

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ПАСТУШОК ВЛАДИСЛАВА ВОЛОДИМИРІВНА

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ УСПІШНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,

Кандидат психологічних наук, доцент
кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ Л. І. Магдисюк

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1 Теоретичний аналіз впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді.....	14
1.1. Самооцінка у історичній перспективі психології як науки.....	14
1.2. Вікові особливості студентської молоді.....	12
1.3. Феномен успішності у сучасній психології	17
РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді.....	21
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	21
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3 Програма психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху»	34
3.1. Анотація програми психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху»	34
3.2. Програма психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху»	35
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення того, як впевненість студента впливає на його досягнення, є дуже важливим. Бажання бути успішним є прямою мотивацією до розвитку особистості. Сучасний ритм розвитку світу вимагає йти в ногу із ним, туди ж ми відносимо доступність медіа, ми спостерігаємо як живуть інші люди без перешкод. Для молоді це є особливо важливим, оскільки така доступність дозволяє нам бачити успіхи своїх ровесників. Саме через викривлену картинку світу у соціальних мережах на осіб студентської молоді припадає великий тягар у вигляді тиску з боку соціуму, котрий полягає у приниженні тих, хто в цьому віці не досягнув великих висот, та навпаки, підвищення досягнень тих, хто в такому молодому віці може дозволити собі жити без турбот. Проте і ті хто показує своє життя доводиться стикатися із великою кількістю тиску на себе, доволі часто це негативні коментарі про зовнішність, голос та інші фізичні чи інтелектуальні особливості людини. Усе це і впливає на самооцінку кожного з, так званих, «учасників нашого світу».

Цікавим є те, що самооцінка, може мати прямий зв'язок з прагненням до успішності але й не менший зв'язок вона має із тим як покинути старання та жити без каталізаторів зниження власної самоцінності, самооцінки та самоповаги.

Низька самооцінка може вплинути на психічне благополуччя людини, що потенційно може призвести до таких проблем, як занепокоєння, смуток і відсутність спілкування з іншими.

Тож ми виявимо причинно-наслідкові зв'язки між самооцінкою та успішністю студентської молоді та розробимо рекомендації щодо підвищення самооцінки та відчуття власної успішності.

Об'єкт: самооцінка у осіб студентської молоді.

Предмет: вплив самооцінки на рівень успішності студентської молоді.

Мета: виявлення впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді

Виходячи з представленої мети виділяємо такі **завдання**.

1. Здійснити теоретичний аналіз з питань самооцінки у студентів, її різновидів (завищена, нормальна, занижена), психологічних особливостей успішності у студентської молоді; психологічних особливостей віку, кризових періодів, та чинників порушень успішності та самооцінки.

2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, методики діагностики самооцінки, задоволеності життям та соціальної фрустрації.

3. Провести емпіричне дослідження впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді.

4. Розробити програму психологічного тренінгу для покращення успішності студентів та їх самооцінки.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Емпіричні та теоретичні дослідження в представленій тематиці проводили такі науковці як

А. Адлер, П. Баранов, Р. Бернс, Г. Гуменюк, К. Двек, У. Джеймс, Я. Євсейчик, О. Жулінська, Ю. Козерук, Т. Ларіна, В. Лісовський, Н. Логінова, О. Матеюк, О. Міщенко, Л. Онуфрієва, А. Петровський, О. Поліванової, Х. Ремшидт, К. Роджерс, М. Селігман, Т. Титаренко, О. Тихомандрицька, С. Тищенко, Н. Флемінг, К. Хорні, В. Ямницький. А також «Указ Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002 «Про Національну доктрину розвитку освіти»

1. **Методи дослідження: теоретичні:** (порівняння, синтез, логіко-теоретичний аналіз спеціальної та психологічної літератури для розкриття сутності понять «самооцінка», «самосвідомість», «Я-концепція», «види самооцінки», «адекватна самооцінка», «самореалізація», «студентство», «молодь», «успішність» та розуміння особливостей успішності студентської молоді. **Емпіричні:** – психодіагностичний комплекс для аналізу самооцінки опитуваних студентів та її впливу на рівень успішності молоді, та самооцінки рівня успішності. Використали стандартизовані методики дослідження самооцінки та рівнів задоволеності життям такі як: Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В. Бойко), Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with

Life Scale, SWLS) та Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Волинського Національного Університету імені Лесі Українки, Національного університету харчових технологій, Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова.

Новизна дослідження. В даній роботі досліджуються студентська молодь і їх вікові особливості та їх поняття успішності у цьому віці, сприйняття студентами власного життя у взаємозв'язку із рівнем самооцінки із порівняльним аналізом завищеної, нормальної та заниженої самооцінки.

Практична цінність отриманих даних полягає у перспективі подальшого застосування зібраного теоретичного та дослідного матеріалу під час роботи психологів зі студентською молоддю, яка відчуває труднощі через занижену самооцінку та низьку успішність, як у навчанні, так і в особистому просторі.

Апробація результатів та публікації. Результати нашого дослідження були обговорені під час науково-методичних семінарів та міжнародних конференцій, проведення наступних сертифікаційних курсів: сертифікаційна програма професійної підготовки «Військова психологія 2.0» (січень – лютий 2024 року), сертифікаційна програма професійної підготовки «Сімейна психологія та психотерапія» (15 березня – 22 квітня 2024 року, м. Луцьк), сертифікаційна програма професійної підготовки «Практична допомога у сфері кризової психології (18 травня – 24 червня 2024 року)», під час тренінгової програми «Тренінг для тренерів» (ТОТ-01-006, Психологічний консультативний центр, Асоціація практичних психологів Волині, 02.03.2025 р.), на майстер класі «Сімейна Скриня» (сертифікат Серія ПКЦС-13-046, Психологічний консультативний центр, Асоціація практичних психологів Волині, 05.03.2025 р.), на практичному семінарі на тему «15 помилок батьківського виховання: особливості та наслідки» (сертифікат Серія ПКЦС-8-110, Психологічний консультативний центр, Асоціація практичних психологів Волині, 11.04.2025 р.),

Публікації:

Пастушок В., Магдисюк Л. І. Психологічні особливості конфліктних та безконфліктних стилів поведінки та їх впливу на міжособистісні відносини у юнацькому віці. Особливості психологічного здоров'я молоді моногр. / за редакцією М.І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк. 2025. 188 с

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 4 рисунки та 3 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 26 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття самооцінки у історичній перспективі психології як науки

В умовах сьогодення, що характеризується прискореним суспільним прогресом, все більшого значення набувають особистісні риси, які розглядаються як основний каталізатор змін. Суб'єктивне сприйняття власної особистості, рівень самооцінки, почуття власної гідності та ступінь амбіцій відіграють роль важливих складових у житті кожного.

Самосвідомість – це багатогранна риса особистості, що стоїть серед її основних характеристик. Її розуміють як глибинне особистісне утворення, що відіграє ключову роль у керуванні діями та активністю людини. Це самостійна властивість особистості, її стрижень, що розвивається за активної участі самої людини та висвітлює унікальність її внутрішнього всесвіту [14].

Самооцінка – це складова самоусвідомлення, яка визначається емоційно забарвленими судженнями про власне «я» як особистості, про свої вміння, моральні риси та дії. Воно обумовлює взаємодію людини з навколишнім світом, рівень самокритики, вимоги до себе, реагування на успіхи та провали. Відповідно, впливає на результативність людської діяльності та процес формування особистості. Самооцінка тісно пов'язана з однією з базових потреб людини як прагнення до самоствердження, що визначається порівнянням фактичних досягнень з особистими амбіціями та поставленими цілями – рівнем домагань. Вона виступає важливим компонентом саморегуляції активності, діючи як внутрішня структура особистості, яка реагує на зовнішні подразники [10].

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», став У. Джеймс – визначаючи її як «образ себе» всередині структури особистості. Згідно з його теорією, ця структура розчленовується на три ключові складові. Насамперед, це самі

складові елементи особистості; далі – почуття та емоції, що виникають у зв'язку з цими елементами (власне, самооцінка) і, нарешті, вчинки, що постають як наслідок дії цих особистісних елементів. Значущий вплив на подальший розвиток теорії самооцінки здійснив феноменологічний підхід К. Роджерса. Він наголошував, що центральним мотивом, що спонукає людину до певних дій, є прагнення до самореалізації. Розкриття власного «Я», розвиток здібностей і реалізація потенціалу ведуть до формування самодостатності, незалежності, соціальної відповідальності, зрілості та компетентності.

К. Роджерс у власних дослідженнях притримувався принципу взаємозв'язку між «Я-ідеальніе» та «Я-реальніе». Вчений вважав, що коливання в самооцінці залежать від внутрішньої гармонії – стану конгруентності. Внутрішня узгодженість, за К. Роджерсом, описує відсутність внутрішніх суперечностей між різними уявленнями людини про себе, а конгруентність вказує на відсутність розбіжностей між самосприйняттям і реальним суб'єктивним досвідом [22].

