповаги, таким чином, тісно пов'язується з розвитком емоційного інтелекту, критичного мислення, здатності до морального вибору та саморегуляції.

У педагогічній практиці самоповага також виконує функцію внутрішнього мотиваційного механізму, що визначає поведінкову активність студента, його навчальну ініціативність, а також ступінь залучення до професійного самовизначення. Високий рівень самоповаги в освітньому контексті сприяє формуванню самостійності, відповідальності, а також готовності до прийняття конструктивної критики та постійного самовдосконалення.[31,47]

У сучасній психологічній науці сформувалося кілька теоретико-методологічних підходів до аналізу феномену самоповаги, кожен з яких акцентує увагу на різних аспектах цього складного особистісного утворення. Серед основних варто виокремити такі:

1. Особистісно-центрований підхід розглядає самоповагу як ключовий елемент структури самосвідомості особистості. В межах цього підходу самоповага трактується як внутрішнє уявлення особистості про власну цінність, що інтегрується в систему «Я-образу» та визначає ставлення до себе. Дослідники в межах цієї парадигми (К. Роджерс, А. Маслоу, І. Кон та інші) підкреслюють, що самоповага відіграє провідну роль у забезпеченні внутрішньої узгодженості особистості, її здатності до саморегуляції, самореалізації та адаптації до соціального середовища.[39,40]

2. Структурно-функціональний підхід трактує самоповагу як одну з центральних ланок у системі самоствавлення, що входить до загальної ієрархічної структури особистості. У цьому контексті самоповага розглядається як багаторівневе й багатокомпонентне явище, яке виконує низку функцій — зокрема, регулятивну, інтегративну, мотиваційну й адаптивну. Самоповага пов'язується з такими компонентами, як самооцінка, ідентичність, Я-концепція, і виступає основою для формування психологічної цілісності особистості. Дослідники цього підходу наголошують на важливості розуміння внутрішніх зв'язків між елементами структури особистості, оскільки саме через ці взаємозв'язки формується стійкий образ «Я» та відбувається розвиток самоповаги.

3. Діяльнісний підхід акцентує увагу на тому, що самоповага формується та виявляється через практичну діяльність особистості. У цьому аспекті вона постає як чинник, що безпосередньо впливає на рівень активності, цілеспрямованість, ефективність виконання завдань та загальну продуктивність особистості в різних сферах життя. Самоповага визначає, наскільки індивід впевнений у власних силах, чи здатен долати труднощі, приймати відповідальні рішення, самостійно ставити й досягати цілей. Тобто діяльність є не тільки умовою, але й засобом формування позитивної самоповаги.

4. Динамічний підхід розглядає самоповагу як змінну, нестабільну характеристику, що підлягає трансформаціям протягом життя людини. У рамках цього підходу акцент робиться на вікових, соціальних і психологічних чинниках, які впливають на формування й розвиток самоповаги на різних етапах онтогенезу. Дослідники аналізують механізми формування самоповаги у дітей, підлітків, молоді, осіб зрілого віку, а також вивчають її особливості в умовах криз, змін соціального статусу, нових соціальних ролей. Особлива увага приділяється критичним періодам у становленні особистості, коли відбувається переосмислення власного «Я» і ціннісних орієнтацій.[25,32]

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що кожен із підходів доповнює загальну картину розуміння феномену самоповаги, розкриваючи його як багатогранну й динамічну особистісну категорію. Комплексне осмислення проблеми самоповаги у міждисциплінарному контексті дозволяє глибше зрозуміти її значення для розвитку внутрішнього потенціалу людини, її психічного благополуччя та здатності до самореалізації в соціумі.

У контексті сучасної психологічної науки важливим стає вивчення самоповаги не лише як стійкої характеристики, але й як динамічного утворення, що змінюється під впливом освітнього середовища, міжособистісної взаємодії та особистісного досвіду. Це відкриває широкі можливості для цілеспрямованого впливу на розвиток самоповаги у студентської молоді, що має ключове значення для її гармонійного особистісного становлення.

Отже, підходи до вивчення самоповаги як складника структури особистості свідчать про її багатогранність і складну природу. Вона може розглядатися як результат внутрішніх переживань, соціальних впливів, когнітивних оцінок та індивідуального досвіду. Вивчення самоповаги потребує інтеграції різних теоретичних підходів, що дозволяє глибше зрозуміти її механізми формування, роль у розвитку особистості та значення для психологічного функціонування людини, зокрема в період студентського віку.

1.2. Вікові аспекти становлення самоповаги та її особистісна структура

Самоповага виступає надзвичайно значущим і багатограним елементом структури Я-концепції особистості. Вона охоплює не лише раціональне сприйняття себе, а й глибинні емоційно-ціннісні аспекти самоствавлення, зокрема — рівень задоволеності собою, прийняття власної особистості, переживання почуття гідності, віру у власну цінність, а також позитивне емоційне ставлення до самого себе. Важливим критерієм сформованої самоповаги є гармонія між «реальним Я» і «ідеальним Я» — тобто ступінь узгодженості між тим, ким особистість є, і тим, ким вона прагне бути.[29,37]

Формування самоповаги є динамічним процесом, що починається ще з раннього дитинства і триває протягом усього життя. На перших етапах онтогенезу, коли дитина ще не усвідомлює себе як окрему індивідуальність, її уявлення про власну цінність виникає опосередковано — через ставлення до неї значущих дорослих. Визнання, підтримка, емоційний контакт, похвала або навпаки — критика і відчуження — стають першими основами майбутнього ставлення дитини до себе.

У дошкільному віці, з формуванням первинної ідентичності, у дитини з'являється перше, ще фрагментарне уявлення про себе — так званий образ-Я. Саме в цей період закладаються основи самоповаги як ставлення до себе не лише через зовнішнє схвалення, а й через особистісні досягнення й спроби

самостійної діяльності. Важливою умовою розвитку самоповаги є можливість дитини бачити результати власних зусиль, отримувати позитивну оцінку значущих дорослих і відчувати свою компетентність.[36]

Самоповага дітей дошкільного віку розглядається як особистісна характеристика, що виражається у відносно стабільному, емоційно забарвленому ставленні до себе та містить узагальнене переживання власної значущості у взаємодії з оточенням. Вона формується на основі усвідомлення дитиною власних чеснот і цінності в очах значущих дорослих, що підкреслюється у дослідженнях Н. Дятленко [22], О. Кононко [38], С. Тищенко [17].

Процес оцінювання власної поведінки дошкільником відбувається переважно через порівняння із діями, якостями й можливостями однолітків. Розвиток самооцінки на цьому віковому етапі тісно пов'язаний із загальним становленням самосвідомості та першим уявленням про себе як про суб'єкта діяльності та взаємодії. Формування самоповаги має опосередкований характер і здійснюється через взаємодію зовнішніх соціальних впливів і внутрішньої активності дитини. До зовнішніх чинників, що сприяють розвитку самоповаги, належать міжособистісна комунікація (особливо з дорослими) та предметно-практична діяльність. Остання повинна бути не лише організована, а й емоційно приваблива та внутрішньо значуща для дитини. Якщо діяльність викликає інтерес і задоволення, вона набуває особистісної цінності, а отже, сприяє формуванню позитивного образу «Я».

Участь у таких формах діяльності, як ігри, творчі завдання, спільна праця або взаємодія з іншими дітьми, сприяє конкретизації образу себе як дієздатного, цінного суб'єкта. Відтак відбувається формування самоповаги через включення в значущу активність і емоційне переживання власної успішності. Образ «Я» стає більш окресленим, оскільки дитина бачить себе як учасника важливих подій і діяльностей, спроможного впливати на результат. Це, у свою чергу, формує основу для появи стійкішої самоповаги, яка у

подальшому віковому розвитку буде лише ускладнюватися й збагачуватися новими особистісними смислами.

У молодшому шкільному віці самоповага набуває чіткішої структури, адже на цьому етапі значно розширюється коло соціальних взаємодій, зростає значення однолітків і вчителя як джерел зворотного зв'язку. З'являється порівняння себе з іншими, що може як стимулювати розвиток адекватної самооцінки, так і призводити до її зниження.

Самоповага, як інтегрована й узагальнена характеристика особистості, ґрунтується на низці внутрішніх передумов. До таких належать: прагнення до повторного переживання позитивних емоцій, здатність суб'єкта узагальнювати власні емоційні реакції, пов'язані із «Я», початковий рівень розвитку рефлексивних здібностей, а також уміння відокремлювати конкретні самооцінні судження від глобальної оцінки себе [52].

Динаміка розвитку самоповаги впродовж онтогенезу демонструє зміну як рівня самоповаги, так і тих чинників, що на нього впливають. Зокрема, у дошкільному та молодшому шкільному віці основним джерелом формування самоповаги є ставлення до дитини з боку значущих дорослих. Центральну роль відіграє якість міжособистісної взаємодії з батьками, педагогами, а також рівень успішності дитини в ігровій, навчальній чи побутовій діяльності. Позитивна оцінка з боку дорослих сприяє зміцненню позитивного уявлення про себе, тоді як критичне або знецінювальне ставлення може призводити до формування нестійкої чи заниженої самоповаги.

У подальших вікових періодах самоповага поступово набуває більшої самостійності та рефлексивної глибини, все менш залежачи від зовнішніх оцінок і дедалі більше базуючись на внутрішніх стандартах, особистісних цінностях та результатах самостійної діяльності. Таким чином, розвиток самоповаги є безперервним процесом, що відбувається під впливом як індивідуальних психічних механізмів, так і соціального середовища.

В підлітковому віці розвиток самоповаги досягає нового рівня складності. Саме в цей період відбувається активне формування ідентичності, що

супроводжується кризою самоусвідомлення, внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю, чутливістю до думки оточення. Самоповага на цьому етапі формується не тільки через соціальне порівняння, а й через саморефлексію, аналіз власної поведінки, моральних принципів, цілей та ідеалів. Пошук свого місця в світі, сенсу життя та самореалізація стають основами для розвитку більш зрілої та інтегрованої самоповаги.

У підлітковому віці самоповага стає менш залежною від оцінок батьків. Формування самоповаги поступово переходить із сфери сімейних взаємин у сферу спілкування з однолітками, а також у контекст успішності власної діяльності та контролю над власною поведінкою. Водночас емоційне благополуччя в родині залишається важливим чинником, який впливає на емоційне ставлення підлітка до себе [14].

Одним із ключових детермінантів самоповаги в цей період є успішність у навчанні. Проте часто батьки та вчителі зосереджують увагу виключно на навчальних досягненнях, ігноруючи успіхи дитини в інших сферах діяльності. Такий однобічний підхід може призводити до формування у підлітка вузького ідеалу самоповаги, що базується лише на академічних результатах. У разі невдач у навчанні це може викликати тривале почуття власної неповноцінності, що потенційно створює ризик розвитку психопатологічних станів.

За даними І. Кона [35], у більшості старшокласників спостерігається підвищення рівня самоповаги. Цей процес продовжується і після завершення школи, коли професійна чи навчальна діяльність у вищому навчальному закладі починає переважати над негативним сімейним або шкільним досвідом. Загалом самоповага є досить стабільною рисою особистості, і її зниження може мати тривалі негативні наслідки, у тому числі створювати труднощі у спілкуванні та міжособистісних взаєминах.

На етапі студентства (пізня юність і початок дорослого життя) самоповага набуває особливого значення як чинник стабільності особистості в умовах підвищених вимог і нових соціальних ролей. Саме в цей період відбувається активна професійна, соціальна і особистісна ідентифікація, формується

автономність, здатність до прийняття рішень і відповідальності. Тому якісний рівень самоповаги в студентському віці є визначальним як для психологічного благополуччя, так і для подальшого життєвого шляху особистості. Гармонійна самоповага забезпечує внутрішню опору, стимулює особистісне зростання, сприяє мотивації досягнень і стійкості до стресів.

Особистісно-професійний розвиток студентів у закладах вищої освіти значною мірою визначається цінностями та сенсами, які вони здобувають у процесі професійної діяльності. Важливою складовою цього процесу є активізація прагнення до самопізнання, що допомагає студентам усвідомити власні якості, здібності та потенціал для розвитку. Це сприяє не лише глибшому змістовному наповненню навчальної діяльності, але й формуванню міцних смислових зв'язків, які підтримують мотивацію і зацікавленість. Завдяки самопізнанню студенти починають краще орієнтуватися у ціннісно-смисловому контексті своєї професійної діяльності. Усвідомлення важливості мети, ідеї та сенсу власної роботи — ключовий чинник, що формує змістовний компонент професійної спрямованості та слугує основою для подальшого професійного і особистісного зростання [50].

Студентський вік, з точки зору вікової періодизації, співвідноситься з перехідним етапом між підлітковістю та зрілістю, що визначається як період пізньої юності або ранньої дорослості (приблизно 18–25 років). Цей етап вважається «перехідною фазою» від завершення процесу дозрівання до входження в період соціальної, емоційної та професійної зрілості. Виділення студентства як окремої вікової та соціальної групи обґрунтовано в межах соціально-психологічного підходу, який розглядає не лише біологічні, а й соціокультурні аспекти розвитку.

У межах цього підходу студентство визначається як особлива соціальна категорія – специфічна спільнота людей, об'єднаних спільною діяльністю в межах інституту вищої освіти. Так, І. Зимня вказує, що студентський вік характеризується низкою ознак, які відрізняють цю категорію від інших: високим рівнем пізнавальної мотивації, активною інтелектуальною діяльністю,

зростаючою соціальною активністю, а також достатньо гармонійним співвідношенням когнітивної та соціальної зрілості [47]. Водночас цей період пов'язаний із пошуком особистісної ідентичності, самовизначенням і формуванням системи життєвих цінностей.

