

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

На правах рукопису

КОЩІЙ КАТЕРИНИ СЕРГІЇВНИ

САМООЦІНКА ТА 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 _____ 20_ р.

Завідувач кафедри

Магдисюк Л.І.

ЛУЦЬК – 2024

АНОТАЦІЯ

Кошій К.С. Самооцінка та рівень успішності студентської молоді. – Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Практична психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Розглянуто теоретико-методологічні основи дослідження щодо самооцінки та рівня успішності студентської молоді, зокрема досліджено феномен «самооцінки» в психологічній літературі, особливості мотиваційних сфер особистості та вивчено самооцінку як психологічний фактор успішності серед студентів.

Проведено емпіричне дослідження самооцінки та рівня успішності студентської молоді. За результатами даного дослідження та кореляції отриманих даних здійснено узагальнення та досліджено психологічні характеристики, що можуть мати вплив на академічну успішність.

Запропоновано можливі практичні рекомендації у вигляді програми психологічного тренінгу, мета якої підвищення рівня самооцінки особистості юнацького віку. Здійснено опис занять психокорекційної програми, а також створено тематичний план занять, у якому вказано структуру заняття, обладнання та тривалість проведення.

Ключові слова: самооцінка, студент, успішність, мотивація, навчання, рефлексія, само ефективність.

ANNOTATION

Koshchii K. S. Self-esteem and the level of success of student youth – Qualification (bachelor’s) work for obtaining a bachelor’s degree in the specialty 053 “Psychology” of the educational and professional program “Practical Psychology” - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The theoretical and methodological foundations of the study of self-esteem and the level of academic performance of students are considered, in particular, the

phenomenon of “self-esteem” in the psychological literature, the peculiarities of motivational spheres of personality are studied, and self-esteem as a psychological factor of academic performance among students is studied.

An empirical study of self-esteem and academic performance of students was conducted. Based on the results of this study and the correlation of the data obtained, the psychological characteristics that may have an impact on academic performance are generalized and investigated.

Possible practical recommendations are proposed in the form of a psychological training program aimed at increasing the level of self-esteem of adolescent individuals. The description of the classes of the psychocorrectional program is made, and a thematic plan of classes is created, which indicates the structure of the class, equipment and duration of the class.

Keywords: self-esteem, student, performance, motivation, learning, reflection, self-efficacy.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет (інститут) _____

Кафедра _____

Освітній ступінь _____

Спеціальність _____

(код і назва)

Освітньо-професійна програма _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
(ПРОЄКТ)ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

_____ (прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту)

Керівник роботи (проєкту) _____

_____ (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання здобувачес роботи (проєкту) _____

Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) _____

4. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження.	01.11.2023	
2	Формулювання з науковим керівником теми, мети, завдання дослідження. Складання плану роботи.	29.11.2023	
3	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку.	10.01.2024	
4	Підбір методичного інструментарію та узгодження його з керівником.	26.01.2024	
5	Організація та проведення емпіричного дослідження: роздрукування бланків методик, інструкцій та проведення діагностики.	15.02.2024.	
6	Обробка та статистичний аналіз отриманих результатів дослідження.	01.03.2024	
7	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку.	24.04.2024	
8	Оформлення роботи. Попередній захист дипломної роботи	01.05.2024 22.05.2024	
9	Виправлення недоліків та опрацювання зауважень.	23.05.2024	
10	Подання остаточного варіанта на кафедру.	27.05.2024	

Здобувач освіти _____

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____
(проєкту)

(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1.....	11
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	11
1.1 Феномен «самооцінки» в психологічній літературі	11
1.2 Особливості мотиваційних сфер особистості студентів.....	16
1.3.Самооцінка як психологічний фактор успішності студентської молоді	22
РОЗДІЛ 2.....	28
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	28
2.1.Загальна характеристика емпіричного дослідження	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
2.3. Програма психологічного тренінгу з підвищення рівня самооцінки особистості юнацького віку	42
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному інформаційному суспільстві академічна успішність студентів виступає ключовим фактором розвитку та визначає їхню конкурентоспроможність на ринку праці. Однак дослідження демонструють, що успішність у навчанні не залежить лише від інтелектуальних здібностей студентів, але й від їхньої психологічної підготовки та внутрішніх переконань. Однією з ключових психологічних характеристик, що може бути пов'язаною з академічними досягненнями, є самооцінка – сприйняття студентом власної цінності та можливостей.

Вивчення самооцінки та рівня успішності студентської молоді має низку актуальних аспектів. По-перше, розуміння механізмів формування та взаємозв'язку самооцінки та мотивації до навчання може допомогти розробити ефективні методи роботи з студентами, які мають різні рівні самооцінки. Це може сприяти створенню програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення їхньої успішності шляхом поліпшення самооцінки.

По-друге, дослідження даної теми може мати значні наслідки для освітньої практики та політики. Виявлення факторів, що сприяють формуванню позитивної самооцінки у студентів, може допомогти у створенні сприятливого навчального середовища, яке буде стимулювати їхній успіх.