Психоаналітична теорія К. Хорні тісно переплітається з концепцією «Я» та самооцінкою. Ключова передумова К. Хорні ґрунтується на наявності в людини справжнього «Я», розкриття якого потребує створення сприятливого середовища.

Наукові позиції сучасних психологів стосовно глибинного сенсу категорії «самооцінка» корелюють з емоційним ставленням дітей до власного «Я», з розквітом рефлексивного мислення, із соціальними вимірами психології особистості, з практичним самопізнанням, зі збалансованим образом «Я». Отже, підкреслимо, що дефініція самооцінки у психології є предметом полеміки. Частина дослідників відносять Я – концепцію та самооцінку до ключових та самостійних надбань самосвідомості особистості (У. Джеймс, І. Кон, А. Петровський, К. Роджерс), інші ж інтерпретують самооцінку як складову Я-концепції (Р. Бернс), також зустрічається погляд на самооцінку як на процес, наслідком якого є образ – Я (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красіло). Згідно підходу (В. Гінецінський) самооцінка окреслюється як властивість, притаманна

індивідуальності особистості, а самосвідомість – це властивість особистості як суб'єкта, тобто вони розглядаються окремо. Ми переконані, що розглянуті наукові позиції не конфліктують, а взаємно доповнюють одна одну. У контексті нашого дослідження ми підтримуємо погляди (Г. Гуменюк, У. Джеймса, А. Петровського, К. Роджерса і розцінюємо самооцінку як центральний структурний компонент самосвідомості, котрий виконує регулюючу та захисну функції, впливаючи на поведінку, активність та формування особистості, її взаємодію з оточуючими [6].

Вплив відчуття власної гідності на життєві досягнення досліджувався науковцями з різних сфер, включаючи психологію, соціологію, економіку та інші дисципліни. Наведемо приклади [25]:

- А. Адлер – австрійський психотерапевт, що наголошував на вирішальній ролі самооцінки у формуванні особистості та її життєвому успіху.

- Н. Флемінг – соціолог, котрий вивчав кореляцію між самосприйняттям та кар'єрними здобутками.

- К. Двек – психологиня, яка аналізувала різні типи самооцінки та їх вплив на людську поведінку.

- М. Селігман – психолог, що досліджував концепцію позитивної самооцінки та її вплив на мотивацію та досягнення поставлених цілей [25].

Самооцінка може бути різною – як позитивною, що надихає, так і такою, що пригнічує. Усе залежить від того, як особистість бачить себе крізь призму власних досягнень. Позитивна самооцінка слугує фундаментом впевненості, надихає на нові звершення та сприяє повноцінному розкриттю потенціалу. Водночас негативна може стати причиною внутрішньої невпевненості, заниженого відчуття власної цінності та навіть занурення у депресивний стан.

Існують різноманітні види самооцінки, що формуються на основі суб'єктивної оцінки особистістю своїх внутрішніх рис, набутих навичок та реалізованих проектів. Ось перелік найпоширеніших [2]:

а) позитивна самооцінка – це сприйняття власної особистості, що базується на оцінці власних здобутків та характеристик як вартісних, супроводжується відчуттям власної гідності та високим рівнем самоповаги;

б) негативна самооцінка – це самоставлення, при якому індивід розцінює власні досягнення та якості як недолугі, відчуває невпевненість у своїх силах та демонструє низький рівень самооцінки;

в) реалістична самооцінка – це підхід до власної персони, за якого людина оцінює свої здібності та риси, враховуючи як наявні можливості, так і певні обмеження;

г) ідеалізоване самосприйняття – це спосіб оцінювання себе, при якому людина спотворює свої досягнення та характеристики з метою створити ідеальний образ себе, далекий від дійсності;

д) соціальне самосприйняття – це самооцінка, що формується шляхом зіставлення власних досягнень та якостей з тим, що вважається прийнятним або «стандартним» у певному суспільстві [2].

На думку В. Семиченко, найбільш сприятливим для людини є адекватний високий рівень самооцінки. Це пояснюється тим, що значний ступінь відповідності еталонній моделі, характерний для особистості, знаходить підтвердження та підтримку з боку оточення.

Адекватно низький рівень самооцінки може змусити людину шукати нову групу, де її цінуватимуть більше, або знижувати свої амбіції, рівень соціальної активності та потребу в спілкуванні з іншими людьми. Неадекватно низька самооцінка призводить до виникнення почуття невпевненості в собі, стримування власної активності, недооцінювання своїх здібностей та можливостей. У результаті людина може втратити здатність радіти успіхам у досягненні складних цілей чи подоланні труднощів, а також її потенціал у сприянні суспільному благу залишається нерозкритим [20].

Молоді люди з низькою самооцінкою стикаються з труднощами при адекватному аналізі та розумінні складних ситуацій. Низька самооцінка пов'язана з вищим ризиком розвитку депресії та навіть суїцидальних

схильностей. Як і самоконцепція, самооцінка є надзвичайно важливим компонентом особистості, оскільки становить її свідому частину. Особи з високою самооцінкою легше справляються з особистими та соціальними труднощами, демонструють вищу ефективність у виконанні завдань і мають сильнішу мотивацію до досягнення цілей.

За результатами дослідження Хелбінга, люди з високою самооцінкою є оптимістичними, впевненими у собі, відкритими у спілкуванні та налаштованими на нові звершення. Натомість, особи з низькою самооцінкою відчують себе невпевненими, мають схильність до депресії, їхні стосунки з іншими менш позитивні, а самооцінка своїх можливостей значно занижена [26]

Самооцінка є ключовим чинником у процесах самовизначення та самореалізації. Вона набуває особливого значення в адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах та засвоєнні ними нових соціальних ролей. Як відзначають деякі вчені, розвиток самооцінки студентів значною мірою залежить від їхньої успішності під час адаптації до статусу студента на першому курсі та до професійної ролі на старших курсах. Дослідники підкреслюють, що професійне самовизначення стає основним показником професійної адаптації студентів, особливо яскраво проявляючись на третьому курсі. У цей період провідною характеристикою стає домінантність, яка відображає прагнення до самореалізації та критичний аналіз власної ролі у вибраній професії [10].

Самооцінка молоді відіграє ключову роль у формуванні їхньої особистості, впливає на міжособистісні стосунки, професійний розвиток та здатність долати життєві виклики та щоб забезпечити гармонійний розвиток особистості, дозволяючи кожному знаходити баланс між критичним ставленням до себе та вірою у власні сили.

Отже, підтримка розвитку адекватної самооцінки є важливим завданням для молоді, їхніх наставників і суспільства загалом, що дозволяє створювати сприятливі умови для самореалізації та досягнення життєвих цілей.

1.2. Вікові особливості студентської молоді

У 1968 році В. Лісовський окреслив молодь як генерацію, що перебуває в процесі соціалізації, опановує або вже інтегрувала у зрілому віці освітні, фахові, культурні та громадські ролі. Віковий ценз молоді, за його думкою, може коливатися від 16 до 30 років, враховуючи історичні обставини. І. Кон у своєму розширеному трактуванні визначає молодь як соціально-демографічну групу, вирізнену сукупністю вікових рис, суспільного становища та зумовлених цим психологічних властивостей. Він підкреслює, що юність, як біологічна стадія життєвого шляху, є загальнолюдською, але її часові межі, громадське становище та психологічні особливості мають соціально-історичне підґрунтя, що визначається суспільним ладом, культурою та специфікою соціалізації в конкретному суспільстві.

Слово «студент» походить від латинського «studens» – «той, хто старанно працює». В античному Римі та у середні віки студентом міг бути будь-хто, хто прагнув до знань. В Римській імперії та у середні століття студентом величали всіх, хто був залучений до пізнавального процесу. З виникненням у XII столітті університетів термін «студент» почали використовувати стосовно тих, хто здобував освіту (спочатку й тих, хто її давав) в університетських стінах. Після того, як в університетах ввели вчені звання для викладачів (магістри, професори тощо), студентами почали називати лише тих, хто навчався. [4].

Період студентства, здебільшого від вісімнадцяти до двадцяти п'яти років, є часом найдинамічніших трансформацій особистості, націлених на формування певних рис характеру та розширення інтелектуальних можливостей. В Україні статус студента отримує особа, офіційно зарахована до вищого навчального закладу та здобуває освіту денною (очною), вечірньою, заочною або дистанційною формою навчання, ставлячи собі за мету досягнення відповідного освітнього або освітньо-кваліфікаційного рівня. Відповідно до Указу Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002 «Про Національну доктрину розвитку освіти», освіта розглядається як фундамент для розвитку особистості, суспільства, нації та держави, визначаючи майбутнє України. Вона відіграє

важливу роль у політичній, соціально-економічній, культурній та науковій сферах життєдіяльності суспільства, паралельно сприяючи збереженню та примноженню інтелектуального, духовного та економічного потенціалу нації [18].