І. С. Кон наголошує, що саме в юності особистість стикається з необхідністю осмислення власного «Я», вироблення внутрішньої позиції щодо себе («Хто я?» і «Яким я хочу/маю бути?»), інших людей і світу загалом. У цьому віці формується стійке ставлення до базових моральних цінностей, таких як добро, зло, обов'язок, честь, гідність і відповідальність [8]. Саме ці етичні категорії набувають особливої значущості для студентської молоді, оскільки пов'язані зі становленням моральної самосвідомості, що відіграє провідну роль у розвитку особистісної зрілості.

Одним із ключових новоутворень юнацького віку, за І. Коном [14], є формування сенсу життя. Саме в цей період питання про значення власного існування набуває особливої глибини та охоплює як близьку, так і віддалену життєву перспективу. Молодій людині притаманне прагнення до особистісної автономії — вона поступово відходить від повної залежності від найближчого соціального оточення, зокрема батьків чи інших значущих дорослих.

В. Астахова [12] звертала увагу на ще один істотний аспект розвитку в юнацькому віці — активізацію самоосвіти як процесу глибокого самопізнання. Цей процес включає формування уявлень про власне «Я», осмислення своєї індивідуальності, якостей, особистісної сутності, розвиток самооцінки та самоповаги. Самоосвіта в такому розумінні виступає не лише інтелектуальною, а й особистісною установкою на розвиток та самореалізацію.

Л. Просандеєва [13, с. 400] підкреслює, що юність є періодом нового осмислення ціннісного образу себе, тобто «Я-концепції». У цей час особистість не лише прагне до більшої автономії, але й активно переосмислює значущість зовнішньої привабливості, формує глибше духовне самосприйняття та займається пошуками життєвого сенсу. Водночас юнак або юнка намагається гармонізувати внутрішні переживання, що стає можливим завдяки зростанню

інтелектуальних ресурсів. З погляду дослідниці, інтеграція власного «Я» у цей період є підґрунтям для подальшого духовного зростання, самовизначення та побудови цілісного, ціннісно насиченого образу себе.

В. Столін [16] виокремлює дві ключові складові ставлення особистості до себе: когнітивну (раціональну) та емоційну (афективну). Обидва компоненти тісно взаємопов'язані й взаємозалежні: один може підкріплювати інший або ж вступати з ним у суперечність. Когнітивний компонент охоплює уявлення особистості про себе, які є багатшаровими й складними, оскільки сам об'єкт – реальне «Я» – є поліаспектним і змінним. Емоційна ж складова формується раніше в онтогенезі й менш усвідомлювана, хоча має значний вплив на загальну самооцінку.

У межах свого підходу В. Столін описує ставлення до себе за трьома емоційними осями: «симпатія – антипатія», «повага – неповага», «близькість – віддаленість», які разом утворюють просторову модель внутрішнього ставлення людини до власної особистості [16].

Розширюючи цю модель, Н. Сарджвеладзе [15] додає ще один структурний компонент – конативний, що охоплює поведінкові прояви ставлення до себе. Він виявляється у готовності до дій, спрямованих на підтримку, розвиток або зміну власного стану, що є надзвичайно важливим показником рівня особистісної рефлексії та самоприйняття.

О. Колишко [8], використовуючи системний підхід до аналізу феномена самоставлення, пропонує розглядати його одночасно на трьох рівнях психічного життя особистості:

На рівні діяльності, коли через виконання певних дій особистість набуває досвіду самореалізації;

На рівні суб'єкта, де особистість усвідомлює себе як носія та ініціатора активності;

На рівні самосвідомості, яка виступає ядром особистості й визначає ціннісно-сміслову ставлення до себе.

У такій багаторівневій системі самоствавлення набуває форми смислової диспозиції, тобто відносно сталої установки, що відображає внутрішнє ставлення до себе й водночас проєктується в зовнішню поведінку. Ця диспозиція формує готовність до певного типу дій у ситуаціях самореалізації або оцінювання власних можливостей і досягнень. Таким чином, самоствавлення не лише виражає внутрішній образ «Я», а й виступає механізмом регуляції поведінки та особистісного розвитку.

Таким чином, студентський вік виступає ключовим етапом в особистісному і професійному становленні індивіда, упродовж якого відбувається інтеграція інтелектуального, емоційного та морального розвитку, що забезпечує підґрунтя для успішної реалізації себе як повноцінного члена дорослого суспільства.

Процес формування самоповаги є багатограним, динамічним і цілісним, що вимагає комплексного підходу до його вивчення та підтримки. З метою підвищення ефективності розвитку цього феномену в студентському віці Малихіною О. А. була створена узагальнена модель самоповаги, яка відображає ключові аспекти її структури.[11,28]

У результаті дефінітивного аналізу поняття «самоповага» було виділено три провідні складові, які лежать в основі цього утворення:

- когнітивна, що охоплює уявлення студента про себе, усвідомлення власної цінності, здібностей і можливостей;
- емоційно-ціннісна, яка виражає емоційне ставлення до себе, рівень самоприйняття, впевненість у власній гідності;
- поведінкова, що відображає реальні дії та реакції, спрямовані на самореалізацію, самоутвердження та досягнення поставлених цілей.

Схематична візуалізація запропонованої моделі самоповаги в студентському віці представлена на рисунку 1.1.

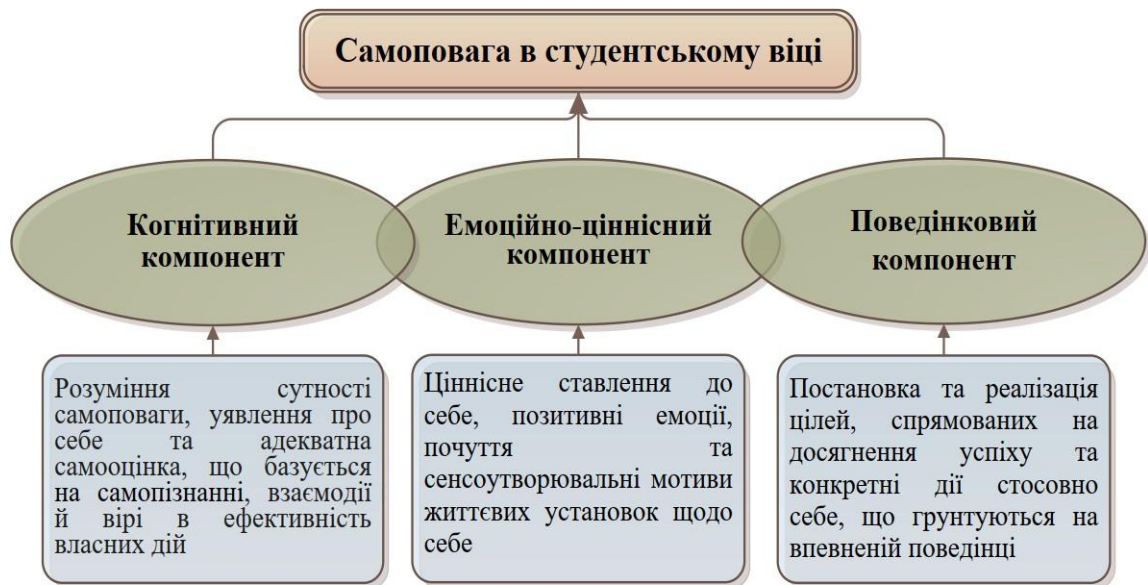


Рис. 1.1. Модель самоповаги в студентському віці

У студентському віці самоповага як особистісне утворення досягає якісно нового рівня. Після тривалого процесу онтогенетичного становлення, який включає ідентифікацію з іншими людьми, засвоєння соціально важливих особистісних рис і норм, молода особа формує нову форму самостосунку. Вона полягає у переході від фрагментарних, ситуативних самооцінок до узагальненого, інтегрованого ставлення до себе, що закладається ще на попередніх етапах розвитку, але в цьому віці набуває цілісності та стабільності.[29]

Таким чином, розвиток самоповаги в онтогенезі є складним і поетапним процесом, що залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від соціального контексту її життя. Розуміння цих закономірностей дозволяє ефективніше спрямовувати педагогічні й психологічні впливи, сприяючи формуванню зрілої, стабільної та конструктивної самоповаги в юнацькому та дорослому віці.

1.3. Психологічні та соціальні чинники розвитку самоповаги у студентів

Процес формування самоповаги в студентському віці є складним і багатограним, адже охоплює не лише когнітивні, а й емоційно-ціннісні та поведінкові аспекти становлення особистості. Він передбачає розвиток любові до себе, формування позитивного самоствавлення, адекватної самооцінки, інтересу до власного внутрішнього світу, здатності до самопізнання, а також усвідомлення самоповаги як гуманістичної цінності. Цей процес відбувається не ізольовано, а в контексті постійної взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх соціальних впливів, які суттєво моделюють зміст самосприйняття студентської молоді.[17,25]

З огляду на це, побудова ефективної роботи з формування самоповаги в студентському віці має спиратися на напрацювання, розроблені в межах різних психологічних напрямів та концепцій: когнітивно-поведінкової, гуманістичної, соціально-психологічної, діяльнісної та особистісно-орієнтованої парадигм. Усі вони по-своєму підходять до розуміння феномену самоповаги, але сходяться в одному: самоповага — це ключова детермінанта успішної соціалізації, психічного благополуччя та внутрішньої цілісності особистості.

Сутність цього психологічного явища, як і будь-якого складного особистісного утворення, доцільно аналізувати через призму чинників та умов, що сприяють його виникненню і становленню. У психологічній науці поняття «умова» використовується насамперед у контексті аналізу психічного розвитку особистості, для позначення сукупності зовнішніх і внутрішніх впливів, які взаємодіють між собою у формуванні особистісних рис.

Так, до зовнішніх чинників належать соціально-культурне середовище, особливості освітнього простору, взаємодія з однолітками, педагогами, значущими дорослими, а також стиль виховання в родині. Ці умови, як стверджували Л. Виготський [43], С. Максименко [10] та інші науковці, визначають соціальну ситуацію розвитку, у межах якої студент реалізує свій потенціал, формує уявлення про себе, засвоює цінності, ролі й очікування.

Внутрішні умови, у свою чергу, охоплюють індивідуально-психологічні особливості особистості: темперамент, характер, рівень самоусвідомлення,

емоційно-вольову сферу, сформованість мотиваційної структури, життєвий досвід та систему цінностей. У працях І. Беха [20], І. Булах [35], С. Рубінштейна [48], Є. Шорохової [19] підкреслюється роль спадкових задатків, особистісного ресурсу, а також рівня розвитку рефлексії — здатності осмислювати власні дії, переживання та ставлення до себе.

У сучасних умовах значущими стають і інституційні чинники, серед яких особливу роль відіграють ціннісно-сміслові орієнтації вищої освіти, спрямовані на підтримку студента як автономної особистості. В освітньому процесі має забезпечуватись не лише інтелектуальний розвиток, а й створення умов для особистісного зростання, емоційного добробуту, розвитку критичного мислення, етичної рефлексії й самопізнання.

Отже, розвиток самоповаги у студентському віці обумовлений цілісною взаємодією соціального середовища та індивідуально-психологічних особливостей. Цей процес вимагає цілеспрямованої підтримки з боку освітніх інституцій, створення безпечного середовища, що сприяє прийняттю, повазі до індивідуальності, розвитку рефлексії й самореалізації особистості в соціумі.

До психологічних чинників розвитку самоповаги у студентському віці передусім належить потреба в самопізнанні та самовизначенні. Саме в цей період молодь активно осмислює власне «Я», намагаючись інтегрувати свої уявлення про себе, свої здібності, якості та цінності у цілісну структуру особистості. Цей процес пов'язаний із формуванням особистісного смислу, професійної ідентичності та світоглядної позиції.

І. Кон вважав, що юність — це період, у якому виникає потреба у формуванні внутрішньої позиції щодо себе, інших людей, а також моральних і ціннісних орієнтирів. Саме в юності молодь вперше по-справжньому усвідомлює такі категорії як «гідність», «право», «обов'язок», і починає критично осмислювати власну життєву траєкторію.[19]

Важливу роль відіграє і когнітивний компонент самоповаги, що пов'язаний із формуванням загальної самооцінки як результату оцінювання власних досягнень, моральних якостей, соціальної значущості. В. Столін

виокремлював у структурі ставлення до себе три когнітивно-емоційні виміри: «симпатія – антипатія», «повага – неповага» та «близькість – віддаленість». Ці виміри відображають глибину й складність внутрішнього образу себе, який у студентському віці поступово набуває стабільності.[30]

Також до психологічних чинників належить саморегуляція та самоосвіта. Як зазначала В. Астахова, розвиток самоосвіти в юності передбачає формування установки на самопізнання, розвиток самооцінки й самоповаги через відкриття свого «Я» і осмислення власної індивідуальності. Саме ці процеси закладають підґрунтя для гармонійного становлення особистості у вищій освіті.

Соціальні чинники формування самоповаги студентів включають:

Оточення та міжособистісні стосунки. У студентському віці джерелом самоповаги все меншою мірою виступають батьківські оцінки. Натомість усе більшого значення набуває визнання з боку однолітків, наставників, викладачів. Соціальні взаємини в університетському середовищі створюють умови для відчуття належності, прийняття та підтримки, що напряму впливає на рівень самоповаги.