По-третє, розуміння самооцінки та академічної успішності може бути корисним для розробки індивідуалізованих підходів до навчання та оцінювання, що враховують особистісні особливості студентів.

Дослідження самооцінки та рівня успішності студентської молоді має вагомe значення для розвитку практичної психології, освітньої практики та індивідуального розвитку студентів. Отримані результати можуть допомогти вдосконалити методи роботи з студентами, створити сприятливе навчальне середовище та підвищити рівень їхньої академічної успішності.

Об'єкт дослідження – самооцінка молоді.

Предмет дослідження – рівень успішності студентської молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній інтерпретації самооцінки та рівня успішності студентської молоді.

В ході дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. проаналізувати теоретичні дослідження щодо самооцінки та мотивації студентської молоді;
2. дослідити особливості мотиваційних сфер особистості студентів;
3. охарактеризувати самооцінку як психологічний фактор успішності студентської молоді;
4. провести експериментальне дослідження.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Емпіричні та теоретичні дослідження в представленій тематиці проводили такі науковці як К.Роджерс, І. Кон, К. Левін, Ф. Хоппе, Р. Федоренко, С. Максименко, Ж. Вірна, Д. Бондаренко, А. Захарова, Я. Моргун, Н. Пасічник, Ю. Сидоренко та інші.

Теоретико-методологічна основа дослідження самооцінки та рівня успішності студентської молоді базується на сучасних теоріях психології та освіти. Перш за все, враховується теорія соціального когнітивного вчення, що розглядає взаємозв'язок між психічними процесами та поведінкою людини. В основі формування самооцінки лежать оцінка власних можливостей та порівняння з іншими людьми. Другим аспектом є теорія самоефективності, що підкреслює важливість віри людини у власні здібності та можливості досягти успіху. Також, враховується теорія рефлексивності, що забезпечує самосвідомість із зворотним зв'язком, у результаті чого можна оцінити поставлену мету з точки зору очікувань успіху, скоригувати її з урахуванням різних норм, відчутти відповідальність за можливі результати, враховуючи її вплив на людину та навколишнє середовище.

Методологічний підхід включає в себе різноманітні методи дослідження, такі як опитування, спостереження та статистичний аналіз, для отримання об'єктивних даних про взаємозв'язок між самооцінкою та академічною успішністю студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, узагальнення, інтерпретація, порівняльні методи організації дослідження, емпіричні методи збору первинних даних (спостереження, тестування, опитування) та методи математичної статистики.

Дослідження відбувалось за допомогою наступних психодіагностичних методик: методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)», методика «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейна, Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)», «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів», «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта».

База дослідження. Сукупність вибірки була представлена 50 респондентами юнацького віку, а саме студенти 2–4 курсу психологічного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вік опитаних від 18 до 21 року.

Практичне значення результатів полягає у розробці програм з психологічної підтримки студентів. Розуміння самооцінки та взаємозв'язку її з академічними результатами дозволить психологам та спеціалістам в галузі освіти створити спеціалізовані програми, що спрямовані на підвищення рівня самооцінки студентської молоді та підтримку їх академічного успіху. Наприклад, це може включати тренінги з розвитку самопізнання, впевненості в собі, психологічні консультації, групові сесії з обміну досвідом тощо.

Апробація результатів. Результати нашого дослідження були обговоренні під час проведення наступних науково-практичних конференцій, науково-практичних семінарах: XV науково-практичного семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (25–26 листопада 2021 року, м. Луцьк). IX науково-практична інтернет-конференція (з міжнародною участю) «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога» із циклу: «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» (з 28

листопада до 2 грудня 2022року). Науково-практична конференція XV: «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (20-24 березня 2023 року, м. Луцьк).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Феномен «самооцінки» в психологічній літературі

На певному етапі розвитку психологічної науки феномен самооцінки привернув значну увагу наукового співтовариства, оскільки підвищена самооцінка стала розглядатися як панацея від цього розладу, а практична винагорода – знайти внутрішню красу. Було проведено багато досліджень, присвячених різним аспектам самооцінки та її ролі в багатьох сферах життя, а сам феномен самооцінки не отримав адекватного теоретичного обґрунтування і досліджувався особливо з точки зору його обставин. Результатом стала велика кількість наукових публікацій, згідно з якими низька самооцінка вважалася причиною багатьох негативних переживань і поведінкових проявів її власників [15, с. 28].

Самооцінку визначають, як наявність чи відсутність у людини тих чи інших характеристик, щодо певного ідеалу. Основна форма самооцінки: самоконтроль, самооцінка, самозвіт, порівняння (сучасного і минулого образу «Я», себе та інших тощо). Завдяки цим інструментам людина починає розуміти досягнуті результати в різних сферах свого життя та знаходити взаєморозуміння з людьми тощо[5].