У дослідженнях О. Ларміна студентська молодь описується як унікальна соціально-професійна спільнота молодого покоління, що об'єднується виконанням специфічних навчальних і соціальних підготовчих завдань, а також характеризується спільністю побуту, цінностей і способу життя [21].

Згідно з дослідженнями Б. Ананьєва, студентство розглядається як окремий віковий період, що є «перехідною фазою від дозрівання до зрілості». Цей період визначається як пізня юність або рання дорослість, охоплюючи вік від 18 до 25 років [8].

Ю. Самарін зазначає, що студентський період характеризується важливими аспектами, такими як вибір майбутньої професійної діяльності, здобуття необхідних для цього знань, самореалізація у різних сферах та утвердження власної індивідуальності. Цей етап є ключовим для формування світогляду особистості, що ґрунтується на накопичених знаннях, власному життєвому досвіді та їх аналізі студентом [19].

Х. Ремшидт розглядає цей віковий період як нерозривно пов'язаний із процесом дорослішання, описуючи його як комплекс індивідуальних змін, зокрема соматичних, які потребують адаптації, а також соціальних реакцій на них. Дослідник виділяє дві ключові фази дорослішання: фазу втрати дитячого статусу та фазу реорганізації. Перша характеризується змінами у фізичній, психічній та психосоціальній сферах, коли індивід вже не дитина, але ще не дорослий. Друга фаза відображає відмову від дитячого статусу, хоча особистість ще не набуває дорослого статусу.

В. Аверін., П. Баранов. та Н. Батурін визначають студентський вік як період активного розвитку психофізіологічних функцій, зокрема сенсорно-перцептивних, психомоторних і мовленнєво-мисленнєвих [17].

Другий період молодості, що співпадає зі студентськими роками, характеризується певними особливостями та є значущою фазою у формуванні особистості. У цей час молоді люди обирають свій життєвий напрям, набувають професійних знань і утворюють власні принципи, ідеали та бачення світу. Цей етап не лише забезпечує підготовку до майбутньої трудової діяльності, але й сприяє першим крокам на шляху до зрілості.

Студентський вік відзначається оновленням мотивації, розширенням соціальних контактів і формуванням нових цілей. Спілкування з однолітками поступово відходить на другий план, натомість зростає значення взаємодії з представниками протилежної статі. Молоді люди починають експериментувати з різними сферами діяльності, самостійно планують свої дії та активно захищають власні судження.

Важливим аспектом цього віку є розвиток світогляду, етичних та естетичних поглядів, які стають результатом синтезу отриманих знань, життєвого досвіду та самостійного мислення [23].

Студенти нерідко прагнуть самі конструювати свій спосіб життя та приймати ідеали, котрі резонують із суспільними вимогами щодо активної позиції особистості. Дослідження специфіки студентської спільноти, включаючи вікові особливості та аспекти комунікації, надає цінну інформацію щодо їхнього освітнього шляху та загального становлення. Вікові характеристики відіграють важливу роль у формуванні соціального та академічного досвіду студентів, у той час як ефективні комунікаційні вміння є ключем до досягнення поставлених цілей. Розуміння взаємодії між віковими рисами та особливостями спілкування сприяє тому, щоб викладачі та дослідники могли ефективніше підтримувати студентів в навчанні та формувати сприятливе середовище для їхнього розвитку та успіхів [11].

Перехід до самостійного життя зазвичай відбувається непросто і часто супроводжується конфліктами. Адаптація до умов навчання у вищому навчальному закладі нерідко пов'язана з негативними емоціями, спричиненими виходом зі шкільного середовища, де існувала взаємна підтримка та допомога.

Молодь стикається з викликами, такими як необхідність більшої самостійності в навчанні, пошук збалансованого режиму роботи і відпочинку, а також організація побуту та самостійне виконання щоденних задач.

Недостатній життєвий досвід часто стає причиною плутанини між ідеалами та ілюзіями, романтикою та екзотикою. У поведінці юнаків і дівчат нерідко проявляється внутрішня невпевненість, яка часом маскується під зовнішню агресію, зухвалість чи відчуття нерозуміння. Молоді люди також можуть відчувати розчарування у виборі професії або життєвого шляху, стикаючись із невідповідністю між їхніми очікуваннями та реальним становищем [1].

О. Жулінська звертає увагу, що сучасна студентська молодь значно відрізняється від студентів ХХ століття за такими основними ознаками:

- 1) молодь проживає в новій державі, що будує демократію, що впливає на зміни у цінностях та орієнтирах нового покоління;
- 2) розвиток інформаційного суспільства надає студентам змогу освоювати сучасну інформацію, систематизувати її, аналізувати й використовувати відповідно до своїх пізнавальних здібностей та професійної підготовки як майбутніх фахівців;
- 3) прагнення молоді до нового та її швидке засвоєння знань, що є характерною рисою вікового періоду, відкритість до навчання та пізнання;
- 4) розширені можливості для здобуття освіти за кордоном у рамках європейського вектору розвитку системи вищої освіти в Україні [7].

Для віку 17 – 18 років притаманна сформованість у когнітивних здібностях, моральних принципах та соціальній взаємодії: спонукальні мотиви дій стають більш усвідомленими. Студентський період може бути класифікований як стандартний (17 – 22 роки) та нестандартний (23 – 27 років).

У студентському віці активізуються всі процеси соціалізації, включаючи освоєння ролі студента, підготовку до професійної діяльності, механізми наслідування та впливу з боку викладачів і студентської групи. У цьому середовищі також можуть проявлятися тенденції конформізму.

Період студентства вирізняється прагненням до активного та самостійного вибору стилю життя та ідеалів, які відповідають умовам соціалізації, що потребують від індивіда активної участі. Навчання у вищих закладах освіти стає потужним стимулом для соціалізації особистості студента, що триває протягом всього періоду їх діяльності.

Юнацький вік (18 – 25 років) характеризується стабільним процесом соціалізації, коли формуються сталий набір якостей особистості. Людина засвоює норми поведінки у відносинах із людьми, набуває професійні навички, а також активно впливає на середовище через власну діяльність, відтворюючи засвоєний соціальний досвід [15].

Отже студентський вік охоплює період котрий характеризується значними фізичними, психологічними та соціальними змінами. У цей час молоді люди засвоюють нові соціальні ролі, як-от роль студента чи майбутнього професіонала, активно формують власні ідеали та стиль життя, адаптуються до нових умов навчання і спілкування в студентських колективах. Процеси соціалізації в цьому віці є максимально інтенсивними, включаючи як засвоєння загальноприйнятих норм і правил поведінки, так і розвиток інтелектуальних і професійних здібностей. Студентство також є періодом становлення моральної та громадянської зрілості, коли формуються основні риси характеру, світогляд, етичні й естетичні переконання, що впливають на все подальше життя особистості. Навчання у вищому навчальному закладі відіграє ключову роль у процесі соціалізації, сприяючи формуванню у студентів умінь самостійного планування діяльності, організації побуту і відпочинку, а також активної участі у суспільному житті. Цей період життя є визначальним для професійного й особистісного розвитку, адже здобуті знання, навички та досвід закладають основу для майбутніх досягнень та самореалізації.

1.3. Феномен успішності у сучасній психології

У сучасній психології поняття «успішність» має багатозначне трактування, яке залежить від контексту та співвідноситься з різними аспектами психіки людини: її спрямованістю, знаннями, уміннями, рисами характеру, результатами діяльності, а також соціальними нормами та цінностями. У дослідженнях цього явища використовуються різноманітні терміни, узгодження яких залишається темою активних наукових дискусій. Навіть такі близькі за значенням категорії, як «успіх» і «успішність», мають розмиті межі: успіх зазвичай визначають як ситуативний результат діяльності, спрямованої на досягнення конкретної мети, тоді як успішність розглядається як стійка характеристика особистості – це система психічних властивостей, стратегія і загальна оцінка життєдіяльності. Успішність відображає перевірений суб'єктивний досвід, який характеризує як саму особистість, так і якість її життя в цілому [5].

На думку О. Поліванової, поняття успішності можна трактувати двояко: як особистісне переживання досягнення поставленої мети, що узгоджується з вимогами діяльності та знаннями людини про способи отримання результату; а також як характерну рису, яка визначає людину з позиції ефективного управління своїм життям [16].

О. Міщенко вважає, що категорію успішності слід аналізувати з двох перспектив: соціальної, яка охоплює відповідність або невідповідність досягнень нормам, критеріям і оцінкам, прийнятим у конкретному суспільстві; а також психологічної, яка проявляється у способах самореалізації, що підкреслюють творчу сутність особистості [13].

Я. Хаммер поділяв схожу думку, вважаючи, що успішність може мати об'єктивний вимір, який оцінюється соціальним оточенням, а також суб'єктивний, що проявляється у формі системи особистісних суджень про досягнення [13].