Професійна орієнтація та навчальна діяльність. Як показують дослідження, освітній простір є потужним чинником формування самоповаги. Позитивний досвід у навчанні, професійне самоствердження, досягнення в академічній сфері сприяють зростанню впевненості у собі, підвищенню самооцінки. Водночас надмірна концентрація на оцінках, що іноді спостерігається з боку батьків чи викладачів, може призвести до знецінення інших форм діяльності та формування однобічного ставлення до себе.[39]

Ціннісно-сміслові орієнтації. У період пізньої юності відбувається активне переосмислення життєвих пріоритетів, з'являється потреба в усвідомленні смислу життя. За І. Коном, саме сенс життя є головним новоутворенням юності. Формування цілісної життєвої позиції, осмислення особистих цілей і завдань стає важливою умовою розвитку внутрішньої гармонії й позитивного ставлення до себе.[40]

Культура та соціальні цінності. Загальний соціокультурний контекст також впливає на розвиток самоповаги. Соціальні очікування, норми та ідеали, трансльовані суспільством, медіа та освітніми інституціями, можуть як підтримувати особистісне зростання, так і створювати психологічний тиск, зокрема через ідеалізацію успіху чи перфекціонізм.[45]

Отже, розвиток самоповаги у студентському віці є результатом складної взаємодії внутрішніх психологічних процесів та зовнішніх соціальних впливів. Гармонійне поєднання когнітивного усвідомлення себе, емоційного прийняття власної унікальності та поведінкової активності щодо самореалізації забезпечує особистісне зростання, стійкість до стресів і здатність до конструктивної взаємодії із соціумом. Урахування цих чинників є важливим для побудови ефективних психолого-педагогічних умов, які сприятимуть розвитку самоповаги в студентському середовищі.

Висновки до розділу

У теоретичному розділі нашого дослідження ми проаналізували сутність феномену самоповаги та охарактеризували психологічні й соціальні чинники, що впливають на її формування у студентському віці. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що наукове трактування поняття «самоповага» є багатозначним і неоднозначним, що свідчить про складність та багаторівневість цього феномену. Таким чином, самоповага постає як складне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й виконує регулятивну функцію в особистісному розвитку. На підставі узагальнених теоретичних положень у межах нашого дослідження самоповага визначається як інтегроване особистісне утворення, яке формується в процесі самопізнання, самооцінювання та емоційно-ціннісного ставлення до себе. Зроблені теоретичні узагальнення дають змогу сформулювати такі основні положення:

1. **Самоповага як складне особистісне утворення** формується в результаті складної взаємодії когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінкових компонентів, що забезпечують цілісне ставлення до себе як до унікальної, самодостатньої особистості. Вона є регулятором внутрішньої гармонії, життєстійкості, адаптивності та суб'єктивного благополуччя.

2. **Студентський вік як критичний етап розвитку самоповаги** пов'язаний із переходом до нових форм самосвідомості: від зовнішніх оцінок до внутрішньої самоідентифікації, від підпорядкування авторитету до самостійного осмислення себе. Саме в цей період самоповага набуває нової якості – стає більш стабільною, інтегрованою й автономною.

3. **Соціальні чинники**, зокрема стосунки з батьками, однолітками, викладачами, освітнє середовище та особливості соціальної взаємодії, відіграють значну роль у формуванні образу «Я». Особливо важливими є прийняття, підтримка, довіра та позитивна комунікація.

4. **Психологічні чинники розвитку самоповаги** охоплюють індивідуально-психологічні особливості особистості (рефлексивність, рівень емоційного інтелекту, здатність до самопізнання), а також наявність ціннісно-сміслових орієнтирів, що надають глибини й стійкості особистісному зростанню.

5. **Самоповага тісно пов'язана з процесами самопізнання, самореалізації та особистісної ідентичності**, а її розвиток виступає необхідною умовою формування внутрішньої цілісності особистості, здатної до свідомого вибору життєвого шляху та прийняття відповідальності за власне майбутнє.

Узагальнивши наукові підходи різних дослідників, нами було виокремлено ключові компоненти структури самоповаги, а саме: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий.

Когнітивний компонент охоплює уявлення особистості про саму себе, що формується на основі процесу самопізнання, рефлексії та досвіду

міжособистісної взаємодії. Він включає самооцінку як оцінне ставлення до власних якостей, досягнень і потенціалу.

Емоційно-ціннісний компонент виявляється у переживанні позитивних емоцій і почуттів до себе, у формуванні сенсоутворювальних мотивів, що задають загальну життєву орієнтацію та визначають внутрішню гармонію особистості.

Поведінковий компонент відображає активну позицію індивіда у ставленні до себе через постановку життєвих цілей, планування шляхів їх досягнення та реалізацію особистісного потенціалу.

На основі аналізу вказаних структурних компонентів нами було розроблено модель самоповаги, характерну для студентського віку.

Теоретичне вивчення психологічної природи самоповаги дало змогу також визначити сукупність взаємопов'язаних психологічних умов, які сприяють її розвитку. До таких умов належать: усвідомлене уявлення про власне «Я», сформована й адекватна самооцінка, здатність до самоставлення (сприйняття себе як значущого суб'єкта), зовнішня оцінка значущими іншими, позитивна мотивація стосовно власного розвитку, досвід самореалізації, віра у власні сили, прагнення до досягнення успіху та подолання труднощів.

Сформульовані теоретичні засади лягли в основу емпіричного дослідження специфіки проявів самоповаги в студентському віці, результати якого будуть викладені в наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

У експериментальній частині дослідження було використано сукупність загальнонаукових і емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел, що забезпечили методологічне підґрунтя дослідження. Для отримання практичних даних було застосовано емпіричні методи — тестування та опитування. З метою діагностики рівня та особливостей самоповаги у студентському віці було обґрунтовано вибір таких психодіагностичних методик:

- Методика самооцінки особистості (С. Будасі).
- Тест загальної самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема, в адапт. В. Ромека.
- Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Панталеєв).
- Опитувальник потреби в досягненнях (Ю. Орлов).
- Тест на асертивність (модифікований В. Каппоні, Т. Новак).

З метою проведення емпіричної діагностики нами було сформовано вибірку респондентів на базі Хмельницького національного університету. У діагностичному етапі дослідження взяли участь 46 студентів різних курсів, серед яких 26 дівчат і 20 хлопців. Дослідження проводилося у травні 2025 року. Нижче подано інструкції щодо застосування обраних психодіагностичних методик [40].

Методика самооцінки особистості [121] використовувалась для вивчення рівня адекватності самооцінки, як одного з ключових компонентів самоповаги студентської молоді. У ході дослідження ми прагнули проаналізувати, наскільки реалістично і збалансовано студенти оцінюють

власні особистісні якості та в чому полягає відповідність між їхнім уявленням про «ідеальне Я» та сприйняттям «реального Я».

Самооцінка є важливою характеристикою особистості, що суттєво впливає на:

1. вибір типу поведінки та стратегії взаємодії з іншими людьми;
2. рівень вимог до себе;
3. реакцію на успіхи й невдачі;
4. загальну спрямованість діяльності та комунікативну активність.

Адекватна самооцінка — це реалістичне, відповідне дійсності уявлення людини про свої якості, можливості та обмеження. Вона тісно пов'язана з потребою в самоствердженні, пошуком особистісного сенсу, усвідомленням свого місця в соціумі, а також із розвитком емоційної стабільності та впевненості у собі.

Респондентам пропонувалось: із запропонованого списку особистісних якостей (включаючи як позитивні, так і негативні риси) обрати 20, які, на їхню думку, найкраще характеризують ідеальну особистість.

Побудувати еталонний (ідеальний) ряд якостей: ранжувати обрані характеристики за ступенем їх важливості — від найбільш до найменш бажаних.

Побудувати суб'єктивний (реальний) ряд: розташувати ці ж 20 якостей відповідно до того, наскільки вони притаманні самій особі, від найбільш характерних до найменш властивих.

Аналіз результатів: порівняння еталонного та суб'єктивного рядів дозволяє оцінити ступінь узгодженості між уявленням студента про ідеал і реальне «Я», що відображає рівень його самооцінки:

Високий ступінь узгодженості свідчить про адекватну самооцінку, внутрішню гармонію та сформовану самоповагу.

Суттєва розбіжність між двома рядами може свідчити про занижену або завищену самооцінку, що часто супроводжується невпевненістю, тривожністю або, навпаки, надмірною самовпевненістю та відсутністю критичності.

Оцінка адекватності самооцінки є важливою для вивчення психоемоційного стану студентів, прогнозування їхньої поведінки в навчальних та міжособистісних ситуаціях, а також для виявлення потреб у психологічній підтримці, мотиваційному стимулюванні та особистісному розвитку.

Методика «Шкала загальної самоефективності» (General Self-Efficacy Scale), розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом та адаптована В. Ромеком, застосовувалась у нашому дослідженні для оцінки рівня віри студентів у власну здатність ефективно долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Поняття самоефективності (self-efficacy) було запропоноване А. Бандурою в рамках соціально-когнітивної теорії особистості. Він вважав, що віра людини у власну здатність справлятися із завданнями та впливати на перебіг подій у своєму житті є критичним чинником поведінки. Люди, які впевнені у власній ефективності, більш охоче беруться за складні завдання, проявляють витривалість у складних ситуаціях і загалом демонструють вищу результативність у різних сферах — навчальній, професійній, міжособистісній.

На думку Бандури, необхідно чітко розмежовувати:

- **Очікування результатів** — переконання, що певна поведінка приведе до бажаного результату.
- **Очікування самоефективності** — впевненість у тому, що людина здатна виконати необхідні дії для досягнення результату.

Таким чином, самоефективність — це не просто оптимізм, а впевненість у власних силах, що сприяє ініціативності, самоконтролю та стресостійкості.

Дослідники підкреслюють, що вона тісно пов'язана з:

- емоційною стабільністю;
- високою мотивацією досягнень;
- академічними успіхами;
- активною життєвою позицією;
- психологічним благополуччям;
- фізичним здоров'ям і соціальною адаптацією.

Шкала загальної самоєфективності складається з **10 тверджень**, кожне з яких відображає ступінь впевненості респондента у здатності впоратися з різними життєвими ситуаціями, долати труднощі, зберігати внутрішній контроль. Вона має **чотирибальну шкалу відповідей**:

- **1 бал** — абсолютно не згоден (невпевненість);
- **2 бали** — скоріше не згоден;
- **3 бали** — скоріше згоден;
- **4 бали** — повністю згоден (висока впевненість).

Приклади тверджень:

- «Я завжди знаходжу спосіб вирішити складні ситуації».
- «Коли виникають труднощі, я зазвичай знаю, як їх подолати».
- «Я легко адаптуюся до нових умов».

Максимальний бал за тест — 40, мінімальний — 10. Чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень загальної самоєфективності досліджуваного.

Оцінка рівня загальної самоєфективності є важливою у психологічній діагностиці студентської молоді, оскільки цей показник тісно пов'язаний із:

- адаптацією до навчального процесу;
- готовністю до вирішення проблемних ситуацій;
- мотивацією самореалізації;
- здатністю справлятися зі стресом;
- продуктивною поведінкою у соціальних взаємодіях.

Отримані результати дозволили виявити загальну динаміку впевненості студентів у власних силах та визначити групи ризику, які потребують психологічної підтримки або розвитку саморегуляційних навичок.

Методика «Тест-опитувальник самоствавлення» (автори — В. В. Столін і С. Р. Панталеєв) була використана в нашому дослідженні з метою глибшого вивчення емоційного та ціннісного ставлення студентів до самих себе як важливої складової їхньої самоповаги. Даний інструмент дає змогу дослідити різні рівні й аспекти ставлення особистості до власного «Я» та

визначити, як саме це ставлення впливає на поведінку, самоусвідомлення та загальну психологічну стійкість у студентському віці.

Самоставлення — це емоційно забарвлене, узагальнене та індивідуалізоване ставлення до себе, яке включає як оцінку власних рис, досягнень, здібностей, так і очікування ставлення з боку інших. Воно є ключовим елементом самосвідомості людини та тісно пов'язане із загальною життєвою орієнтацією, стилем поведінки, самооцінкою та особистісною цілісністю.

За концепцією авторів, самоставлення — це багаторівнева система, яка включає:

Глобальне самоставлення — загальна інтегральна установка на себе (почуття «за» або «проти» власного «Я»).

Диференційоване самоставлення — складається з чотирьох самостійних, але взаємопов'язаних компонентів:

Самоповага — оцінка власної значущості;

Аутосимпатія — емоційна прихильність до себе;

Самоінтерес — увага до власного розвитку та внутрішніх процесів;

Очікування ставлення до себе — уявлення про те, як мене сприймають інші.

Рівень конкретних внутрішніх дій щодо себе — включає самоконтроль, самозвинувачення, самовпевненість, самостійність у прийнятті рішень, прийняття себе тощо.

У методиці також закладено ідею, що самоставлення формується в результаті складної взаємодії між досвідом, зовнішніми оцінками, саморефлексією та індивідуальними смисловими утвореннями, які набувають особливої ваги у студентському віці — періоді активного самопізнання та пошуку ідентичності. І. С. Кон вказував, що саме в юності відбувається становлення сенсу власного «Я» як важливого психологічного новоутворення, що визначає подальший вектор особистісного розвитку.

Опитувальник включає 57 тверджень, на які респондент має відповісти «так» або «ні», орієнтуючись на емоційну оцінку самого себе. Запитання охоплюють широкий спектр тем — від загального задоволення собою до уявлень про власну вартість в очах інших.

Методика дає змогу отримати як зведене уявлення про загальний рівень самоставлення, так і докладний профіль внутрішнього ставлення до себе, заснований на результатах за окремими шкалами. Це дозволяє:

- виявити зони внутрішньої гармонії або конфліктів;
- оцінити емоційне благополуччя;
- визначити потенційні ресурси для розвитку самоповаги;
- зрозуміти, як студенти сприймають себе в соціальному контексті.