Основними критеріями самооцінки є перевага, стабільність і адекватність. Крім трьох основних вимірів, виділяють такі аспекти самооцінки: фактична – ідеальна; завищена – понижена; глобальна або індивідуальна самооцінка. При адекватній самооцінці студент об'єктивно порівнює свої здібності та вміння, самокритичний, прагне чесно приймати свої невдачі та успіхи. Він намагається оцінити досягнуте не тільки за власними мірками, а й передбачивши, як до нього ставитимуться інші люди. Людина з неадекватною самооцінкою має

хибне сприймання себе, ідеалізоване уявлення про свій характер і здібності, свою цінність для інших, для спільної справи. У таких випадках людина ігнорує невдачу, щоб зберегти вищий стереотип про себе, свої дії та вчинки. Усе, що руйнує Я-концепцію, має гостру емоційну «товщину». Невдача виникає внаслідок дій іншої людини або несприятливих обставин, які жодним чином не залежать від дій цієї людини. Самооцінка може бути низькою, тобто нижче міру можливостей індивіда. Це часто призводить до невпевненості, внаслідок якої особистість не в змозі реалізувати свій потенціал.. Такі люди не ставлять перед собою чітких цілей, покладаються виключно на виконання повсякденних справ і дуже самокритичні [5, с. 18].

Вітчизняні психологи пояснюють самооцінку як оцінку людиною себе, своїх достоїнств і недоліків, а також зазначає, що поведінка особистості регулюється за допомогою самооцінки [9].

Справжня самооцінка – це те, як ми себе сприймаємо (справжнє Я), ідеальна самооцінка – це те, до чого ми прагнемо (ідеальна самооцінка). За К. Роджерсом, ідеальне Я виявляє ті якості, якими хочеться володіти, але якими ще не володіє. Це «Я», яке плаче і до якого прагне. Великі розбіжності між істинною та ідеальною самооцінкою призводять до розбіжностей і особистісного невротизму [25, с. 28]

Найпоширенішим, однак, є поділ на два основних види самооцінки: колективну (глобальну) та індивідуальну самооцінку. Глобальна самооцінка співвідноситься з оцінкою цілісного образу «Я» в теорії К. Роджерса. Цей аспект себе може бути як свідомим, так і несвідомим, але глобальна самооцінка залежить від загального ставлення людини до себе. Загалом, самооцінка розглядається як одновимірна змінна, яка вказує на прийняття чи неприйняття індивіда, тобто позитивне чи негативне ставлення до всього, що входить до сфери «Я» [9, с. 18]

Відповідно до наукових джерел з психології, самооцінка характеризується за допомогою наступних ключових параметрів [11]:

- 1) рівень (величина) – високий, середній і низький;

- 2) реалізм – адекватний і неадекватний;
- 3) структурні ознаки – конфліктність і безконфліктність;
- 4) часова релевантність – прогнозна, поточна, ретроспективна;
- 5) стабільність та ін.

При аналізі самооцінки у вітчизняній психології зазвичай використовується традиційне уявлення про те, що самооцінювання виступає частиною самооцінки.

У психології західних країн термін «Я-концепція» вживається для позначення сукупності всіх уявлень людини про власну особистість, його якості та особливості [4].

Внаслідок інтеграції процесів самосвідомості та самооцінювання самооцінка відіграє важливу роль у психічному житті особистості, виступаючи внутрішнім фактором регуляції поведінки та діяльності. Вона належить до центральних рис особистості, її сутності, часто визначає соціальну адаптацію і є спеціалізованим механізмом регуляції поведінки та діяльності [24, с. 28]

І. Кон зазначає, що між загальною та індивідуальною самооцінкою існує гнучкий зв'язок. Наприклад, зниження особистої самооцінки в контексті низької загальної самооцінки є більш важким для індивіда, ніж аналогічне явище, але спочатку в контексті високої загальної самооцінки. Важливу роль у формуванні єдиної глобальної самооцінки відіграє самоаналіз, який є його раціональною складовою. Завдяки самоаналізу людина пізнає свої особистісні якості і відповідно їх оцінює. Визначаючи сутність глобальної самооцінки, більшість авторів зазначають, що вона не є простою сумою індивідуальної самооцінки. Загальна самооцінка ототожнюється з емоційно-оцінним ставленням до себе, мірою задоволеності собою. Показником особливостей загальної самооцінки є також міра впевненості особистості або «власної сили», пов'язана з розвитком волі та емоційною стійкістю особистості [7, с. 35].

Часткова самооцінка відображає особистісний аспект функціонування людини на певному рівні. Часткова самооцінка – це оцінка особистістю фізичних і психічних якостей, особливостей її соціального становища,

здібностей і можливостей окремих сторін життя. Часткова самооцінка виконує функцію структурування інформації про певний аспект «Я». Зважаючи на те, що самооцінка знаходиться у прямій залежності від рівня домагань, можна зробити висновок про наявність чіткої кореляції між сприйняттям власної персони та очікуваннями щодо майбутніх успіхів та здобутків [30, с. 45].