Фундаментальне значення категорії «Я» надає поняттю успіху особистісного характеру. Успішність розглядається як одна з ключових потреб

людини, яка водночас виступає стимулом і результатом її дій, діяльності та поведінки. Вона тісно пов'язана з ціннісно-смисловою сферою, рефлексивними здібностями та організацією активності. Успішність є глобальною метою, до якої прагне кожна особистість; виступає засобом оцінки ефективності життя та самооцінки власної особистості.

У структурі самосвідомості концепт успішності відображає особистісну зрілість, включає самоорганізацію та рефлексивно опосередковану активність у процесі визначення цілей і прийняття вольових рішень. Вона є показником цілісності психіки, об'єднуючи її ціннісно-смилові, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові компоненти. Успішність свідчить про загальну компетентність особистості, розкриваючи її як носія досвіду, ресурсів і якостей, необхідних для ефективної життєдіяльності та самореалізації. Як зазначав С. Рубінштейн, досягнення людини залежать від її внутрішніх ресурсів, які сприяють успіху за умови їх активного використання в повсякденному житті [3].

О. Матеюк виділяє три основні компоненти в структурі успішності. Перший пов'язаний із центральними аспектами особистості, такими як самооцінка, локус контролю, самоприйняття та самоефективність. Другий компонент стосується аксіологічної складової особистості, включаючи її цінності, сенси та прагнення, які забезпечують цілеспрямованість і регулятивність життєтворчості. Третій – конативний – проявляється через поведінкові механізми та форми продуктивної самореалізації [12].

У контексті психології життєвого шляху проблема успішності набуває значної уваги та вивчається з точки зору організації, реалізації та регуляції життєтворчості. Більшість науковців розглядають категорію успішності через її зв'язок із результативною життєдіяльністю, яка проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям (Л. Дементій), як механізм реалізації життєвого сенсу (Н. Головчанова) або життєвої програми (Н. Логінова); як результат екзистенційних виборів (Т. Титаренко) і життєтворчих умінь (В. Ямницький); як можливість життєздатності (Т. Ларіна) та життєстійкості [9].

Феномен успішності не зводиться лише до локальної діяльності, але охоплює цілісну, творчо-адаптовану результативну життєдіяльність, у якій розкриваються здібності до саморозвитку і зростання. У цьому контексті успішність розглядається як процес і результат реалізації життєвого задуму, наповнений особистісно значущими цінностями та сенсами, та виражається у внутрішньому комфорті, задоволеності та суб'єктивному благополуччі.

Загалом успішність – це складне та багатогранне поняття, яке включає як зовнішні досягнення, так і внутрішнє відчуття реалізації, задоволення від життя та відповідність власним і соціальним очікуванням.

Також виявлено, що успішність має не лише результативний, а й процесуальний характер, тобто вона пов'язана з постійним рухом і розвитком особистості. Можна стверджувати, що на рівень успішності впливають як внутрішні особистісні риси (мотивація, самооцінка, стійкість до стресу), так і зовнішні умови (сім'я, соціальне оточення, можливості для розвитку). Особливе значення має наявність підтримки, а також здатність особистості знаходити сенс у власній діяльності.

Значний інтерес викликають дослідження, спрямовані на вивчення самооцінки молодих людей, зокрема студентів. У наукових роботах висвітлено взаємозв'язок самооцінки з особливостями діяльності та поведінки студентського контингенту. Існує велика кількість праць, що виявляють кореляцію між самооцінкою, її рівнем або іншими характеристиками, як з ефективністю навчальної діяльності студентів, що виражається у їх успішності, так і з конкретнішими аспектами поведінки та окремими її проявами.

Таким чином, успішність є одночасно процесом і результатом, що охоплює як особистісний розвиток, так і загальну життєдіяльність. Її можна визначити як екзистенційне утворення і показник. На відміну від локального успіху, який відображає досягнення конкретної мети, успішність характеризується більш широким масштабом. Вона свідчить про ефективність існування людини як суб'єкта життєтворчості, проявляється не тільки під час оцінки результатів життєдіяльності, але також у процесі її організації та побудови. Успішність

відкриває нові шляхи для саморозвитку, позиціонує людину як автора власного життя, здатного до самовдосконалення та орієнтованого на високу якість існування. Подальші дослідження цього феномену спрямовані на його глибше вивчення як внутрішнього ресурсу для продуктивної життєтворчості і забезпечення суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА РІВЕНЬ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді відбувалася у три етапи.

На першому етапі здійснили теоретичний аналіз проблеми самооцінки, вікових особливостей студентської молоді та поняття успішність у психологічній науці. Було вивчено стан досліджуваного питання, зібрано основні наукові позиції щодо феномену самооцінки, вікових особливостей молоді, поняття успішності у наукових джерелах.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді. У якості основного методичного інструментарію у дослідженні ми використали:

1. Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан);
2. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассерман;
3. Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS);
4. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE).

Впродовж третього етапу ми здійснили аналіз отриманих результатів. Організація даного етапу складалася з підготовки до проведення дослідження – розробки бланків методик емпіричного вивчення, інструкції діагностованим тощо, а також проведення тестування.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки, Національного університету харчових технологій, Вінницький національний медичний університет імені Миколи Пирогова. В дослідженні взяли участь 50 людей – студенти віком від 18

до 26 років. Дослідження охоплювало собою друге півріччя 2025 навчального року.

Методики допомагають з'ясувати рівень самооцінки у осіб студентської молоді та рівень самооцінки успішності кожного із них. Також ми зможемо дізнатися взаємозв'язок самооцінки та успішності у житті. Вибрані нами методики є зручними та простими у використанні, як для досліджуваних так і для експериментатора.

1. *Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан)* (див. Додаток А)

Метод психологічного дослідження, що має на меті вивчення самооцінки особистості, було розроблено Тамарою Дембо та вдосконалено Сусанною Рубінштейн.

Особам, яких піддають обстеженню, пропонують на горизонтальних прямих лініях позначити рівень розвитку певних рис характеру (індикатор самооцінки), а також рівень прагнень, тобто бажаний ступінь розвитку цих якостей, що задовольнив би їх.

Методика може застосовуватися як у фронтальному режимі – з цілою групою, так і індивідуально.

Інструкція: Позначте на першій прямій рівень розвитку у Вас позначених якостей та властивостей на даний момент, а на другій – бажаний рівень розвитку у Вас позначених якостей та властивостей.

Обробка даних: Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм відповідає 54 балам).

Послідовність дій: По кожній із шести шкал визначити:

- рівень домагань – відстань мм від нижньої точки шкали («0») до знака «х»;
- висоту самооцінки – від «0» до знака «—» ;

- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знака «х» до знака «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань та самооцінки по всіх шести шкалах.

Інтерпретація

Рівень домагань

Нормальний, реалістичний рівень прагнень, відображає результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – відносно високий рівень – від 75 до 89 балів, який засвідчує оптимальне розуміння власних можливостей, що становить важливий фактор особистісного зростання.

Висота самооцінки

Кількість балів у межах від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) вказує на адекватну, реалістичну самооцінку. Оптимальним для особистісного зростання буде результат у верхній частині цього інтервалу – від 60 до 74 балів.

Розбіжності між рівнем домагань та рівнем самооцінки.

За норму тут приймається розбіжність від 8 до 22 балів, що свідчить, що школяр ставить перед собою такі цілі, яких він справді прагне досягти. Домагання значною мірою ґрунтуються на оцінці ним своїх можливостей і є стимулом особистісного розвитку.

2. *Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості* **Л. Вассерман** (див. Додаток Б)

Далі пропонується опитувальник, що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності а також для профілактики посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 – цілком задоволений;
- 2 – швидше задоволений;
- 3 – швидше не задоволений;
- 4 – цілком не задоволений.

Обробка та інтерпретація результатів.

За кожним пунктом визначається показник рівня фрустрованості. Він може варіюватися від 0 до 4 балів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу за кожним пунктом. Чим більший середній бал, тим вищий рівень соціальної фрустрованості.

3,5 – 4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;

3,0 – 3,4: підвищений рівень фрустрованості;

2,5 – 2,9: помірний рівень фрустрованості;

2,0 – 2,4: невизначений рівень фрустрованості;

1,5 – 1,9: знижений рівень фрустрованості;

0,5 – 1,4: дуже низький рівень фрустрованості;

0 – 0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

3. **Шкала задоволеності життям** (*The Satisfaction with Life Scale, SWLS*) (див. Додаток В) [24].

Методика – це найчастіше використовуваний засіб для вимірювання рівня задоволеності власним існуванням. Вона включає п'ять тверджень та розроблена для оцінки загальних когнітивних суджень людини щодо того, наскільки вона відчуває задоволення від свого життя. SWLS робить акцент на визначенні загального рівня задоволеності життям і не враховує такі пов'язані аспекти, як позитивні емоції або відчуття самотності.