Додаткові шкали, що входять до методики:

Самовпевненість — віра у власні можливості;

Самоцінність — внутрішнє переконання у власній важливості;

Ставлення інших до самоприйняття — наскільки особа дозволяє іншим впливати на власну думку про себе;

Самокерівництво — здатність контролювати свої дії, ухвалювати рішення;

Самозвинувачення — схильність до самокритики, почуття провини.

Результати, отримані за допомогою цієї методики, дали можливість виявити рівень сформованості у студентів позитивного або негативного самоставлення, глибину емоційної прив'язаності до себе, ступінь самоповаги, що в сукупності дозволяє сформуванню повне уявлення про внутрішній образ «Я» у досліджуваних. З огляду на те, що самоставлення є важливим фактором психологічного благополуччя, вивчення цієї характеристики є актуальним для визначення напрямів подальшої психокорекційної роботи та розвитку особистісних ресурсів молоді.

У межах практичного дослідження самоповаги в студентському віці важливе місце посіла методика, запропонована Ю. М. Орловим, яка дозволяє оцінити рівень мотивації до досягнення успіху. Цей тест був застосований для

вивчення внутрішнього прагнення студентів до самореалізації, подолання труднощів, перевершення особистих досягнень і досягнення поставлених цілей — як важливих компонентів, що тісно пов'язані із самоповагою.

Мета методики — визначити вираженість потреби в досягненні як особистісної характеристики, що виступає мотивом активної поведінки студента.

Мотивація досягнення трактується як прагнення особистості досягати високих результатів у діяльності, покращувати власні здобутки та долати виклики. Високий рівень мотивації успіху свідчить про наявність внутрішнього драйву до розвитку, змагання із собою, бажання доводити розпочате до кінця. Водночас низький рівень потреби в досягненні може вказувати на невпевненість, занижену самооцінку, страх невдачі та уникання відповідальності.

Зв'язок із самоповагою:

Дослідження показують, що чим вища самооцінка людини, тим вищий рівень самоповаги, а відтак — активніша життєва позиція, більша цілеспрямованість і схильність до ініціативності. У таких випадках потреба в досягненні перетворюється на сталу мотиваційну установку, що визначає поведінку особистості в різних ситуаціях.

Тест Ю. Орлова включає 23 твердження, на які респонденти мають дати дихотомічну відповідь — «так» або «ні». Твердження охоплюють різні аспекти мотиваційної сфери: ставлення до успіху, переживання у процесі досягнення, потребу в результаті, готовність до зусиль, а також реакції на можливі невдачі.

Приклади типових тверджень:

«Я завжди намагаюся виконати роботу краще, ніж минулого разу».

«Мені подобається долати труднощі у процесі досягнення мети».

«Я уникаю ситуацій, де можу не досягти успіху».

(Точні формулювання згідно з офіційним варіантом опитувальника.)

Результати тестування дозволяють оцінити рівень потреби в досягненні за кількістю позитивних відповідей. Високі показники свідчать про розвинену

мотивацію успіху, що позитивно корелює з високою самоповагою. Середній рівень указує на потенціал до активізації мотиваційної сфери, тоді як низький рівень може бути сигналом психологічних бар'єрів, які гальмують особистісне зростання.

Застосування методики Ю. Орлова в дослідженні дало змогу проаналізувати, наскільки потреба в досягненні успіху впливає на самоповагу студентів, а також визначити ступінь сформованості цієї мотиваційної установки як складової особистісної активності. Результати тесту стали важливою основою для подальшого аналізу психологічного портрета сучасного студента та особливостей формування його самоповаги.

У межах емпіричного дослідження рівня самоповаги в студентському віці одним із ключових інструментів була методика «Тест на асертивність», яка дала змогу оцінити рівень упевненої поведінки та сформованість відповідної особистісної якості в учасників дослідження.

Цей психодіагностичний інструмент спрямований на вимірювання асертивності — важливої характеристики особистості, що визначає її здатність відстоювати власні права, не порушуючи прав інших. Асертивність (від англ. assert – наполягати, відстоювати) трактується як поєднання самоповаги, впевненості в собі, здатності діяти відкрито та чесно, зберігаючи при цьому конструктивні й доброзичливі міжособистісні стосунки.

Методика допомагає виявити такі компоненти асертивної поведінки:

- здатність брати відповідальність за власні вчинки;
- повага до себе та інших;
- відкритість у спілкуванні без агресії чи пасивності;
- вираження власної думки без страху засудження;
- готовність захищати власні кордони й особистий простір.

Опитувальник містить 24 твердження, на які респонденти відповідають за дихотомічною шкалою («так» / «ні»). Відповіді дозволяють кількісно оцінити рівень асертивності: від низького до високого.

Високий рівень асертивності тісно пов'язаний із позитивною самооцінкою, впевненістю у своїх знаннях та вміннях, а також із сформованою навичкою соціально ефективної поведінки. Така особистість здатна самостійно ухвалювати рішення, не потрапляючи під надмірний зовнішній вплив.

Низький рівень асертивності, навпаки, часто виявляється в пасивній або агресивній поведінці. У таких випадках людина або уникає вираження власної думки, або, навпаки, намагається домінувати, не зважаючи на думку інших. Подібна поведінка свідчить про проблеми з самоповагою, емоційною стабільністю, а також про наявність компенсаторних механізмів у міжособистісній взаємодії.

Таким чином, «Тест на асертивність» є інформативним засобом для дослідження рівня самоповаги студентів, оскільки дозволяє оцінити не лише рівень упевненості в собі, а й виявити тенденції в стилі спілкування, що мають безпосередній вплив на формування особистісної автономії та соціального функціонування.

2.2. Дослідження особливостей розвитку самоповаги у студентів

Для вивчення особливостей самооцінки студентів було використано методику С. Будассі, яка дозволяє дослідити сформованість і тип оцінювання себе як особистості. Результати дослідження представлені на рис. 2.1. Отриманні дані свідчать про те, що високий рівень самооцінки виявлено у 2,57% опитаних студентів. Такі респонденти мають завищене уявлення про власні здібності й переваги. Їм властиво ставити перед собою надто амбітні цілі, які перевищують їхні реальні можливості. Високий рівень домагань у поєднанні з неадекватною оцінкою своїх ресурсів може свідчити про гіпертрофовану самооцінку, що іноді спричиняє розчарування через нездійсненність поставлених задач.

Адекватний (середній) рівень самооцінки зафіксовано у 51,14% студентів. Ця група демонструє збалансоване сприйняття як своїх позитивних якостей, так

і недоліків. Такі студенти відзначаються впевненістю в собі, що допомагає адекватно оцінювати власні сили в різних життєвих обставинах, контролювати рівень домагань і приймати виважені рішення. Їм притаманна рішучість, внутрішня зібраність і здатність послідовно реалізовувати поставлені завдання.

Низький рівень самооцінки виявлено також у 2,57% учасників дослідження. Ці студенти схильні занижувати власні можливості, уникати викликів, зосереджуватися на невдачах і переживати надмірну невпевненість. Часто спостерігаються пасивність, покірність, емоційна вразливість і прояви комплексу неповноцінності. У поведінці таких осіб може домінувати уникання відповідальності та соціальної активності.

Нестійка самооцінка зафіксована у 43,72% студентів. Такий рівень характерний для осіб, самооцінка яких коливається залежно від зовнішніх обставин, думки оточення та соціального визнання. Студенти з нестійкою самооцінкою часто перебувають у пошуках підтвердження власної значущості з боку інших. Вони надмірно орієнтовані на соціальні очікування, що ускладнює формування внутрішньої цілісності та стабільної самоідентичності.

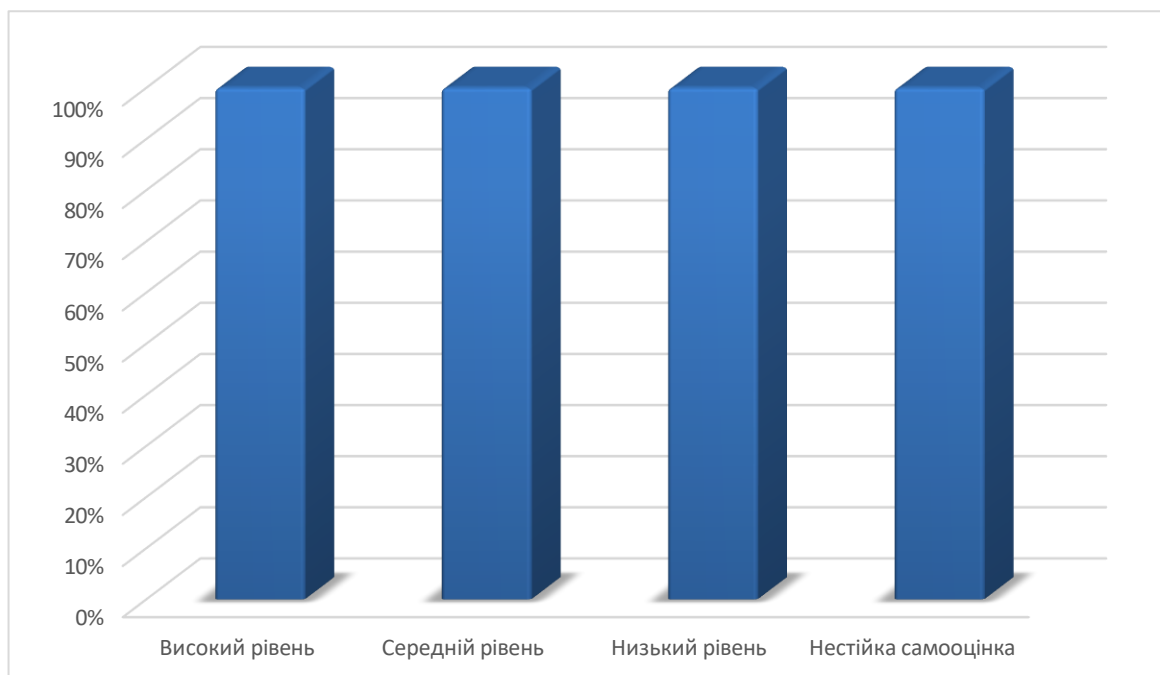


Рисунок 2.1. Показники рівня студентів закладів вищої освіти (у %)

Сформованість самооцінки суттєво впливає на поведінкові реакції, міжособистісні стосунки, рівень самовимогливості, ставлення до успіхів і

невдач. Вона визначає ступінь віри у власні можливості, мотивує або гальмує розвиток, впливає на адаптацію в соціальному середовищі.

Часто студенти намагаються захистити самооцінку, пояснюючи невдачі нестачею зусиль, а не браком здібностей. Такий механізм захисту дозволяє зберігати самоповагу, проте одночасно формує унікальну поведінку: молоді люди свідомо знижують планку вимог, щоб зменшити ризик невдачі. У цьому випадку самооцінка підтримується штучно, але втрачається мотивація до саморозвитку та виходу із зони комфорту.

З іншого боку, коли завдання здається занадто складним, студент часто обирає позицію самовиправдання: «я просто недостатньо постарався», що також дозволяє уникнути втрати самоповаги. Таким чином, механізми захисту самооцінки відіграють двояку роль — з одного боку, зберігають стабільність емоційного стану, з іншого — можуть стримувати особистісне зростання.

Сформованість і стабільність самооцінки є фундаментом особистісної цілісності. Вона впливає на внутрішню мотивацію, впевненість у собі, а також визначає стиль поведінки та життєву стратегію. У зв'язку з цим надзвичайно важливо формувати в студентському віці адекватне сприйняття себе, орієнтоване на реалістичну оцінку можливостей і конструктивне самопізнання.

Для оцінки віри студентів у власну здатність впливати на події свого життя було використано *тест загальної самоефективності*, який дозволяє визначити рівень впевненості в особистих діях і контролі над ситуацією. Дані тесту представленні на рис. 2.2.

Високий рівень віри в ефективність власних дій продемонстрували 36,00% студентів. Це молоді люди з яскраво вираженою впевненістю в тому, що саме їхні зусилля та рішення визначають перебіг подій у житті. Вони схильні брати на себе відповідальність за результати, ставити перед собою амбітні завдання та переконані, що здатні з ними впоратись. У поведінці таких студентів переважають самопідтримувальні установки, оптимізм, проактивність і висока внутрішня мотивація.

Середній рівень самоефективності виявлено у 50,57% опитаних. Ця категорія студентів реалістично оцінює власні можливості та рівень зусиль, необхідних для досягнення мети. Вони розуміють, що успіх є результатом поєднання внутрішнього потенціалу та зовнішніх умов, і вміють використовувати свої ресурси відповідно до ситуації. Для них характерна впевненість у діях, але без надмірної самозавищеності.

Низький рівень віри в ефективність власних дій зафіксовано у 13,43% студентів. Ці респонденти часто відчують сумніви щодо власної здатності впливати на події, уникати труднощів або досягати результатів. Їхні життєві установки характеризуються пасивністю, песимізмом і зниженою мотивацією. Такі студенти зазвичай обирають прості, майже безризикові цілі, що не потребують значних зусиль, або й зовсім уникають ініціативи. У них можуть спостерігатися емоційна вразливість, тривожність, схильність до депресивних настроїв, відчуття безпорадності.