Вивчаючи тему методів дослідження самооцінки, їх можна поділити наступним чином [1]:

1) особистісне ставлення (самооцінка як найважливіша складова самосвідомості людини);

2) підхід цілісної структури, який розглядає Я як складну структуру системи, яка сама по собі є одним із компонентів сутнісної структури особистості. Згідно з цією точкою зору, самооцінка має багатовимірну, багатосарову та ієрархічну структуру, що включає безліч міжсистемних зв'язків з іншими психологічними структурами;

3) стиль роботи (самосвідомість як фактор впливу на якість особистих результатів у всіх ситуаціях і видах праці);

4) динамічний підхід (врахування самооцінки в процесі зміни вікових якостей особистості, зумовлених структурою особистості);

5) психопатологічний підхід: самооцінка вважається показником психічного здоров'я людини як особистості;

6) функціональний підхід включає врахування самооцінки як одного з основних завдань.

Психологи, які вивчають феномен Я, стикаються з особливою дилемою. Ця складність обумовлена тим, що самооцінка має два взаємопов'язані аспекти: процесуальний і структурно-кумулятивний, тобто сприймається як процес і, отже, як формування особистості. Подвійна природа Я відображена в описах, даних йому в психологічній літературі. Найпоширенішим є таке поняття: самооцінка людиною своїх можливостей, якостей, здібностей і недоліків, свого становища серед інших людей [1, с. 22].

У процесі розвитку особистості відбувається ускладнення її пізнавальних можливостей, основою і результатом цього процесу є розвиток рефлексії. Рефлексія – це звичка і практика самосвідомості, яка забезпечує його постійне поповнення, сприяє його впорядкуванню і допомагає суб'єкту адекватно реагувати на обставини, що склалися. Процес рефлексії перетворює самосвідомість на важливий позитивний фактор саморегуляції, утримуючи свою поведінку в індивідуально прийнятих нормативних рамках [23, с. 123].

Рефлексія забезпечує самосвідомість із зворотним зв'язком, у результаті чого можна оцінити поставлену мету з точки зору очікувань успіху, скоригувати її з урахуванням різних норм, відчутти відповідальність за можливі результати, враховуючи її вплив на людину та навколишнє середовище [33, с. 158].

Рефлексивність у самооцінці, як і вміння реалізовувати її інструментарій, є показником достатньо високого рівня її розвитку. З рефлексією тісно пов'язаний вольовий контроль і регуляція власної поведінки. Самооцінка є результатом рефлексивності психічного відображення. Весь продукт відображення можна розділити на образ зовнішньої дійсності (природної і соціальної) і образ «Я». Образ «Я» складається з усієї збереженої в пам'яті інформації про особистість людини. Формування образу «Я» ґрунтується на двох типах процесів самосвідомості: описовому та оціночному. Описові процеси генерують емоційно нейтральні характеристики Я-образу, тоді як оціночні процеси формують різноманітні самооцінки, що ґрунтуються на цінностях індивіда і дають змогу йому судити про свої вчинки, досвід та особистісні якості як про більш або менш бажані. Ці самооцінки пов'язані з певними емоціями, такими як самозадоволення, гордість, сором [33, с. 75].

Формування адекватної самооцінки у молоді є одним із найважливіших завдань, оскільки дві крайнощі – низька і висока самооцінка – призводять до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Існування таких конфліктів пояснюється тим, що самооцінка, самоприйняття і соціальна адаптація тісно пов'язані між собою.

Таким чином, занижене ставлення до себе призводить до низької самооцінки, що робить самосприйняття особистості суперечливим і нестійким, невпевненим. У таких молодих людей є схильність до «хованки», вони вдаються до самокритики, жартів, сміху тощо. Їх не «бачать» і не обирають лідерами. Такі молоді люди часто відчувають замкнутість, відчуженність і самотність.

Завищена самооцінка, яка не відповідає реальним можливостям людини, може призвести до її нездатності виконувати поставлені перед нею завдання. Це пов'язано з тим, що така людина не об'єктивно оцінює свої сили та можливості, що може призвести до постановки нереальних цілей, вибору невірних стратегій та, як наслідок, до невдач. Найнебезпечнішими є розчарування, які переживають молоді люди, не встигаючи по-справжньому оцінити свій потенціал. Юнаки, які звикають до певної ситуації, але не знаходять їй аналогів в інших сферах свого життя, можуть відчувати страждання, поспіх, тривогу, а також мати проблеми з самоізоляцією та самовираженням. Ці прояви схожі на ті, що спостерігаються у людей з низькою самооцінкою. [32].

Самооцінка також тісно пов'язана з цим явищем, як і рівень особистих домагань. Вперше це явище було розглянуто в школі К. Левіна, а найбільше змісту воно мало в працях Ф. Хоппе, який визначив його як «набір надій, цілей і прагнень щодо своїх майбутніх досягнень, які змінюються відповідно до кожного досягнення». Співвідношення між рівнем самооцінки та рівнем домагань часто визначає особливості психологічного досвіду особистості. Значна невідповідність цих показників зазвичай проявляється в поєднанні з низьким рівнем самооцінки і високим рівнем тиску, що зазвичай призводить до невротичної особистості.