Підрахунок балів та інтерпретація. Оцінки складаються із сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям. Бали можуть бути розподілені на шість категорій благополуччя, і для кожного з них надається інтерпретаційний текст.

30 – 35 Дуже задоволений

25 – 29 Задоволений

20 – 24 Дещо задоволені

15 – 19 Дещо незадоволені

10 – 14 Не задоволений

5 – 9 Вкрай незадоволені

4. *Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)*

(див. Додаток Д)

Це добре знаний метод, який застосовують для вимірювання самооцінки в дослідженнях соціальної психології. Його вперше розробили для оцінювання старшокласників, але з часом почали використовувати з різними категоріями респондентів, включаючи дорослих людей.

RSES містить 10 висловлювань, на які учасники дають відповіді, обираючи з чотириступеневої шкали: «цілком згоден», «скоріше згоден», «скоріше не згоден», «зовсім не згоден». Половина тверджень – позитивні (наприклад, «Я загалом задоволений собою»), а інша половина – негативні (наприклад, «Я вважаю, що не маю особливих переваг»). Бали підсумовуються, і загальний результат коливається від 0 до 30, де вищі бали вказують на вищий рівень самооцінки.

2.2 Аналіз емпіричного дослідження

Для вивчення впливу самооцінки на рівень успішності студентської молоді ми використали 4 методики. У вибірку яка складалася із 50 осіб, входять 22 (44% колективу) дівчат та 28 (56% колективу) хлопців. В результаті проведеного дослідження був отриманий ряд даних, які піддалися подальшій обробці і детальнішому аналізу.

Першим ми розглянемо результати методик на дослідження самооцінки, серед яких: Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) та Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE).

Для початку розглянемо більш детально дані Методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), що допоможе нам визначити рівень самооцінки та рівня домагань серед респондентів (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан)

Параметр	Характеристика			
	Низький	Норма		Дуже високий
		Середній	Високий	
Рівень домагань	30,7%	11,5%	11,5%	46,1%
Рівень самооцінки	30,7%	26,9%	3,8%	34,6%

З наведених вище даних, випливає, що переважаюча частина студентів демонструє надзвичайно високий рівень самооцінки (34,6%), що може бути ознакою особистісної незрілості, нездатності адекватно оцінювати власні досягнення та схильності до порівняння себе з іншими. Цей тип самооцінки здатен значно спотворювати процес формування особистості, призводячи до нечутливості до власних помилок, невдач, критики та подібного. Далі за частотою зустрічається низький рівень самооцінки (30,7%), що вказує на значне неблагополуччя у особистісному розвитку цих студентів, який може маскувати два варіанти: справжню невпевненість в собі або «захисну» позицію, коли демонстрація (навіть перед собою) власної некомпетентності, відсутності здібностей тощо звільняє від необхідності докладати будь-яких зусиль.

Найбільше вираженим серед опитуваних виявився рівень домагань «дуже високий» (46,1%). Це свідчить про нереальне, некритичне оцінювання власних здібностей. Нереалістичний рівень домагань нерідко вказує на труднощі з коректним формулюванням цілей. Загалом, це негативна тенденція, адже ключовий психологічний аспект цього періоду – самовизначення, що передбачає значні вимоги до певних навичок. Відтак, фіксація нереалістичного рівня домагань може бути індикатором особистісної незрілості.

Також до уваги береться розбіжність між рівнем домагань та самооцінкою (див. рис. 2.1.)

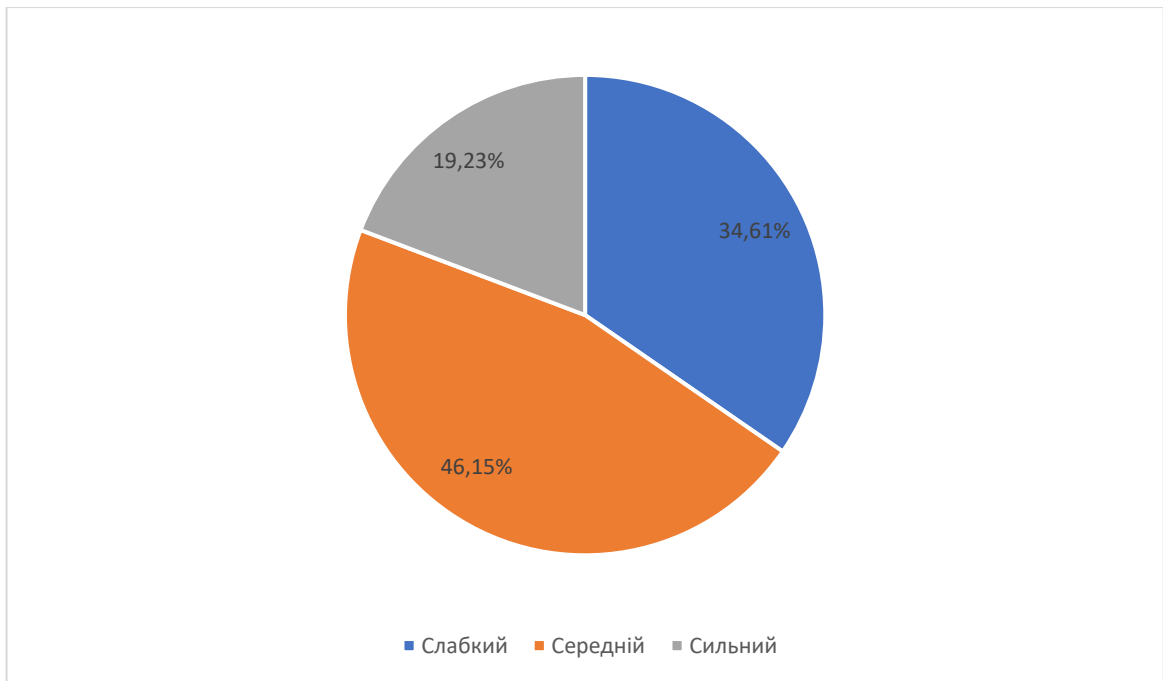


Рис. 2.1. Розбіжність між рівнями домагань та самооцінкою, %

За підсумками проведеного дослідження, стає очевидним, що у 34,6% опитаних спостерігається незначний рівень розбіжностей. Це сигналізує про те, що прагнення не є визначальним фактором для особистісного росту, формування певних аспектів особистості. У переважної більшості респондентів (46,1%) домінує середній рівень розбіжностей, що вказує на те, що студент встановлює собі реальні цілі, досягнення яких він дійсно прагне. Прагнення у значній мірі базуються на оцінці власних здібностей і виступають каталізатором особистісного розвитку. У меншості учасників дослідження виявлено високий рівень розбіжностей (19,23%), який більше відображає значний розрив між самооцінкою та прагненнями. Неузгодженість між цілями учня та його уявленнями про свої можливості може спровокувати конфлікт. Особливо критичними є ситуації, коли самооцінка низька, а прагнення високі або середні. У таких випадках сильна невідповідність між рівнем самооцінки та прагнень може не стимулювати розвиток особистості, а навпаки – його гальмувати. Описані параметри є корисними для аналізу як результатів за окремими шкалами, так і середніх показників, отриманих за методикою в цілому.

Отже ми можемо зробити висновок, що серед студентської молоді домінує завищена самооцінка та завищений рівень домагань, що може створювати певні переживання та проблеми у майбутньому, проте в основному рівень

розбіжностей є середнім, а отже цілі для себе кожен ставить більш реалістичні, ті які може досягнути за його власними судженнями.

Наступним ми розглянемо Шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) для того аби дізнатись рівень самоповаги респондентів (див. рис. 2.2.).