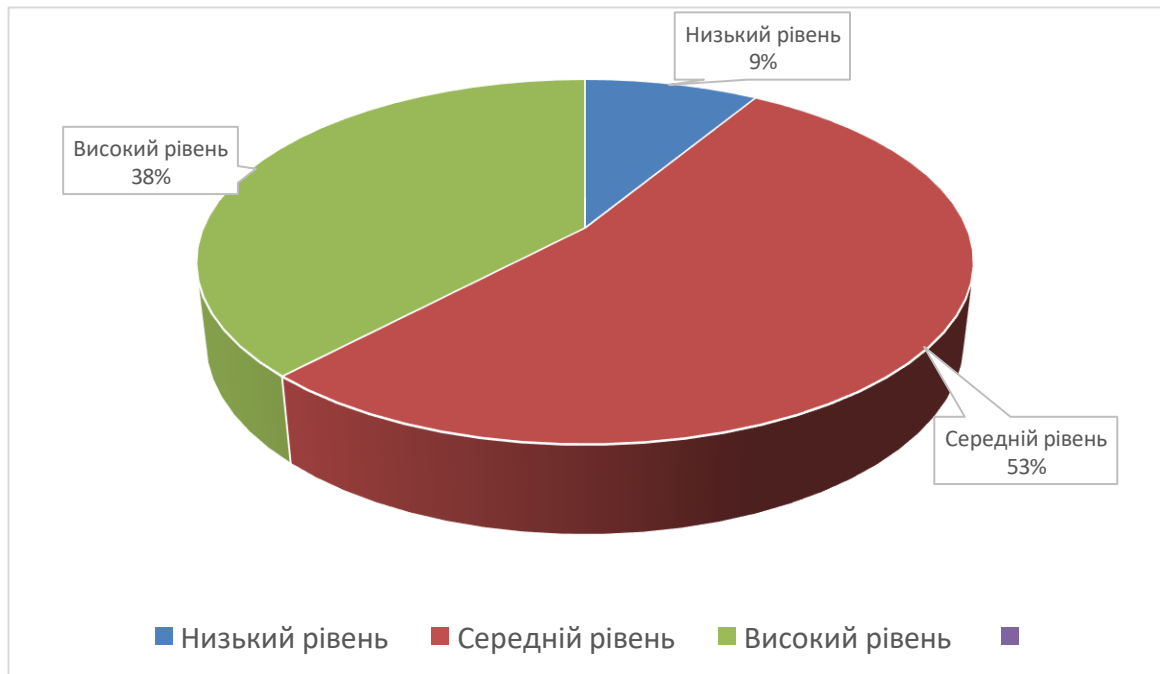


Рисунок 2.2. Показники рівня сформованості власних дій у студентів закладів вищої освіти (у %)

Рівень віри в ефективність власних дій є важливим показником особистісної зрілості та внутрішнього контролю. Він визначає, наскільки студент відчуває себе суб'єктом власного життя, здатним впливати на події,

приймати рішення і нести за них відповідальність. Формування адекватної самоефективності в період навчання у ЗВО є критично важливим для розвитку самостійності, ініціативності та професійної впевненості в майбутньому.

Перейдемо до результатів «Тесту-опитувальника самоствавлення», за яким визначалися рівні конструкта «Ціннісне ставлення до себе» (рис. 2.3) та «Позитивні емоції та почуття до себе» (рис. 2.4).

За результатами діагностики було виявлено три рівні сформованості ціннісного ставлення студентів до себе як особистості. Високий рівень спостерігався у 19,14% опитаних. Ці студенти демонструють стійке позитивне ставлення до себе: вони сприймають себе як цінну особистість, визнають наявність соціально схвальних якостей, задоволені власною особистістю та відкриті до взаємодії з іншими. Їм властиве легке встановлення як особистих, так і професійних контактів. Вони відчують внутрішню цілісність і психологічну стабільність, що підтримує їхню активність у різних сферах життя.

Середній рівень виявлено у 73,14% студентів. У цій групі переважає критичне, але конструктивне ставлення до себе, орієнтоване більше на виявлення недоліків, ніж на самопідтримку. Хоча такі студенти загалом приймають себе, вони не завжди задоволені власними діями чи досягненнями. У незвичних чи стресових ситуаціях можуть виникати внутрішні сумніви, тривожність або невпевненість. У комфортному, знайомому середовищі в них посилюється відчуття власної значущості.

Низький рівень продіагностовано у 7,72% студентів. Ці студенти мають проблеми з прийняттям себе, почуваються недостатньо цінними, демонструють незадоволення власною поведінкою, якостями чи досягненнями. Їм властива закритість, уникнення близьких контактів, схильність знецінювати себе або ігнорувати свої проблеми. Таке ставлення вказує на низький рівень особистісної інтеграції.

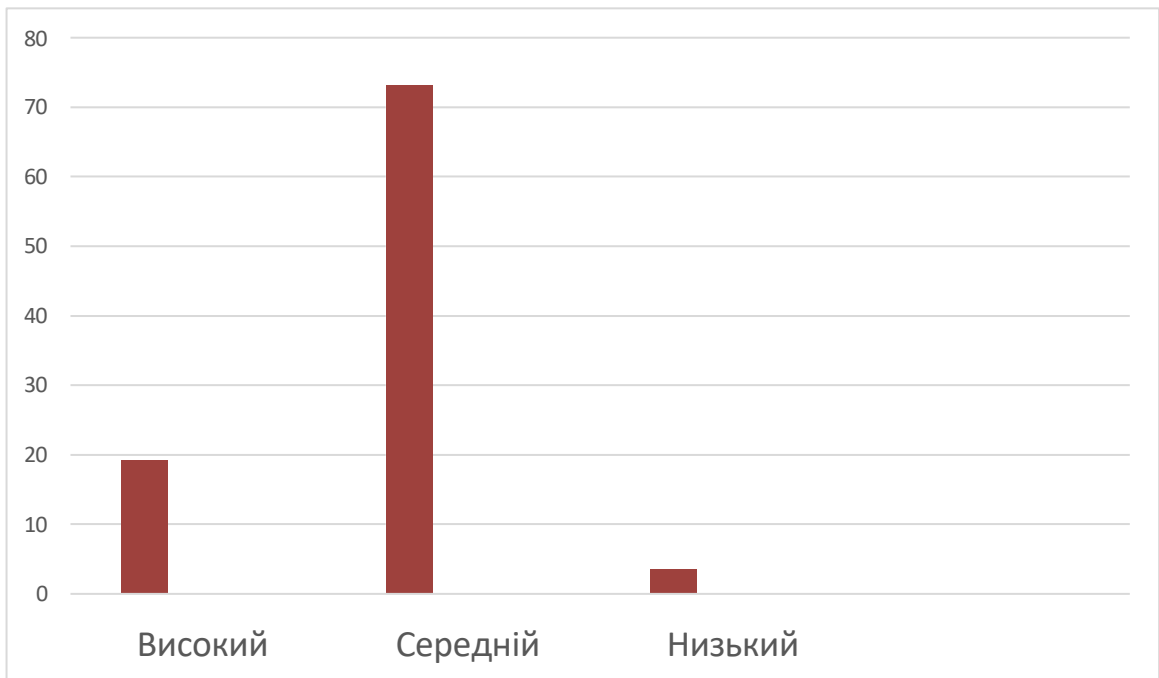


Рисунок 2.3. Показники рівня сформованості ціннісного ставлення до себе у студентів закладів вищої освіти (у %)

Оцінка емоційного фону ставлення до себе (рис. 2.4) також виявила три рівні: Високий рівень позитивного емоційного ставлення виявлено у 14,57% студентів. Вони, як правило, позитивно налаштовані до себе навіть у складних або невдалих ситуаціях. Їм притаманна здатність об'єктивно оцінювати свої сильні й слабкі сторони, визнавати помилки без самоосуду, вчитися на них і зберігати самоповагу.

Середній рівень зафіксовано у 84,29% студентів. У цих респондентів емоційне ставлення до себе коливається: позитивні події підвищують настрій і самооцінку, а невдачі призводять до емоційного спаду, внутрішньої критики та сумнівів у собі. Їхній емоційний фон характеризується нестабільністю, що впливає на самосприйняття.

Низький рівень спостерігається у 1,14% студентів. Вони переважно фокусуються на своїх недоліках, звинувачують себе в усіх невдачах, відчувають себе нікчемними. Такі прояви емоційної самокритики супроводжуються глибоким самоприниженням, негативним фоном у сприйнятті власної особистості.

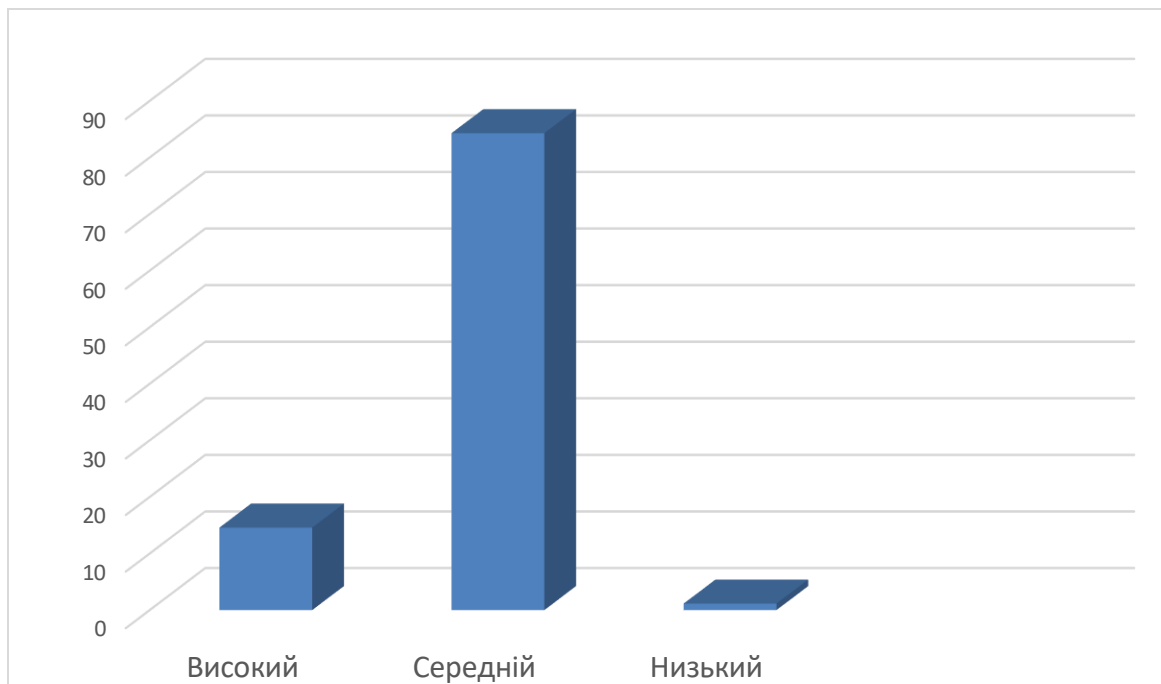


Рисунок 2.4. Показники рівня сформованості позитивних емоцій і почуттів до себе у студентів закладів вищої освіти (у %)

Ціннісне ставлення до себе та позитивні емоції щодо власної особистості мають вирішальне значення для розвитку самоповаги, емоційної стійкості та психологічного благополуччя студентської молоді. Сформоване позитивне ставлення до себе сприяє соціальній активності, впевненості в діях і готовності до нових викликів. Водночас недостатнє прийняття себе може стати бар'єром на шляху до особистісного зростання та успішної самореалізації.

Інтерпретація конструкта «Конкретні дії стосовно себе». Результати дослідження за методикою «Тест-опитувальник самоствавлення» (рис. 2.5) дозволили оцінити рівень сформованості конкретних дій, спрямованих на самопідтримку та розвиток особистості.

Високий рівень зафіксовано у 48,29% студентів. Це вказує на наявність у респондентів внутрішньої чесності, вміння критично оцінювати себе, бачити себе як впевнену, самостійну та вольову особистість, яка заслуговує на повагу. Вони сприймають себе як активних суб'єктів, відповідальних за власне життя, проявляють організованість у справах та взаємодії з іншими, відчувають контроль над обставинами та очікують позитивного результату від власних дій.

Середній рівень, який мають 23,43% студентів, характеризується деякою залежністю від зовнішніх чинників, підвищеною чутливістю до оцінок

оточення та потребою в соціальному схваленні. Ці студенти не завжди впевнені у власній активності, часто вважають, що не все у їхньому житті підконтрольне, демонструють критичне, але не завжди конструктивне ставлення до власних дій.

Низький рівень, виявлений у 28,28% опитаних, свідчить про низький рівень задоволеності собою, почуття внутрішньої слабкості, труднощі із саморегуляцією. Такі студенти не схильні шукати причини своїх дій і результатів у власних якостях або вчинках, часто уникають відповідальності за наслідки своєї поведінки, що вказує на знижений рівень рефлексії та особистісної автономії.