1.2 Особливості мотиваційних сфер особистості студентів

Проблема особистісної мотивації завжди була однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Слід пам'ятати, що інтерес науковців до сфери особистісної мотивації був найбільш активним у 1960-1970-х роках. Слово «мотивація» вперше вжив А. Шопенгауер у публікації «Чотири закони достатньої причини» [19, с. 385].

Пізніше цей термін, особливо серед психологів, почав широко використовуватися для пояснення причин людської поведінки, але донині він не отримав чіткого і послідовного визначення. У сфері особистісної мотивації вчені вважають сукупність мотиваційних ознак: диспозицій (намірів), потреб, цілей, установок, моделей поведінки, інтересів.

Психологи аналізують мотиваційну сферу людини як складну систему мотивів (мотиваційних потреб, емоцій, інтересів тощо), які відображаються в різних аспектах трудової діяльності людини, а також у її соціальних ролях [16, с. 344].

Дослідники зокрема визначають сферу особистісної мотивації як ядро простору особистості, де сходяться всі сполучні осі (особистісні характеристики), що визначають характер мотиваційних процесів [27, с. 37].

Визначення чіткої вікової межі молодості, а також шляхи вирішення проблем, з якими стикаються молоді люди, залишається питанням, що досі активно обговорюється як науковцями, так і широкою публікою. Молодість – це не лише поняття віку, а й соціально-історичне. До цієї групи в різний час відносили людей різних вікових груп з різних верств суспільства. Відповідно до чинного законодавства, зокрема Закону «Про покращення соціального становища та розвиток молоді в Україні», до категорії молоді належать громадяни віком від 14 до 35 років.

Багато результатів психологічних досліджень доводять, що молодість, юність і дорослість поступово переходять одне в одне: якщо спочатку переважають юнацькі риси, то до 30 років характерні риси дорослості [24]. Якщо відчуття власного «Я» на стадії формування спочатку дуже нестійке, то потім воно стабілізується і набуває стійких індивідуальних характеристик.

Як відзначають багато дослідників, молодість – це перш за все студентський період. Студентство – складова молоді, певна особлива група, що характеризується особливими умовами життя, соціальною поведінкою та системою цінностей [24].

Слід зазначити, що дії людини, як правило, складаються з кількох мотивів одночасно, один з яких є головним, а інші – підпорядкованими. Особливістю провідних мотивів є те, що вони поряд із спонукальною діяльністю надають діям суб'єктивну особистісну цінність. Мотиви: посилюють або послаблюють один одного, вступають у протиріччя з об'єктивними можливостями здійснення дії. Тому мотивація є дуже складною діяльністю, яка потребує аналізу та оцінки вибору під час прийняття рішень [28].

Слід зазначити, що суб'єкт не завжди усвідомлює справжні мотиви. Існує певна ієрархія особистісних мотивів: підпорядковані нижчим, вищі соціальні та духовні мотиви. Проте в окремих випадках людина може пожертвувати матеріальними благами і навіть життям заради ідеалів.

Деякі з дослідників розглядають динаміку мотивів як висунення одних мотивів на передній план і відсунення інших на другий ряд [18].

Враховуючи велику кількість різноманітних теорій, концепцій і підходів до розуміння феномену мотивації, хочеться коротко проаналізувати деякі з них. По-перше, слід зазначити, що з самого початку психологія намагалася пояснити, чому люди роблять те, що вони роблять. Багато гіпотез і мотиваційних теорій лише здавалося б спростованими або виправленими або поступово стали частиною інших теорій. Хоча одна або дві теорії є відносно широко прийнятими, як і в минулому, наразі не існує єдиного підходу до мотивації, який міг би пояснити всі складні явища, що задовольняє всі зацікавлені сторони.

Мотивація є одним з основних понять, що визначають поведінку людини. Це складна, багаторівнева система різнорідних психологічних факторів [7]. Мотивація – це спрямованість діяльності людини, організованість і стійкість

проявів, продуктивний розвиток людини, її самореалізація, здатність задовольняти потреби тощо.

До теперішнього часу серед вчених існує багато трактувань мотивації як психічного явища. Таким чином, з точки зору різних наукових рівнів мотивація може бути визначена таким чином [3]:

- система факторів, що підтримують і контролюють поведінку людини;
- система двигуна;
- мотивація, що стимулює активність людини і контролює її тенденцію;

Мотивацію також можна розглядати як:

- система розумового контролю певної дії;
- хід дій, цілі, що керують ситуацією, напрямки і методи проведення конкретної дії;
- процес, що породжує ентузіазм і активність людей.

Студентство – особливий сегмент суспільства з типовими рисами та характеристиками сучасної молоді. Сучасна молодь (за даними соціологічних досліджень) є винахідливою та самостійною у своїх діях, покладається на власні сили та здібності. Загалом в осіб молодого віку є бажання вчитися, здобувати вищу освіту, що дає змогу впевненіше почуватися в житті, розвиватися та краще усвідомлювати себе[24].