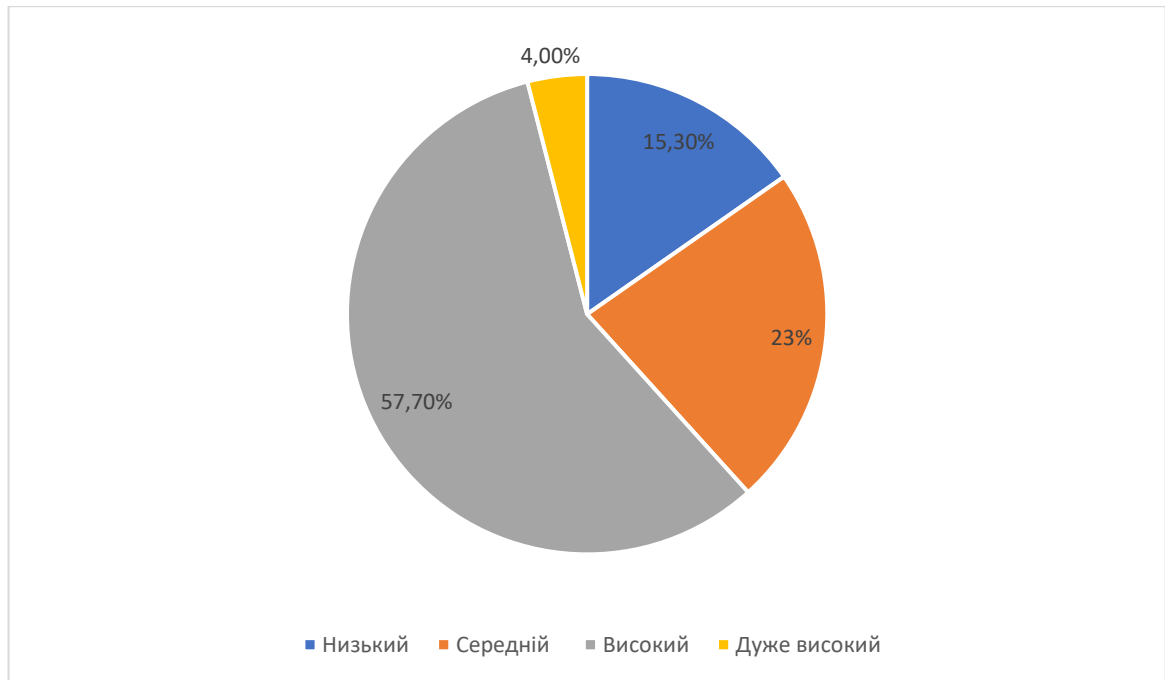


Рис. 2.2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE),%

Згідно з представленими даними, переважає високий рівень самоповаги серед учасників дослідження. Це свідчить про їх здатність об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, приймати помилки, зберігати самоповагу в разі невдач, хоча й іноді мають схильність до тривалої «самокритики», коли не передбачили, не помітили або не зреагували вчасно, втративши можливості для виправлення. Найменш представлений – дуже високий показник, що вказує на невелику кількість опитаних, які демонструють беззастережну повагу до себе як до особистості та професіонала, та роблять все, щоб підтримувати її.

Середній показник спостерігається у 23% респондентів, що вказує на вміння студентської молоді знаходити баланс між самоповагою та самознищенням. Їхні успіхи надихають на досягнення нових висот та підвищують самооцінку, тоді як невдачі призводять до зниження самооцінки. Їхнє ставлення до себе коливається між позитивним та негативним полюсами.

Натомість, для 15,3% учасників характерна схильність звинувачувати себе у всіх негараздах, зосереджуватися лише на своїх недоліках та слабкостях. Вони потрапляють у замкнуте коло самоприниження, яке заважає їм ставити цілі та досягати успіху, а в кожній події шукають підтвердження власної нікчемності.

Наступним етапом дослідження було розподілення респондентів на групи: з завищеною самооцінкою, заниженою самооцінкою та з самооцінкою в межах норми. Далі розглянемо Методику діагностики рівня соціальної фрустрованості (див. рис. 2.3).

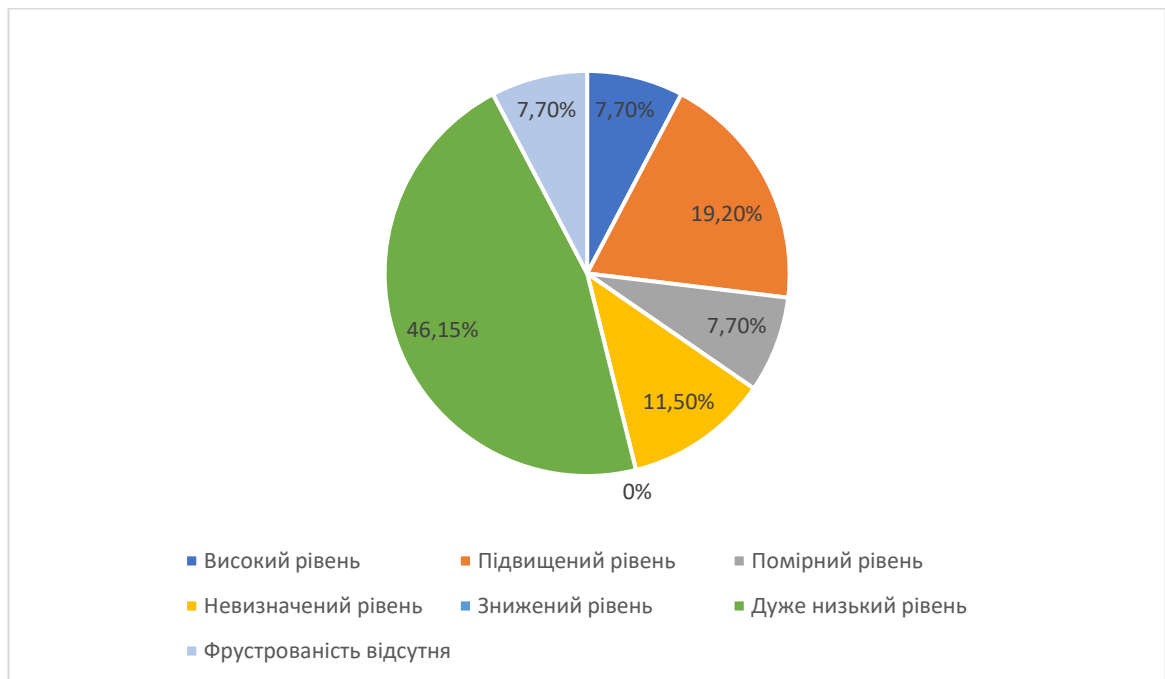


Рис. 2.3. Методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассерман, %

Згідно з представленим вище графічним зображенням, яке відображає узагальнений показник, можна відзначити, що значна частка опитуваних демонструє надзвичайно низький рівень соціальної фрустрації (46,15%). Це свідчить про те, що переважна більшість студентів виражає задоволення власними соціальними успіхами в ключових сферах свого життя. Значно менший відсоток (19,2%) опитуваних виділили у себе підвищений й рівень психічної напруги, обумовлений незадоволеністю досягненням і положенням індивіда в соціальних ієрархіях. Високий, помірний та відсутність фрустрованості відмітили однакова кількість (7,7%) опитуваних. Зниженого рівня соціальної фрустрованості не було відмічено, та Невизначений рівень притаманний 11,5%.

Розглядаючи соціальну фрустрованість у залежності від рівня самооцінки (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассерман

	Занижена самооцінка	Нормальна самооцінка	Завищена самооцінка
Високий рівень	0%	0%	25%
Підвищений рівень	14%	10%	40%
Помірний рівень	28%	0%	0%
Невизначений рівень	28%	0%	10%
Знижений рівень	0%	0%	0%
Дуже низький рівень	30%	70%	25%
Фрустрованість відсутня	0%	20%	0%

З наведеної вище таблиці ми можемо зробити висновок, що для осіб із нормальною самооцінкою характерним є дуже низький рівень фрустрованості або ж її повна чи часткова відсутність. Особам із завищеною оцінкою характерним є підвищений рівень фрустрації, натомість досліджуваним із заниженою самооцінкою характерно більш низький рівень фрустрованості. А от для осіб із заниженою самооцінкою більш характерно дуже низький, помірний або невизначений рівень соціальної фрустрованості.

Отже особи із завищеною самооцінкою більш схильні до соціальної фрустрованості ніж інші. Особам із нормальною самооцінкою більш властиво сприймати адекватно власні досягнення і перебування у світі. Особам із заниженою самооцінкою в середньому властиве почуття напруги котре зумовлене незадоволеністю досягненнями проте можливе і адекватне сприйняття світу.

Наступним ми розглянемо методику «Шкала задоволеності життям» (The Satisfaction with Life Scale, SWLS), з метою дослідження особистого самопочуття осіб студентською молоді у загальному та за розподілом рівнів самооцінки (див. рис. 2.4.).