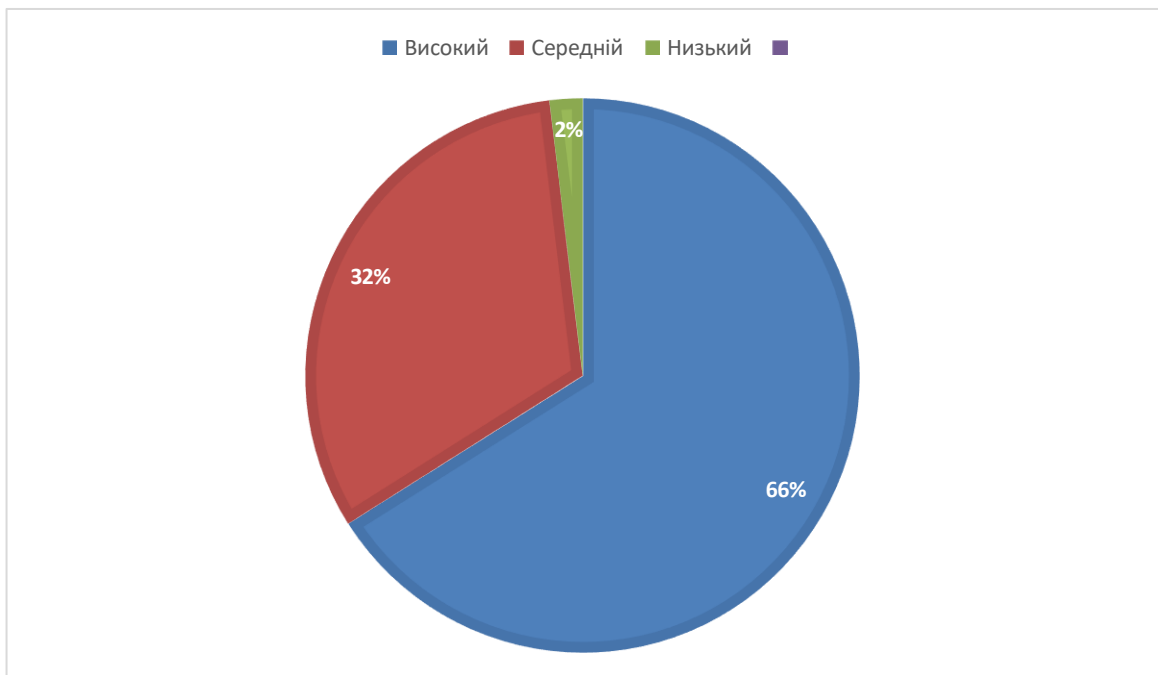


Рисунок 2.5. Показники рівня сформованості конкретних дій стосовно себе в студентів закладів вищої освіти (у%)

Рівень сформованості конкретних дій стосовно себе є важливим показником самостійності, впевненості в собі й відповідальності за власний розвиток. Високі показники вказують на здатність до усвідомленої життєвої позиції та активної самореалізації, тоді як середній і низький рівні потребують подальшої підтримки в розвитку самостійності, внутрішньої мотивації та самоприйняття.

Аналіз результатів за методикою «Опитувальник потреби в досягненні». Розглянемо результати, отримані за допомогою методики «Опитувальник потреби в досягненні», яка дозволила оцінити рівень розвитку конструкта «Прагнення досягнення успіху» серед студентської молоді. Цей конструкт відображає внутрішню мотивацію особистості до досягнення позитивних результатів у діяльності, впливає на рівень самоповаги та самооцінки, є ключовим чинником у процесі самореалізації та формуванні активної життєвої позиції в студентському віці.

На основі результатів було виділено три рівні розвитку прагнення до досягнень: Високий рівень (виявлено у 6,86% студентів) свідчить про яскраво виражене бажання досягати поставлених цілей, підвищувати якість власної діяльності, перевершувати попередні результати. Такі студенти демонструють наполегливість, ініціативність, вони орієнтовані на особистісне зростання, змагання із собою або з іншими, мають чітко сформовані цілі та стратегічне бачення шляхів їх реалізації.

Середній рівень розвитку потреби в досягненнях має більшість учасників дослідження – 81,43% студентів. Це свідчить про наявність реалістичної оцінки власних можливостей, залежність переживання успіху чи невдачі від результату конкретної діяльності. Такі студенти, як правило, здатні ставити цілі, але інтенсивність їх досягнення може коливатися залежно від обставин або рівня підтримки з боку середовища. Вони демонструють виважену мотивацію до успіху, що базується на попередньому досвіді та очікуваннях.

Низький рівень було виявлено у 11,71% студентів. Для цієї групи характерне уникнення труднощів, схильність до пасивності в навчальній та життєвій діяльності, орієнтація на швидкий, легкий результат без значних зусиль. Такі студенти часто демонструють низьку самостійність, обмежену ініціативу, уникають ситуацій конкуренції або відповідальності, що свідчить про занижену мотивацію до досягнення, невпевненість у власних силах, схильність до підпорядкування або залежності від зовнішніх впливів.

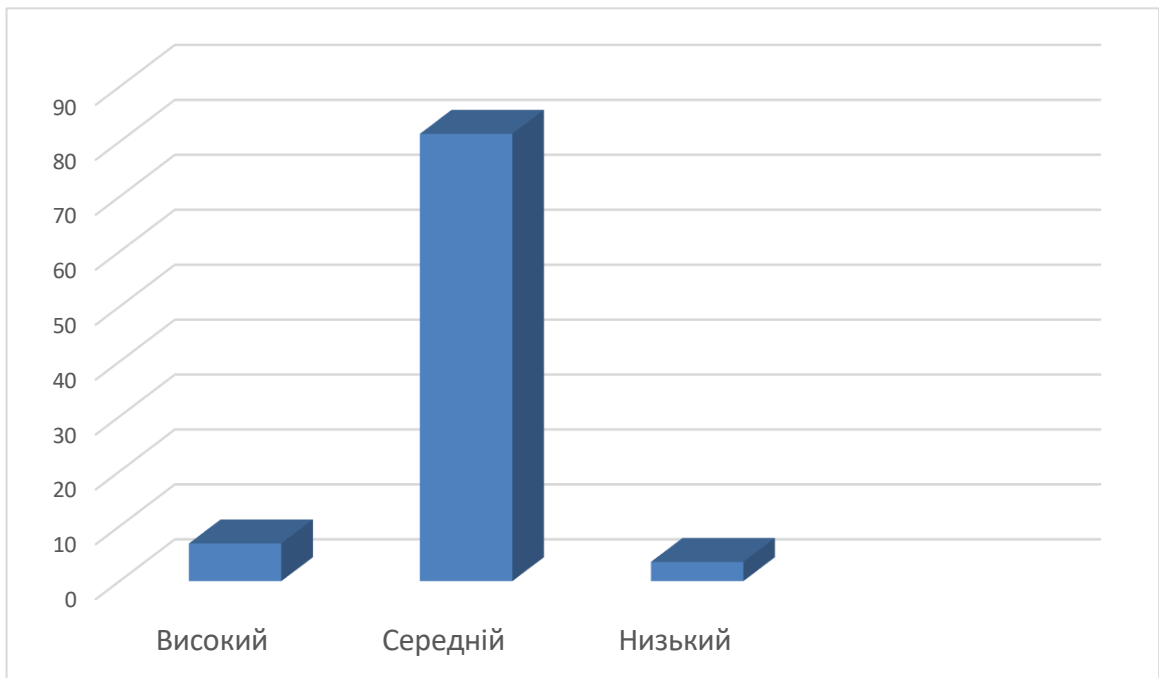


Рисунок 2.6. Показники рівня сформованості прагнення досягнення успіху в студентів закладів вищої освіти (у%)

Рівень прагнення до досягнень є важливою психологічною характеристикою, що впливає на формування самоповаги, успішність в освітній та професійній діяльності. Високий рівень відображає внутрішню потребу в самореалізації та готовність до подолання труднощів, тоді як низький рівень потребує додаткової психологічної підтримки для розвитку впевненості в собі та відповідальності за результати власної діяльності.

Розглянемо результати дослідження поведінкового компонента «Впевнена поведінка», який оцінювався за допомогою методики «Тест на асертивність» (див. рис. 2.7). Цей конструкт відображає здатність студента адекватно висловлювати власні думки, відстоювати права, зберігаючи повагу до оточуючих, а також впевнено діяти в різних соціальних ситуаціях.

Рівні розвитку впевненої поведінки розподілилися наступним чином:

Високий рівень (виявлено у 23,14% студентів) характеризується відсутністю страху, тривоги чи невпевненості у діях. Такі студенти проявляють повагу до прав інших, не принижуючи їхньої гідності, чітко і зрозуміло формулюють свої вимоги та пояснюють поведінку. Вони вміють аргументовано відмовляти або звертатися з проханнями, зберігаючи при цьому незалежність власних суджень і позицію.

Середній рівень (характерний для 44,57% студентів) передбачає адекватність поведінки і суджень, але з помірною напругою у спілкуванні. Ці студенти часто мають труднощі з чітким усвідомленням власних бажань і почуттів, відчувають упевненість здебільшого лише в звичних або типових ситуаціях. Вони не завжди здатні твердо відстоювати свої особисті межі і можуть поступатися іншим.

Низький рівень (виявлено у 32,29% студентів) характеризується сильною залежністю від думки інших, наявністю страху, невпевненості у власних діях та відсутністю навичок впевнено відмовляти чи звертатися по допомогу. У цій групі може проявлятися схильність до приниження інших або самозаниження.

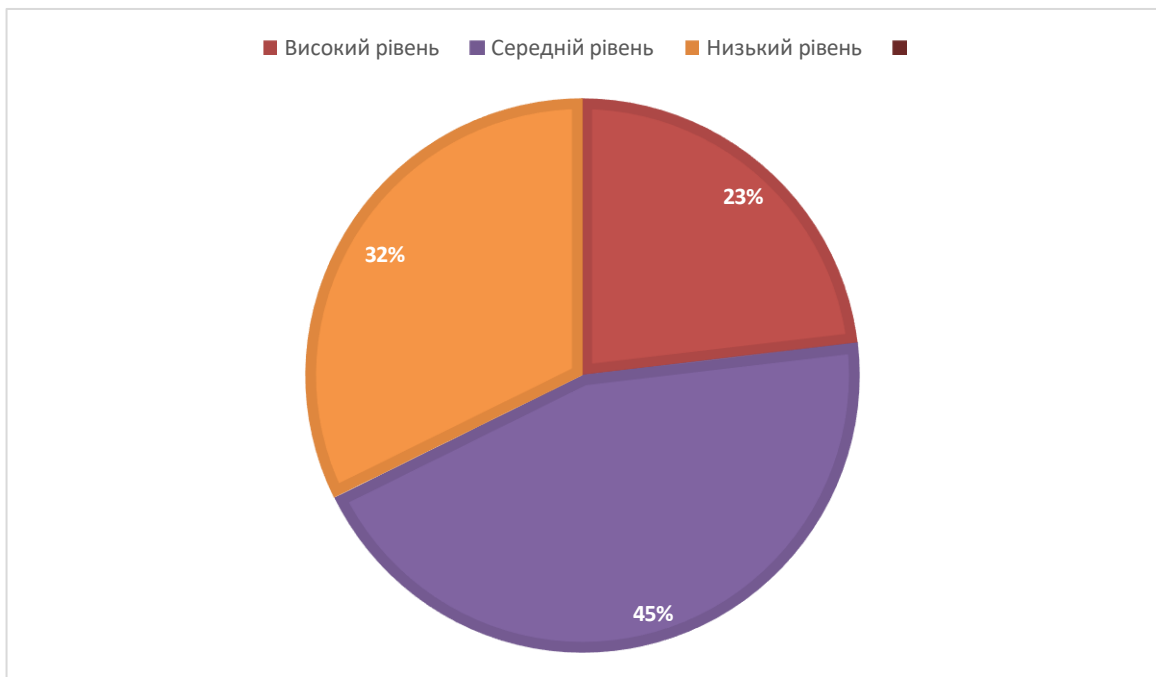


Рис. 2.7. Показники рівня сформованості впевненої поведінки у студентів закладів вищої освіти (у%)

Рівень впевненої поведінки є важливим показником соціальної компетентності студентів. Високий рівень асертивності сприяє успішній комунікації та збереженню особистих кордонів, тоді як низький рівень може стати перешкодою в ефективній взаємодії та самореалізації. Робота над розвитком впевненої поведінки є важливою складовою психологічної підтримки молоді.

Отже, формування рівня самоствалення у студентів є комплексним процесом, що значною мірою залежить від взаємодії особистісних характеристик, мотиваційних чинників та соціальної поведінки. Аналіз результатів дослідження за методиками дозволяє зробити такі узагальнення:

Самооцінка особистості відіграє ключову роль у формуванні самоствалення. Студенти з високим рівнем прийняття себе демонструють більшу емоційну відкритість, впевненість у власних силах та позитивне ставлення до себе, що сприяє стійкості самоствалення.

Загальна самоефективність характеризує віру студентів у власну здатність ефективно діяти та досягати поставлених цілей. Високий рівень самоефективності корелює з упевненістю у собі і внутрішньою мотивацією, що посилює якість самоствалення.

Самоствалення як поведінковий конструкт проявляється у здатності студентів критично оцінювати свої дії, бути чесними з собою та нести відповідальність за власну поведінку, що формує більш усвідомлене і позитивне ставлення до себе.

Потреба в досягненнях визначає мотиваційний аспект самоствалення. Студенти з високим прагненням досягти успіху демонструють активність у постановці та реалізації цілей, що підсилює їх самооцінку і формує позитивний самосприйняття.

Асертивність як показник впевненості у комунікації та здатності відстоювати свої права без порушення прав інших, тісно пов'язана з рівнем самоповаги. Високий рівень асертивної поведінки сприяє формуванню впевненого самоствалення.

Наступним етапом дослідження було визначення рівнів розвитку самоповаги у студентів вищих навчальних закладів. Виходячи з теоретичних критеріїв та якісних показників структурних компонентів самоповаги, виділено такі рівні:

Високий рівень самоповаги характеризується розвиненим уявленням про себе, адекватною самооцінкою, позитивним ставленням до себе, усвідомленням

себе носієм соціально бажаних характеристик, прагненням до самовдосконалення і поліпшення досягнень, впевненістю у власних силах, незалежністю, високою активністю та реалістичним рівнем домагань.

Середній рівень самоповаги відзначається недостатньо повним уявленням про себе, нестійкою самооцінкою, прагненням соціального схвалення, критичним ставленням до себе, помірною активністю та стабільністю в розв'язанні завдань середньої складності, але відсутністю прагнення до більшого самовдосконалення.

Низький рівень самоповаги свідчить про неадекватне сприйняття себе, незадоволеність власною поведінкою, низький рівень прийняття себе, почуття меншовартості, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин, високий рівень тривожності та самозвинувачення, а також занижений або нереалістичний рівень домагань із вибором надто простих цілей.