Сучасна молодь характеризується зниженням культурних запитів, байдужістю до цінностей та ідеалів, а також втратою духовних якостей[18, с. 24]. Особливо рано й інтенсивно в ранньому віці відбувається розвиток і навчання майбутніх спеціалістів, формування характеру та професійне навчання. Бажання розвиватися є фундаментальним фактором, що стимулює особистісний розвиток молодих людей. Це бажання спонукає їх до постійного пошуку нових творчих ідей, до постановки та досягнення все більш складних цілей.

У цьому віці людині доводиться терпіти тривалі і важкі навантаження (психічні, моральні, фізичні, вольові). Головною метою і результатом виховної діяльності є позитивні зміни в характері вихованців [18, с. 29].

Мотиваційна структура студента, сформована під час навчання, стає сутністю майбутньої професійної особистості. Мотивація навчальної діяльності учнів безпосередньо впливає на якість професійної підготовки та формування професійної особистості. Мотивація успішності студента як суб'єкта навчальної діяльності визначається пізнавальною та професійною мотивацією [8, с. 165]. Отже, студент як суб'єкт дії має свою мету, свій об'єкт, свої засоби досягнення мети, свої можливості. Обираючи майбутню професію, молодь, як правило, керується такими мотивами вибору ВНЗ: професійний соціальний престиж, вплив родичів, класова спорідненість тощо.

Основна відмінність у навчанні у вищих навчальних закладах полягає в тому, що професійні практичні компетенції перевіряються в межах і практики академічної та професійної, що характеризується конкретними ролями. З метою досягнення ефективного оволодіння юнаками професією освітня система повинна бути побудована таким чином, щоб забезпечувати перехід від одного (академічного) до іншого (професійного) виду праці [19].

Ці змінні, потреби та цілі, складають ієрархічну характеристику цілісної особистості в усіх сферах, тому вивчення професіонала або ж професійної особистості – це, перш за все, розвиток мотиваційної сфери [16]. Часто педагоги та психологи переоцінюють роль позитивної навчальної мотивації, яка забезпечує успішність засвоєння навчальних компетенцій, умінь і навичок.

Можна також сказати, що сфера мотивації відноситься до фундаменту особистості в широкому сенсі слова, який включає її упередженість, ціннісні тенденції, соціальні очікування, наслідування, вольові якості та іншу соціальну та психологічну «привабливість». Структура мотиваційної сфери – це застигле, нестатичне утворення, яке розвивається і постійно змінюється в процесі життєдіяльності [35].

Так, дослідники в галузі психології виділять фактори, які позитивно впливають на навчання учнів:

- знання кінцевої мети роботи;
- відчувати прикладну та теоретичну цінність знань;

- подання навчального матеріалу в емоційній формі;
- аналіз «ліній зору» в розвитку наукових концепцій;
- професійна спрямованість навчальної діяльності;
- визначати пріоритетність завдань, спрямованих на створення проблемних ситуацій у контексті навчальної діяльності;
- наявність інтересу та високого пізнавального інтересу, «когнітивного психічного стану» в досліджуваній групі [18].

Слід зазначити, що психолог повинен володіти відповідними знаннями, уміннями, а також усією сукупністю особистісних характеристик [2]. Високі показники рівня розвитку мотивації праці, зокрема успішність є одним із основних показників зрілості особистості [24]. У професійній підготовці майбутніх психологів особистісний розвиток набуває особливої актуальності, оскільки завдання, методи та зміст їх майбутньої професійної діяльності визначаються їх особистістю [34].

Вивчення практичної психології не обмежується лише отриманням інформації та розвитком навичок, але також важливо координувати внутрішні психічні структури досліджуваного [18, с. 11].

Тому характерною рисою мотиваційної сфери студентської молоді є наявність навчальної мотивації, пов'язаної з внутрішніми чинниками, спрямованими на навчальний процес, і зовнішніми чинниками, що спрямовані на досягнення успіху (спеціалізація чи диплом) [33].

Професійна успішність майбутніх психологів залежить від їхнього власного росту та розвитку, що відбивається на якісно-змістовних вимірах особистісної мотивації [2].

Щодо навчальної діяльності студентів, то професійна мотивація – це сукупність факторів і стратегій, які спонукають і спрямовують людину на навчання для майбутньої професійної діяльності [2]. Важливою складовою мотиваційно-ціннісної сфери майбутнього психолога є професійний образ світу, який виступає вагомим суб'єктивним чинником, що визначає специфіку професійних стосунків під час навчання у вищому навчальному закладі [3].

Людина як форма психічного буття є сутнісним суб'єктом, здатним до саморозвитку, самодетермінації, саморегуляції, який має неповторний внутрішній світ, підкреслює С. Максименко [21, с. 25–26] та ін. Внутрішні протиріччя, що виникають у процесі розвитку, є рушійною силою розвитку людського розуму як об'єкта діяльності [27].