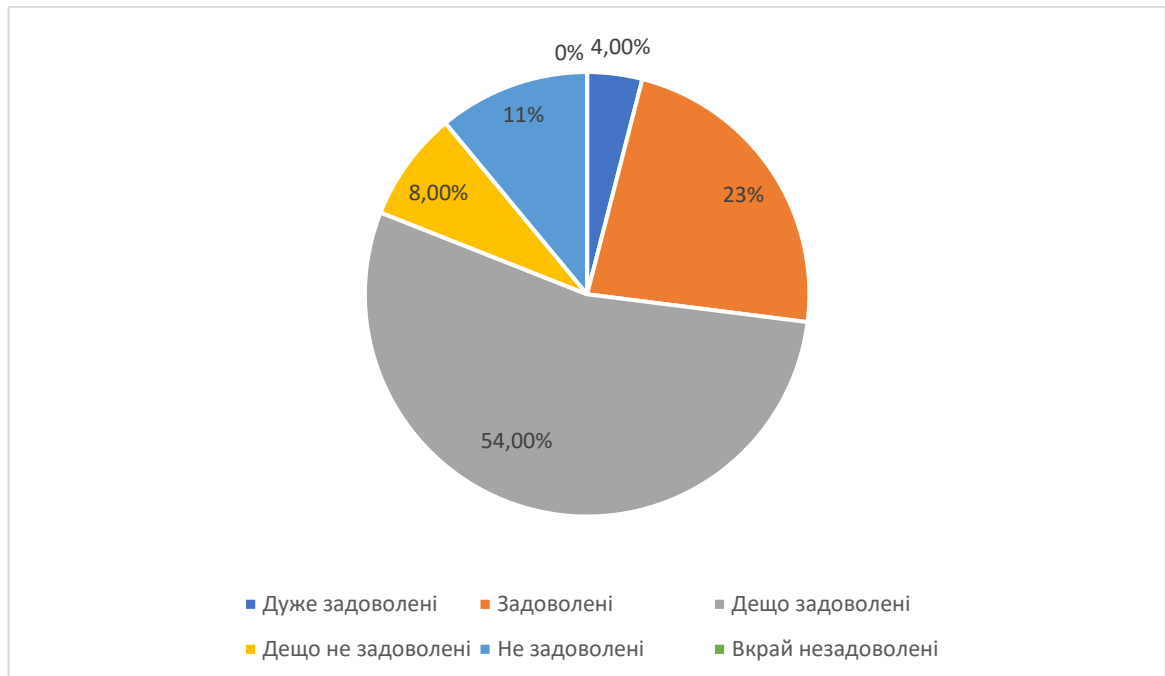


Рис. 2.4. Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS), %

За даним вказаними вище, ми можемо зробити висновок, що більшість (54%) опитуваних є «дещо задоволеними» власним життям. Це вказує нам на те, що самопочуття студентської молоді є більш наближеним до позитивного. Значно менша частина (23%) опитуваних відмітили, що вони є задоволені власним життям. Жоден із опитуваних не відмітив, що є абсолютно не задоволеним власним життям, що вказує на більш позитивне сприйняття світу та свого життя загалом.

Розділяючи по рівнях самооцінки (див. табл. 2.3.) ми змогли більш детально зрозуміти як самооцінка може впливати на сприйняття особами студентської молоді власного життя.

Із наведеної нижче таблиці ми виявили, що серед опитуваних із нормальною самооцінкою найбільш поширеним є те, що вони «дещо задоволені» життям, менша частина (30%) задоволені та 10% дуже задоволені життям, що вказує нам на те, що люди із нормальним рівнем самооцінки є більш задоволеними життям,

оскільки жодна зі шкал про не задоволення життям не була відмічена у цих опитуваних.

Таблиця 2.3

Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS)

	Занижена самооцінка	Нормальна самооцінка	Завищена самооцінка
Дуже задоволені	0%	10%	0%
Задоволені	12%	30%	25%
Дещо задоволені	31%	60%	62%
Дещо незадоволені	25%	0%	0%
Не задоволені	31%	0%	28%
Вкрай незадоволені	0%	0%	0%

Натомість, респонденти із заниженою самооцінкою відмічали у себе певну незадоволеність (25%) та не задоволеність життям (31%). Загалом 56% осіб із заниженою самооцінкою є незадоволеними власним життям в тій чи іншій мірі. Люди із завищеною самооцінкою відмітили у себе посередні значення, оскільки більшість (62%) є дещо задоволеними своїм життям, 28% є незадоволеними та 25% є задоволеними, а отже вони можуть варіюватися.

Отже виходячи із вище вказаних даних, ми можемо зробити висновок, що більшість представників студентської молоді мають середній рівень самооцінки, тобто вона знаходиться у межах норми. Для них характерним є нормальне сприйняття себе в соціумі, мінімізована напруга від соціальних ролей, реалістичні уявлення про себе як людину та про власні можливості, загалом вони вважають свій рівень життя доволі хорошим та амбіційно прагнуть кращого.

Особи котрі мають занижену самооцінку характерні тим, що сприймають себе з більш негативної точки зору, вони не ставлять собі високих цілей оскільки вважають, що не зможуть їх досягнути, через це їх рівень фрустрованості у соціумі в основному низький, оскільки вони не вважають що мають кращі

можливості чи достойні їх, проте такі студенти є більш незадоволені власним життям, проте змінювати щось вона не планують.

Особи із завищеною самооцінкою мають нереалістичні амбіції та прагнення, вони вважають себе максимально вмілими та вважають що можуть досягнути усього без зусиль, таким особам характерний підвищений рівень фрустрації оскільки вони є більш незадоволені тим, що їх можуть ставити на друге місце, проте загалом вони задоволені власним життям та не бачать якихось категоричних проблем у сферах життєдіяльності.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «Я – ЦІННІСТЬ. САМООЦІНКА ТА ШЛЯХ ДО УСПІХУ»

3.1. Анотація програми психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху»

У студентському середовищі, особливо актуальним є питання формування здорової самооцінки як основи подальших життєвих досягнень. Самооцінка визначає не лише здатність до самореалізації в навчанні, а й рівень амбіцій, готовність до прийняття рішень, мотивацію до особистісного та професійного зростання.

Недостатня віра у власні сили може суттєво обмежувати молодь у досягненні важливих життєвих цілей – таких як формування здорових стосунків, досягнення автономії та стабільності. Адекватна самооцінка ж навпаки стимулює розвиток внутрішніх ресурсів, відкритість до викликів та здатність брати на себе відповідальність за власне майбутнє.

Запропонований тренінг дозволяє студентам проаналізувати власні переконання про себе, переосмислити установки, які обмежують, та зміцнити відчуття власної цінності.

Тренінг спрямований на розвиток адекватної самооцінки студентської молоді як одного з ключових чинників життєвої успішності. У ході занять учасники досліджують власні уявлення про себе, виявляють внутрішні ресурси та формують позитивне ставлення до себе як до особистості, здатної досягати значущих цілей у різних сферах життя.

Особлива увага приділяється подоланню внутрішньої критики, зміцненню самопідтримки та формуванню образу себе як успішної, здатної до самореалізації людини.

Тренінг може бути використаний як інструмент психологічної підтримки та дослідницький засіб у вивченні впливу самооцінки на життєву ефективність молоді.

Мета тренінгу:

1. Сприяти формуванню адекватної самооцінки шляхом усвідомлення особистих ресурсів, сильних сторін та унікальності кожного учасника.
2. Розвивати внутрішню мотивацію до досягнення життєвої успішності, підвищуючи рівень впевненості у собі та здатність бачити себе як автора власного життєвого шляху.
3. Навчити розпізнавати та змінювати обмежувальні переконання, знижувати вплив внутрішньої критики та формувати підтримуюче ставлення до себе.

Формат тренінгу: соціально-психологічний тренінг, групова робота з елементами саморефлексії, письмових вправ, групового обговорення.

Структура: програма включає 1 заняття тривалістю дві години сорок хвилин.

Учасники програми: студенти 1 – 6 курсів закладів вищої освіти, молодь яка перебуває на етапі самовизначення, має труднощі з прийняттям себе, низькою самовпевненістю. Чисельність тренінгової групи становить 8-10 осіб.

3.2. Програма психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху»

Частина перша

Мета тренінгу: підвищити усвідомлення власної цінності; допомогти сформувати більш реалістичну і позитивну самооцінку; зв'язати самооцінку з академічною та особистою ефективністю.

Завдання:

1. Створити безпечний психологічний простір для самовираження та рефлексії.
2. Допомогти учасникам усвідомити власні уявлення про себе, сильні сторони та досягнення.
3. Ознайомити з поняттями самооцінки, її видами та впливом на життєву успішність.
4. Виявити внутрішні бар'єри (негативні переконання, внутрішній критик), що заважають досягненню цілей.
5. Сприяти формуванню позитивного образу себе у майбутньому як успішної особистості.
6. Активізувати внутрішні ресурси та зміцнити віру у власні сили через практичні вправи.

План заняття:

1. Вступ (10 хв.)

Привітання, мета зустрічі

Правила роботи в групі (довіра, добровільність, конфіденційність)

Міні-опитування: «З чим прийшов/прийшла?»

2. Вправа 1: «Автопортрет у 5 словах» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як вони себе бачать

Завдання: на аркуші написати 5 слів, які найкраще їх описують. Потім – в парах обговорити, як це впливає на навчання та успішність.

3. Вправа 2: «Мій ресурс – мої досягнення» (15 хв.)

Мета: активізувати позитивний досвід

Завдання: написати 3 ситуації, коли вони були успішними.

Обговорення: Що допомогло досягти успіху? Як це вплинуло на самооцінку?

4. Міні-лекція: Самооцінка і успішність (10 хв.)

Види самооцінки (завищена, занижена, адекватна)

Як самооцінка впливає на вибір, зусилля, досягнення

Синдром самозванця, внутрішній критик

5. **Вправа 3:** «Діалог з внутрішнім критиком» (15 хв.)

Мета: виявлення і переоцінка деструктивних установок

Завдання: написати типові думки «я не зможу», «мені не вдається», а потім – сформулювати альтернативні підтримуючі думки.