Узагальнені результати емпіричного вивчення рівня самоповаги студентів подано на рис. 2.8.

Аналіз отриманих даних показав, що 22,57% студентів мають високий рівень самоповаги. Це свідчить про сформоване та усвідомлене ставлення до себе, позитивне самосприйняття, внутрішню узгодженість і прийняття себе без додаткових умов. Такі студенти виявляють упевненість у собі, незалежність у прийнятті рішень, прагнення до особистісного зростання та високої оцінки своїх досягнень з боку інших.

Середній рівень самоповаги виявлено у 52,86% опитаних, що свідчить про часткову сформованість уявлень про себе. Ця група демонструє певну нестійкість у самооцінці, орієнтацію на зовнішнє схвалення та схильність до самокритики. Їм притаманна помірна впевненість у собі, емоційна вразливість у ситуаціях соціальної взаємодії, а також відсутність чітко вираженої потреби у самореалізації через складні досягнення.

Натомість 24,57% студентів мають низький рівень самоповаги. Їм властиве нечітке або фрагментарне уявлення про себе, невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок та труднощі у самоприйнятті. Такі студенти

часто занижують свої домагання, схильні уникати складних завдань і демонструють відсутність довіри до власних можливостей. Їх самосприйняття є нестабільним і переважно формується під впливом зовнішніх обставин, що ускладнює ефективну самореалізацію.

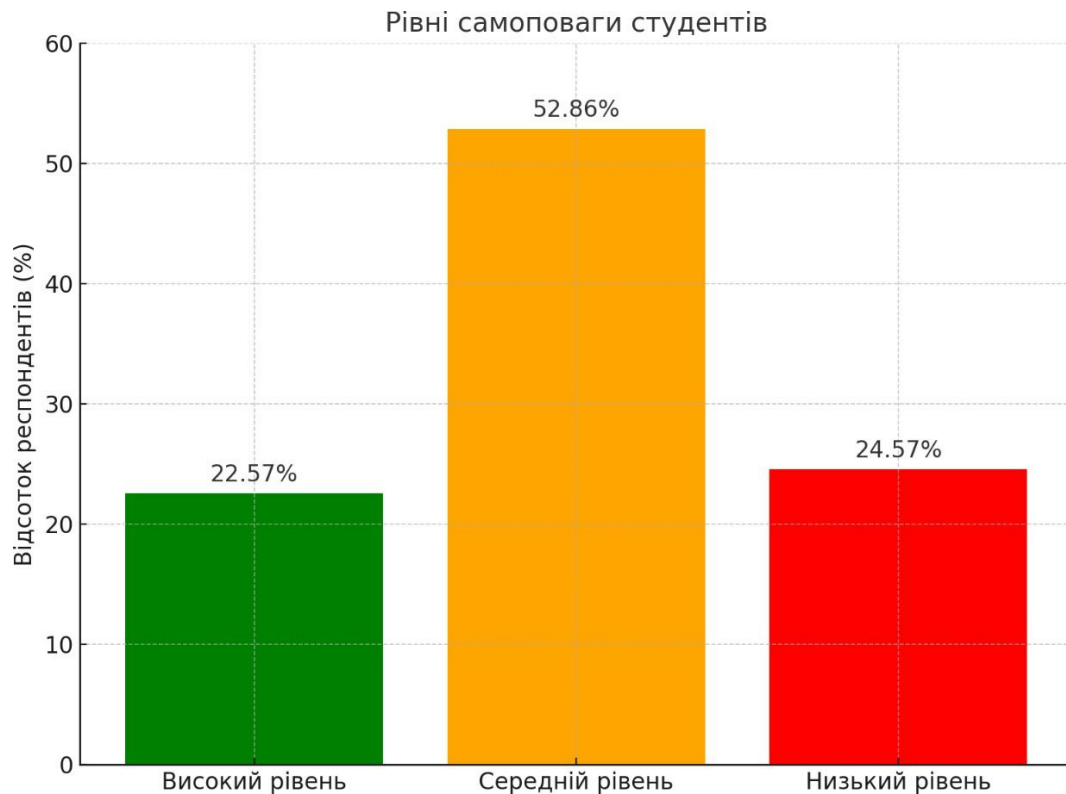


Рисунок 2.8. Показники рівнів самоповаги в студентів закладів вищої освіти (у %)

Отриманні результати дослідження зумовили необхідність розробки рекомендацій для практичних психологів та педагогів щодо формування позитивної самоповаги у студентської молоді

2.3. Практичні рекомендації для практичних психологів та педагогів щодо формування позитивної самоповаги у студентської молоді

Теоретичний аналіз проблеми формування самоповаги, а також результати проведеного емпіричного дослідження її структурних компонентів у студентському віці засвідчили, що процес розвитку цього особистісного

утворення має суперечливий, нерівномірний характер і часто виявляється недостатньо сформованим. У багатьох студентів спостерігається фрагментарність уявлень про себе, невпевненість, залежність від зовнішнього схвалення та занижені домагання, що вказує на потребу в психологічній підтримці та корекційно-розвивальній роботі. Саме тому надзвичайно актуальним є впровадження цілеспрямованих психорозвивальних програм, спрямованих на гармонізацію образу «Я» та формування стабільної, позитивної самоповаги у студентів саме на цьому віковому етапі, коли відбувається активне становлення особистості, ціннісної системи, професійної ідентичності.[46]

Під час розробки та організації такої роботи ми спиралися на ключові положення сучасних психологічних підходів до розвитку особистості. Зокрема, когнітивно-поведінковий підхід виявився одним з найпродуктивніших у роботі з неадаптивними переконаннями, негативними автоматичними думками та деструктивними шаблонами поведінки, які закріпилися в результаті життєвого досвіду та соціального впливу.

Згідно з цим підходом, багато труднощів у розвитку самоповаги пов'язані не з об'єктивними особливостями особистості, а з викривленими уявленнями про себе, сформованими у процесі життєвого досвіду, а також з неефективними стратегіями реагування на зовнішні подразники. Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє виявити ці неадаптивні когніції та пов'язані з ними поведінкові патерни, а також шляхом активного навчання замінити їх на більш конструктивні.[39]

Метою психокорекційної роботи в рамках цього підходу є створення умов для формування адаптивної поведінки, розвитку нових соціальних умінь, опанування технік саморегуляції, подолання внутрішніх обмежень і самозаперечення, а також навчання студентів ефективному подоланню стресових ситуацій.

Відповідно, фокус зміщується з теоретичної рефлексії на практичну дію: основними стають справи та завдання, які передбачають активне включення

студентів у навчання нових моделей поведінки, розвиток навичок комунікації, самопрезентації, асертивності, постановки цілей та прийняття рішень. Акцент робиться не на аналізі минулих помилок, а на формуванні досвіду успішної взаємодії, підкріплення позитивної поведінки та закріплення нового, ефективного способу мислення й дії.

Таким чином, когнітивно-поведінковий напрям виступає надійною теоретико-практичною основою для реалізації програм розвитку самоповаги студентської молоді, які мають не лише психопрофілактичне, а й формувальне значення.

У сучасних умовах динамічних соціальних змін, високої конкуренції, інформаційного перевантаження та впливу зовнішніх чинників (зокрема війни, міграції, нестабільного економічного стану) студентська молодь стикається з викликами, що можуть негативно впливати на формування її особистісного самосприйняття. Одним із ключових чинників психологічного благополуччя особистості є позитивна самоповага, яка забезпечує адаптацію до життєвих труднощів, емоційну стабільність, впевненість у собі, мотивацію до розвитку і самореалізації.[53]

Натомість результати досліджень свідчать про значну частку студентів, які мають нестійку, занижену або неадекватну самоповагу, що проявляється у невпевненості, залежності від зовнішньої оцінки, низькій мотивації досягнення, емоційній нестабільності та зниженій здатності до саморегуляції. Такі особливості самоповаги можуть суттєво ускладнювати процес особистісного становлення студентів, впливати на їх академічні успіхи, соціальну активність і загальний психологічний добробут.

Формування позитивної самоповаги є важливою складовою психолого-педагогічної підтримки молоді у вищих навчальних закладах. Практичні психологи та педагоги мають можливість впливати на розвиток конструктивного самоствавлення через освітній процес, тренінгову роботу, профілактичні програми, індивідуальне та групове консультування.

Водночас недостатність цілеспрямованих програм і методичних рекомендацій, спрямованих на підтримку і розвиток самоповаги у студентів, зумовлює потребу в науково обґрунтованих та практично орієнтованих рекомендаціях.

Такі рекомендації мають враховувати:

- вікові особливості студентської молоді;
- специфіку освітнього середовища;
- соціально-психологічні чинники, що впливають на самоповагу;
- результати емпіричних досліджень (зокрема рівні сформованості самоповаги та її взаємозв'язок із такими чинниками, як самеоцінка, мотивація досягнення, асертивність, самоефективність тощо).

Рекомендації для практичних психологів та педагогів щодо формування позитивної самоповаги у студентської молоді, адаптований до результатів дослідження:

1. Розвиток адекватної самооцінки та прийняття себе:

- Тренінги самопізнання. Організувати серії тренінгових занять, під час яких студенти виконують вправи на виявлення своїх сильних і слабких сторін (наприклад, «Дерево особистості», «Колесо балансу», «Моя сила – мої цінності»). Такі вправи сприяють усвідомленню особистісної унікальності та прийняттю недосконалостей без осуду чи тривоги.

- Зниження рівня деструктивної самокритики. Залучати когнітивно-поведінкові техніки (перевірка переконань, техніка «стоп-думка», ведення щоденника автоматичних думок), щоб допомогти студентам виявити і замінити негативні самоустановки більш конструктивними. Психологи можуть проводити короткі цикли консультацій або включати ці техніки до програм саморозвитку.

2. Підвищення рівня самомотивації та прагнення досягнень:

- Робота з цілями. Навчати студентів принципів SMART-цілепокладання (конкретність, вимірність, досяжність, актуальність, обмеження в часі). Психологи й педагоги можуть проводити майстер-класи, де учасники

навчаються планувати свої досягнення, відстежувати прогрес і радіти маленьким перемогам.

- Формування внутрішньої мотивації. Проводити мотиваційні зустрічі (інтерактивні лекції, надихаючі історії успіху, перегляд і обговорення фільмів, що стимулюють віру в себе). Особливу увагу варто приділити практикам «усвідомлених перемог» – щоденне занотовування хоча б однієї дії, яка наблизилася до мети.

3. Розвиток навичок асертивної поведінки:

- Тренінги з асертивності. Впроваджувати цикли занять, де студенти опановують навички асертивної комунікації: як чітко і спокійно висловлювати свої потреби, відмовляти без почуття провини, приймати критику конструктивно, зберігаючи гідність. Добре працюють вправи на рольову взаємодію («Ти – продавець, а я – клієнт, який вимагає знижку», «Ти – друг, який просить щось, що мені незручно дати» тощо).

- Практичні завдання. Використовувати вправи типу «Я-повідомлення», «Твердження власних меж», «Комунікативний міст» для формування вміння говорити від себе, без агресії або надмірної пасивності.

4. Формування високої самеєфективності:

- Саморегуляція та планування. Навчати студентів технік тайм-менеджменту, мікропланування, «ранкового плану трьох справ». Практикувати ведення щоденника дій, де студент відзначає: що запланував – що виконав – що завадило – чого навчився.

- Розвиток навичок вирішення проблем. Проводити тренінги зі стратегічного мислення, розбору складних ситуацій методом кейсів, «дерево рішень», SWOT-аналіз себе. Це підвищує відчуття контролю над подіями життя і впевненість у здатності впливати на результат.

5. Соціальна підтримка і розвиток комунікативних навичок:

- Позитивне середовище. Створювати в групі або студентському колективі психологічно безпечний простір через запровадження елементів

групової підтримки (наприклад, «День компліментів», «Пошта добрих слів», регулярні круглі столи з темами довіри, дружби, підтримки).

- Комуникативні заходи. Проводити тренінги міжособистісного спілкування, де учасники вчаться слухати, задавати питання, розуміти емоції інших. Залучати до квестів, командних ігор, в яких розвивається співпраця та товариськість.

6. Індивідуальна робота з низьким рівнем самоповаги:

- Раннє виявлення та підтримка. Психологи повинні мати інструменти діагностики рівня самоповаги (опитувальники, спостереження, самозвіти). У разі низьких показників – пропонувати індивідуальні консультації або залучати до спеціальних груп підтримки.

- Покрокова допомога. Допомогати студентам формувати реалістичні уявлення про себе, знижувати ірраціональні очікування. Пропонувати індивідуальні завдання з поступовим підвищенням складності, що дозволяють досягати мікроуспіхів і поступово зміцнюють віру в себе.

7. Моніторинг і оцінка динаміки самоствавлення:

- Системне оцінювання. Раз на семестр проводити опитування з використанням перевірених психодіагностичних методик (наприклад, шкала самоповаги Розенберга, тест самоствавлення, методика визначення рівня домагань).

- Зворотний зв'язок. Запроваджувати практику індивідуальних звітів про розвиток особистості. Обговорення з психологом результатів тестування, побудова спільних планів розвитку – допоможуть студенту краще усвідомити динаміку змін і зберегти мотивацію.

Таким чином, розробка рекомендацій для фахівців у сфері освіти й психології є не лише науково обґрунтованим, але й суспільно значущим завданням, що сприятиме підвищенню якості життя студентської молоді, її адаптації до соціального середовища та професійної самореалізації.

Висновки до розділу

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості формування та рівень розвитку самоповаги студентів у період їхнього особистісного становлення. Результати дослідження свідчать про те, що розвиток самоповаги в студентському віці має суперечливий, нерівномірний характер та демонструє загальну тенденцію до недостатньої сформованості.