Психологічні фактори є необхідною та достатньою умовою розвитку особистісного мотиваційного поля. Психологічний фактор розвитку – це внутрішня, психологічна потреба, яка робить процес розвитку завершеним і визначає його спрямованість і характер [13].

Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості часто згадуються у зв'язку з логікою навчального процесу, що забезпечується алгоритмом розвитку мотиваційної сфери (знання – уміння, навички; властивості особистості – професійна компетентність людини) [13].

Отже, основними психологічними чинниками розвитку мотиваційної сфери старшокласника є: усвідомлення учнями особливостей мотиваційної сфери особистості та здатність до їх засвоєння; структуру системи ціннісних орієнтацій і смислів, значущих життєвих цінностей, що забезпечують значну особистісну та професійну реалізацію в суспільстві, заснованих на принципах внутрішньої свободи, стабільності, любові та самоповаги.

1.3. Самооцінка як психологічний фактор успішності студентської молоді

Самооцінка як фактор впливу на мотивацію досягнення успіху серед студентів була предметом досліджень багатьох вчених у 21 столітті. Проте, зважаючи на те, що з часу останніх публікацій за даною тематикою минуло декілька років, актуальність цих досліджень може бути під питанням. Результати цих досліджень виявилися дуже суперечливими: деякі дослідники виявили, що самооцінка впливає на мотивацію досягнення успіху, зокрема, високий рівень самооцінки зумовлює високий рівень мотивації; в інших висока самооцінка створює високу мотивацію до успіху. Проблема мотивації на

досягнення успіху в студентські роки є особливо актуальною, оскільки в цей період найважливішими завданнями є саморозвиток студента, пошук сенсу життя, формування лідерських потреб. Якою людиною бачить себе в житті, ставить перед собою мету і як її досягти, в основному визначається в студентські роки в університеті. У молодості людина досягає найвищого рівня особистісного та інтелектуального розвитку, адже це основний етап особистісної, професійної та соціальної самореалізації. Успіхи в навчанні, формування позитивного образу себе як студента, усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, налагодження стосунків з важливими людьми та постійне самовдосконалення – все це є ключовими факторами, що сприяють формуванню мотивації до навчання у молодому віці. [13].

За результатами досліджень Н. Пасічника та Ю. Сидоренка, проблеми першокурсників пов'язані з особливостями навчального процесу – нові види навчання, великі обсяги комплексної нової інформації, пошук і самостійний аналіз і обробка великої кількості різноманітних джерел інформації, нове управління та оцінювання системи. Крім того, виникають труднощі з адаптацією до нової соціальної групи – середовища студентів, нової системи спілкування з викладачами, адміністрацією та представниками інших форм вищої школи. Проблеми також стосуються нових умов проживання іноземних студентів, які розпочали навчання у навчальному закладі. З особливими проблемами стикаються першокурсники, які мають проблеми, пов'язані з нездатністю психологічно саморегулювати свою поведінку [26, с. 181-182 і 182; 29, с. 231].

Юнацький вік, з точки зору дослідників психології сім'ї, є динамічним періодом, протягом якого відбувається активне формування складної системи вищих емоцій (морально-естетичних). Ці емоції стають складовою частиною світогляду особистості, мотивації та системи цінностей. Окрім того, юнацький вік характеризується набуттям спеціалізованих навичок, пов'язаних з майбутньою професією або службовою діяльністю. В даний період також

активно розвивається власна діяльність, формується почуття «концентрації на людстві», а також відбувається засвоєння нових соціальних ролей. [29, с. 231].

Студентство характеризується фізичним і психічним розвитком особистості: досягла максимуму швидкість оперативної пам'яті, активно розвиваються всі характеристики органів чуття, способи і види пам'яті, мислення, творче мислення. Активний розвиток підлітка включає такі потенційні характеристики, як незалежність, ініціативність, здатність до прийняття рішень, цілеспрямованість та емоційна саморегуляція.

Життя студента тісно пов'язане з різноманітними інтересами, розвитком професійної мотивації, формуванням позитивного і стійкого інтересу до майбутнього. Дослідження І. Мартинюка виявило, що однією з найактуальніших проблем студентства є пошук власної ідентичності. Це пов'язано з невпевненістю у власних силах, що може бути спричинена недостатнім уявленням про те, «ким я є насправді». Ця невпевненість, у свою чергу, може призводити до нездатності чітко визначити свої цілі та шляхи їх досягнення, а також до неготовності брати на себе відповідальність та проявляти ініціативу [22, с. 55 – 65].

Згідно з дослідженнями, низька самооцінка серед випускників вищих навчальних закладів, а також зміна стереотипів тривалого навчання в системі загальної середньої освіти (ЗСО) пов'язана з нижчими академічними балами, труднощами спілкування та низькою академічною успішністю, оскільки першокурсники неминуче порівнюють навчання ЗВО з навчанням ЗСО, то новий контекст потребує перебудови всієї діяльності у зв'язку з новими вимогами багатогранності життя студентів [29, с. 231]. За результатами дослідження А. Слободянюк та О. Гречановської, самооцінка виступає як один із факторів професійного майбутнього молоді [31].