Формула: Замість – На користь собі

6. **Вправа 4:** «Мій образ успішного себе» (20 хв.)

Мета: формування позитивного образу майбутнього

Завдання: уявити себе через 3 роки як успішну людину. Де я? Що я роблю? Які мої якості? Написати короткий мотиваційний текст.

7. **Рефлексія:** Колесо успішності (10 хв.)

Учасники на «колесі» позначають 6 сфер:

Самооцінка, Успішність, Мотивація, Зусилля, Емоційна стійкість, Соціальні зв'язки

...та оцінюють кожную за шкалою від 1 до 10. Обговорення в малих групах.

8. **Завершення** (5–10 хв.)

Висновки: Що відкрив(ла) про себе?

Який мій наступний крок до успіху?

Доброзичливий фідбек у колі

9. **Методичні поради:**

Перед тренінгом і після нього можна використати Шкалу самоповаги Розенберга чи Дембо-Рубінштейн, щоби дослідити ефект.

Варто записувати ключові ідеї учасників (анонімно) – це стане якісною частиною твого дослідження.

Впроваджуй елементи арт-терапії чи символічних образів – студенти це добре сприймають.

Отже запропонований тренінг є ефективним інструментом психологічної підтримки студентської молоді на етапі формування їх особистості та життєвих орієнтирів. Його цінність полягає в тому, що він не лише сприяє підвищенню самооцінки, але й допомагає учасникам усвідомити власну унікальність, активізувати внутрішні ресурси та зміцнити віру у власні сили.

Завдяки інтерактивному формату, вправам на самопізнання та рефлексію, тренінг формує навички самопідтримки, адаптивності та впевненості – якості, що є необхідними для досягнення особистої та професійної успішності у сучасному суспільстві. Тому тренінг доцільно використовувати в освітньому середовищі як засіб розвитку життєвої компетентності та психологічної стійкості студентів.

ВИСНОВОК

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень успішності студентської дають змогу робити наступні висновки:

1. Самооцінка – це складова самоусвідомлення, яка визначається емоційно забарвленими судженнями про власне «я» як особистості, про свої вміння, моральні риси та дії. Воно обумовлює взаємодію людини з навколишнім світом, рівень самокритики, вимоги до себе, реагування на успіхи та провали. Відповідно, впливає на результативність людської діяльності та процес формування особистості. Самооцінка тісно пов'язана з однією з базових потреб людини – прагненням до самоствердження, що визначається порівнянням фактичних досягнень з особистими амбіціями та поставленими цілями – рівнем домагань. Вона відіграє роль одного з елементів саморегуляції діяльності та функціонує як структура в особистості, що зазнає зовнішніх впливів.

Феномен успішності не зводиться лише до локальної діяльності, але охоплює цілісну, творчо-адаптовану результативну життєдіяльність, у якій розкриваються здібності до саморозвитку і зростання. У цьому контексті успішність розглядається як процес і результат реалізації життєвого задуму, наповнений особистісно значущими цінностями та сенсами, та виражається у внутрішньому комфорті, задоволеності та суб'єктивному благополуччі.

2. Для аналізу самооцінки опитуваних студентів та її впливу на рівень успішності молоді, та самооцінки рівня успішності ми використали стандартизовані методики дослідження самооцінки та рівнів задоволеності життям такі як: Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості, Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS) та Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)

3. Досліджуючи самооцінку власної успішності студентської молоді ми дізналися, що особи із завищеною самооцінкою більш схильні до соціальної фрустрованості ніж інші. Особам із нормальною самооцінкою більш властиво

сприймати адекватно власні досягнення і перебування у світі. Особам із заниженою самооцінкою в середньому властиве почуття напруги котре зумовлене незадоволеністю досягненнями проте можливе і адекватне сприйняття світу. Отже виходячи із вище вказаних даних, ми можемо зробити висновок, що більшість представників студентської молоді мають середній рівень самооцінки, тобто вона знаходиться у межах норми. Для них характерним є нормальне сприйняття себе в соціумі, мінімізована напруга від соціальних ролей, реалістичні уявлення про себе як людину та про власні можливості, загалом вони вважають свій рівень життя доволі хорошим та амбіційно прагнуть кращого.

Особи котрі мають занижену самооцінку характерні тим, що сприймають себе з більш негативної точки зору, вони не ставлять собі високих цілей оскільки вважають, що не зможуть їх досягнути, через це їх рівень фрустрованості у соціумі в основному низький, оскільки вони не вважають що мають кращі можливості чи достойні їх, проте такі студенти є більш незадоволені власним життям, проте змінювати щось вона не планують.

Особи із завищеною самооцінкою мають нереалістичні амбіції та прагнення, вони вважають себе максимально вмілими та вважають що можуть досягнути усього без зусиль, таким особам характерний підвищений рівень фрустрації оскільки вони є більш незадоволені тим, що їх можуть ставити на друге місце, проте загалом вони задоволені власним життям та не бачать якихось категоричних проблем у сферах життєдіяльності.

4. За результатами діагностики, було розроблено програму психологічного тренінгу «Я – цінність. Самооцінка та шлях до успіху» Тренінг спрямований на розвиток адекватної самооцінки студентської молоді як одного з ключових чинників життєвої успішності. У ході занять учасники досліджують власні уявлення про себе, виявляють внутрішні ресурси та формують позитивне ставлення до себе як до особистості, здатної досягати значущих цілей у різних сферах життя.

Тренінг може сприяти формуванню адекватної самооцінки шляхом усвідомлення особистих ресурсів, сильних сторін та унікальності кожного учасника. Розвивати внутрішню мотивацію до досягнення життєвої успішності, підвищуючи рівень впевненості у собі та здатність бачити себе як автора власного життєвого шляху. Навчити розпізнавати та змінювати обмежувальні переконання, знижувати вплив внутрішньої критики та формувати підтримуюче ставлення до себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авксентьева Т. А. Вікові особливості морального розвитку студентської молоді. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. № 7. 2005. С. 229-233.
2. Александров Ю. В. Психологія розвитку: Навчальний посібник. Харків : ФОП Панов А.М., 2015. 336 с.
3. Вернудіна І. Психологічні чинники успіху: спроба компаративного аналізу. *Освіта і управління*. 2010. № 2/3. С. 86–91.
4. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с
5. Даценко О.А. Психологічний аналіз концепту «успішність». *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 5. С. 9–14.
6. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. 8 с.
7. Жулинська О. В. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді в психолого-педагогічних умовах. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 32–33. С. 293–298.
8. Заредінова Е. Р. Характеристика вікових особливостей студентів у контексті формування соціокультурних цінностей в освітньому середовищі закладу вищої освіти. *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Івано-Франківськ : «НАІР», 2020. С. 78-82.
9. Ільїна Ю. М. Психологія успіху: онтологія проблематики. Психологічна теорія і технологія навчання : «Актуальні проблеми психології» Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. № 8. 2008. С. 45-56.
10. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.

11. Колодяжна А. В. Спілкування, поведінка і довіра в освітній діяльності. *The 5th International scientific and practical conference «Science, innovations and education: problems and prospects»*. CPN Publishing Group, Tokyo, Japan. 2021. 1068 p.
12. Матеюк О. А. Успішність особистості: сутність та зміст феномена. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 4. 11 с.
13. Міщенко О. О. Психологічні особливості уявлень особистості про економічно успішну людину. *Актуальні проблеми психології*. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Ніжин, 2013. Т. 11. Вип. 8. Ч. 2. С. 85–95.
14. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
15. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 472 с.
16. Поліванова О. Є. Взаємозв'язок уявлення про успіх та соціально-психологічних характеристик особистості у сучасній молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 19–22.
17. Потьомкін О. О., Марценюк М. О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської молоді. *Наука майбутнього : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Мукачево : МДУ, 2019. Випуск 1(3). С.132-139.
18. Про Національну доктрину розвитку освіти : указ Президента України № 347/2002 від 17.04.02 року. URL: <https://osvita.ua/legislation/other/2827/>
19. Самарін Ю. А. Психологія студентського віку і становлення фахівця. *Вісник вищої школи*. 1969. №8. С. 127 – 130.
20. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. 427 с.

21. Скориніна-Погребна О. В. Студентська молодь як потенційна економічна еліта суспільства. *Український соціум*. 2010. №1 (32). С. 83–90.
22. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Збірник наукових праць: Наука. Освіта. Молодь*. № 62. 2016. С. 168-170.
23. Сорочан Т. В. Особливості міжособистісного спілкування студентської молоді. *Збірник наукових статей за матеріалами Всеукраїнської конференції «Актуальні проблеми гуманітарно-правових наук»*. Кривий Ріг : ДонНУет, 2018. С. 73-74.
24. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. *Посіб. (укр. Версія)*. Харків : ХОГОКЗ. 2023. 8 с.
25. Фіцула М. М. Педагогіка. Київ. Академвидав, 2006. 559 с.
26. Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance. The thesis for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. P. 1-35.