У процесі діагностики рівнів самоповаги було встановлено, що лише 22,57 % студентів мають високий рівень самоповаги. Він виявляється у розвиненому уявленні про себе, позитивному ставленні до власної особистості, безумовному прийнятті себе, упевненості у власних силах, незалежності та прагненні до досягнень і самовдосконалення. Водночас більшість респондентів (52,86 %) демонструють середній рівень самоповаги, який характеризується нестабільністю самооцінки, залежністю від соціального схвалення, критичністю щодо себе, недостатньою активністю та прагненням до складних цілей. Низький рівень самоповаги було виявлено у 24,57 % студентів. Він супроводжується почуттям меншовартості, високою тривожністю, заниженими домаганнями, зневірою у власні сили та залежністю від зовнішніх оцінок.

Результати опитування за методиками С. Будассі, Р. Шварцера і М. Єрусалема (в адаптації В. Ромека), В. Століна та С. Пантилєєва, Ю. Орлова, В. Каппоні й Т. Новак дозволили комплексно дослідити компоненти структури самоповаги: за методикою С. Будассі встановлено, що у частини студентів спостерігається занижена самооцінка, що негативно впливає на їхню самоповагу. Діагностика загальної самоефективності показала, що значна частина студентів відчуває обмежену здатність впливати на власне життя й досягати поставлених цілей. Тест самоствавлення виявив порушення в образі "Я", труднощі в прийнятті себе, а також розбіжності між реальним і ідеальним "Я". Опитувальник потреби в досягненнях засвідчив недостатню цілеспрямованість і низький рівень амбіційності в частини опитаних. Дослідження асертивності засвідчило, що тільки студенти з високою

самоповагою володіють впевненими формами поведінки, інші ж виявляють пасивність або агресивність у соціальній взаємодії.

Аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними дозволив зробити висновок, що самоповага студентів тісно корелює з такими особистісними утвореннями, як самооцінка, самоефективність, потреба в досягненнях, асертивність і здатність до саморегуляції. Отже, її розвиток відбувається у взаємодії когнітивних, емоційно-оцінних і поведінкових компонентів.

Встановлено, що самоповага студентів є динамічною характеристикою, яка може бути позитивно трансформована через цілеспрямовану психологічну роботу. Зокрема, ефективними є засоби когнітивно-поведінкового підходу, який передбачає розвиток адаптивних моделей поведінки, навичок саморегуляції, емоційної стабільності та внутрішньої мотивації.

Враховуючи отримані дані, було обґрунтовано доцільність впровадження комплексу психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на розвиток позитивної самоповаги у студентів, зокрема: розвиток адекватної самооцінки та самоприйняття, формування асертивності, підтримку самомотивації, розвиток самеефективності, забезпечення соціальної підтримки та індивідуального супроводу студентів з низькою самоповагою.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність цілеспрямованої розвивальної роботи щодо формування самоповаги у студентської молоді як ключової умови їхнього особистісного розвитку, соціального функціонування та психічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного та експериментального дослідження дипломної роботи було досягнуто поставлену мету та реалізовано всі завдання дослідження, що дозволило всебічно розкрити психологічні особливості формування самоповаги студентів, виявити її чинники та окреслити напрямки практичного впливу на її розвиток.

Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння самоповаги як психологічного феномена. У результаті вивчення наукових джерел встановлено, що самоповага є складним особистісним утворенням, яке інтегрує в собі когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові компоненти. Вона тісно пов'язана з самооцінкою, самосвідомістю, самоприйняттям, самеефективністю, впевненістю в собі, і визначає спосіб взаємодії особистості із зовнішнім світом. Сучасні українські й зарубіжні науковці (А. Маслоу, Н. Брілл, К. Роджерс, Л. Орбеліо, І. Бех, В. Чудновський та ін.) акцентують на тому, що самоповага формується на основі життєвого досвіду, соціального впливу, внутрішніх переконань та рефлексії особистості.

Окреслено вікові та соціальні особливості студентського періоду, що впливають на формування самоповаги. Студентський вік є сенситивним періодом для розвитку самоповаги, оскільки характеризується активним пошуком ідентичності, соціальною мобільністю, автономізацією від батьківської опіки, зростанням відповідальності та інтенсивною побудовою «Я-концепції». Встановлено, що саме в цей період особливо гостро проявляються коливання самооцінки, залежність від соціального схвалення, прагнення до прийняття з боку значущих інших та формування особистісних орієнтирів.

Виявлено психологічні та соціальні чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку самоповаги студентів. До сприятливих чинників належать: підтримка з боку близьких, позитивний досвід самореалізації, сформовані навички саморегуляції, здорова самооцінка, високий рівень

самефективності, асертивність, мотивація до досягнень. Натомість перешкодами для розвитку самоповаги є: надмірна самокритичність, зовнішній локус контролю, залежність від думки оточення, тривожність, соціальна ізолюваність, нерозвинені комунікативні навички.

Проведене емпіричне дослідження рівня самоповаги у студентів засвідчило, що тільки 22,57 % респондентів мають високий рівень самоповаги. Більшість студентів (52,86 %) характеризуються середнім рівнем самоповаги із вираженою нестабільністю самооцінки та недостатньою самоприйнятністю. Низький рівень самоповаги спостерігається у 24,57 % досліджуваних і проявляється у почутті меншовартості, занижених домаганнях, залежності від зовнішніх оцінок, зневірі у власних можливостях. Дані дослідження свідчать про наявність тісного зв'язку між рівнем самоповаги та такими чинниками, як самефективність, асертивність, самооцінка та мотивація до досягнень.

Розроблено комплекс психолого-педагогічних рекомендацій для практичних психологів та педагогів, спрямованих на розвиток позитивної самоповаги у студентської молоді. Серед них: впровадження тренінгів з самопізнання, формування навичок асертивної поведінки, підтримка самомотивації, розвиток самефективності через практичні завдання та вправи, індивідуальна робота з особами, які мають низький рівень самоповаги, створення підтримуючого соціального середовища. Акцент зроблено на доцільності використання когнітивно-поведінкових технік та розвитку реалістичної, адаптивної "Я-концепції".

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бабаєвська Є. Особливості співзалежності осіб ранньої дорослості з різним рівнем самоствавлення *Соц.-гум. аспекти розвитку сучас. суспільства / уклад. М. М. Набок., Суми, 2023. С. 343-348.*
2. Березовська, Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки університету «КРОК». 2022. № 3(67). С. 153–160.*
3. Бех, І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: *Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади* Київ: Либідь, 2003. 280с.
4. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: курс лекцій. *Київ: МАУП, 2003. 120 с.*
5. Вовчук Р.Ю. Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія і педагогіка». Дніпропетровськ: Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара. 2011. № 17. С. 75–82.*
6. Горбатих В. В. Батьки як чинник впливу на становлення самоствавлення дітей старшого дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, К., 2018. Т. IV. вип. 14. – С.91 – 103.*
7. Горбатих В. В. Психолого-педагогічні умови гармонізації становлення самоствавлення старших дошкільників *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр. Східноукраїнського нац. ун-ту імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 2 (49). С. 90–104.*

8. Дибяк А., Чачко С. Самоствалення та співзалежна поведінка особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* Луцьк, 2024. С. 49-51.
9. Драгінда Н.В. Зв'язок самооцінки та самоствалення учасників АТО (ООС) з їх особистісними характеристиками. *Чернівецький нац.університет ім. Юрія Федьковича.* 2021. С. 77.
10. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки,* 2022. Вип. 205, С. 94–100. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100>
11. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття *Наук. вісник Донбасу.* Вип. № 11. 2011. С. 45.
12. Захарчук Н.А. Основи психології. *Шкільному психологу. Усе для роботи,* 2010. № 10.
13. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
14. Каламаж Р.В. Самоствалення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи.* Вип. № 15. 2010. С. 72-81.
15. Калюжна Ю.І., Яновська Т.А. Особливості самоствалення підлітків позбавлених батьківського піклування *«Наука і освіта».* Вип. №12. 2014. С. 125-129.

16. Кідалова К.С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український псих. Журнал*. Вип. № 2 (8). 2018. С. 48-58.
17. Климова, Т. Л. Особливості розвитку самоповаги в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. II (19), вип. 3. С. 91–96.
18. Коваленко А. Б. Соціальна ідентичність як механізм адаптації під час суспільної кризи. *Соціальна ідентичність особистості в модернових умовах; колективна монографія*. Дніпро: Видавець Біла К.О., 2018. С. 223–257.
19. Колодяжна А.В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Наук. журнал Virtus*. Київ, 2018. С.51-54.
20. Комар Т.О. Основні характеристики самоставлення молоді з інвалідністю. *Зб. наук. пр. інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / вид-во ЖДУ ім. І. Франка*. Т. VII. Вип. № 45. Житомир, 2018. С.144-154.
21. Кононенко О.І. Особливості ставлення до себе особистості, яка прагне до досконалості. *Вісник Одеського нац. університету імені І.І. Мечникова*. Одеса, 2014. Т. 19. Вип. № 3(33). С. 57-63.
22. Кононенко О.І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку. *Нац. Авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій*. Київ, 2020. С. 170-174.

23. Козерук Ю., Євсейчик Я. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.

24. Кучерявий І. Т., Клепиков О. І. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості : навч. посібник. Київ : Вища школа, 2000. 288 с.

25. Кухарук, Н. О. Самоповага як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*. 2020. № 3. С. 41–47.

26. Левенчук М., Васюк К. Самоставлення як невід’ємна якість особистості психолога. *Матеріали конференцій МНЛ*, Івано-Франківськ. 2022. С. 80–81.

27. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт подолання кризових станів. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України*. Київ, 2016. С. 8–14.

28. Максименко С. Д. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: *Монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 220 с.*

29. Малихіна О. А. Дослідження емоційно-ціннісного компонента в структурі самоповаги студентів. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка*

НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. № 1 (11). С. 51–55.

30. Малярик, А. І. Розвиток самоповаги як психологічна умова самореалізації особистості студента: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Хмельницький, 2018. 210 с.

31. Матулкіна, Л. В. Соціально-психологічні особливості самоповаги у здобувачів вищої освіти : кваліфікована робота на здобуття ступеня магістра. Львів : Львівська політехніка, 2024. — 90 с.

32. Мирошниченко А.В. Гендерні особливості самоствавлення підлітків. *Наука і освіта. Серія «Психологія і педагогіка» : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 2014. № 6/СХХІІІ. С. 85–89.*

33. Піхлик В.М Самоствавлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку *Габітус* №66. 2024. С. 225-229 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.36>

34. Подофей С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. No.10.2 (50.2). Жовтень. 2017. С. 79–83.

35. Пухно, С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Репозитарій СПДУ*. — 2023.

36. Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми самоствавлення в психології. ЦДПУ ім. В. Винниченка. URL: <https://www.cuspu.edu.ua/ua/vseukrainska-naukovo-praktychna-internetkonferentsiia-psykholohichni-umo-vy-stanovlennia-osobystosti-u->

suchasnomu-suspilstvi/prohrama/6209-teoretychni-zasady-doslidzhennia-problemy - samostavlennia-v-psykholohii (дата звернення 03.09.2022).

37. Рибалка, В. В. Формування самоповаги в контексті особистісного розвитку студентської молоді. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 37–43.

38. Семенюк, А. П. Психологія самосвідомості: *монографія*. Київ: Академія, 2004. 256 с.

39. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

40. Сушик Н. Теоретичні основи формування лідерських якостей учнівської молоді. *Теорія виховання, розділ III*, 2013. С. 110–115.

41. Тарасенко, О. В. Психологічні чинники розвитку самоповаги особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 6. С. 94–99.

42. Чепелева Н.В. Дослідження самопроектування особистості у контексті постнекласичної психології. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К.: Талком, 2016. С. 13–21.

43. Шаповаленко І. В. Психологія розвитку та вікова психологія: підручник та практикум для навчального бакалаврату. Миколаїв: Юрайт, 2015. 375 с.

44. Шамне А.В., Прахова С.А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
45. Швалб, Ю. М. Соціальна психологія особистості. Київ: Каравела, 2010. 368 с.
46. Щербакова О. О. Особистісні властивості учнів основної школи з різним рівнем академічних здібностей та успішності у навчанні. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог: Вид-во НаУОА, 2020. № 10. С. 104–110.
47. Щербакова О. О. Потенціал життєвого успіху академічно здібного учня основної школи: обґрунтування психологічного феномену. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». 2020. Вип. 1 Том 2. С. 181-188.
48. Юрченко І. І. Тиждень психології. *Шкільному психологу. Усе для роботи*, 2011. № 8.
49. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/ХІІ. С. 198–206.
50. Яремко, Р. Я. Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖ. Педагогіка і психологія*. 2023. № 1. С. 175-183

51. Ferreira J. M., Soini T., Kupiainen R., Salum A. C. What is learning for secondary-school students? Students' perceptions examined in Brazil and Finland. *Social Psychology of Education*. Vol. 22. №2. 2019. P. 447–470. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-019-09479-5> (дата звернення: 13.08.2022).
52. Foster J. *The nature of perception*. New York: Oxford University Press, 2018. 289 p.
53. Martikainen J. Social representations of teachership based on students' and teachers' drawings of a typical teacher. *Social Psychology of Education*. Vol. 22. №3. 2019. P. 579-606 URL: <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09490-w> (дата звернення: 13.08.2022)
54. Rosenberg M. *Society and adolescent self-image*. N.Y., 2011.
55. Vernon M.D. The development of visual perception in children. *Education*. 2017. Vol. 80. P. 547-549.