Самооцінка – складне особистісне утворення, що формується за активної участі людини, що відображає неповторність її внутрішнього світу, індивідуальна характеристика людини, її основна складова. Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб людини – самоствердженням,

самоповагою як показником зв'язку між успішністю людини та рівнем її прагнення. До основних функцій самооцінки особистості належать: регуляція, яка полягає в забезпеченні свідомої саморегуляції поведінки людини в ситуаціях, що потребують свідомих зусиль та їх підтримки для досягнення поставленої мети; захист, що сприяє збереженню стабільності особи в суспільстві. Згідно з сучасними дослідженнями, самооцінка є особливим видом саморегуляції людини і включає такі компоненти, як самосвідомість, емоційна оцінка ставлення людини до себе, саморегуляція [10, с. 28].

Ознаками адекватної самооцінки є: почуття впевненості, засноване на об'єктивній оцінці своїх якостей і здібностей і реальній оцінці своїх здібностей, здатність самостійно приймати важливі рішення, формування конструктивних міжособистісних стосунків. Люди з адекватною самооцінкою менш схильні до депресії, почуття провини чи сорому. До неадекватної самооцінки відноситься занадто висока або, навпаки, занадто низька самооцінка. Люди з високою самооцінкою схильні перебільшувати особисті якості, можливості та досягнення, а іноді недооцінювати здібності чи досягнення інших. Така людина має ідеальне уявлення про себе та свою цінність у суспільстві.

Другий вид неадекватної самооцінки – це занижена самооцінка, що супроводжується недооцінкою власних можливостей. Особливістю низької самооцінки є невпевненість людини у своїх силах, сором'язливість, що перешкоджає реалізації потенційних можливостей, що в свою чергу сприяє виникненню проблем із самоусвідомленістю. Люди з низькою самооцінкою вибирають зазвичай легкі, досяжні цілі. Високі або, навпаки, низькі самореференції можуть свідчити про нестійкий зв'язок між аспектами особистості «я–можу» і «я–насправді». Суть завищеної самооцінки полягає у формуванні самоповаги шляхом перебільшення особистих якостей та ігнорування слабкостей. Людям із заниженою самооцінкою властиві самокритичність, почуття провини, особисті занепокоєння, бажання догодити іншим.

Незважаючи на те, що дослідження навчальної мотивації досягло певного прогресу, існує суттєва проблема, яка досі не знайшла свого вирішення: розробка ефективних методів управління мотивацією студентів. Це пов'язано зі складністю чіткого визначення та регулювання таких факторів, як варіативність, мобільність та різноманітність мотивів у різних студентських групах[17,с. 50]. Управління розвитком навчальної мотивації у студентів є значно складнішим завданням, ніж формування їхньої навчальної діяльності та навичок. Це пов'язано з тим, що мотиваційні процеси є багатограними та динамічними, та не піддаються простому розумінню [17, с. 53].

Навчальна діяльність займає майже всі роки становлення особистості, її успішність залежить від багатьох факторів психолого-педагогічного порядку (соціально-психологічних і соціально-педагогічних) і «...має стимулюватися адекватними мотивами». Отже, як говорив І.Підласий: «Серцевиною педагогічної роботи є вивчення активних мотивів і правильне їх використання, формування місць, які спрямовують розвиток особистості та її рух у правильному напрямку». Структура навчальної мотивації студентів можна вважати однією з найбільш проблем вищої освіти пов'язану з оновленням змісту освіти, діяльністю самостійного формування в майбутньому спеціальних навичок, саморегуляцією. набуття знань. Певні успіхи досягнуті в галузі дослідження навчальної мотивації, але «досі не вирішена проблема: звести варіативність, мобільність, різні мотивації до певних структур, дуже важко чітко визначити їх механізми управління» [14].

Відповідно до теорії Х. Хекхаузена, мотивацію досягнення успіху можна розглядати як зусилля збільшити або підтримати здатність індивіда виконувати всі види діяльності, які можуть бути використані як критерії, що ведуть до успіху. М. Магомед-Емінов зазначає, що мотивація успіху – це специфічна функціональна система інтегрованих когнітивно-афективних процесів, яка в разі успіху виступає регулятором процесу діяльності. Модель мотивації досягнення Д. Аткинсона описує стан досягнення як «ідеальний стан»,

результат якого – успіх, що тісно пов'язаний із самооцінкою. Він зазначає, що чим складніше досягти мети, тим привабливішою вона здається [20].

Впевненість у собі може призводити до пасивності, якщо вона не підкріплена практичними діями. Для досягнення успіху необхідно не лише вірити у власні можливості, але й ставити перед собою реальні цілі та докладати зусиль для їх досягнення. У юнацькому віці мотивація досягнення успіху відіграє особливо важливу роль у розвитку та становленні особистості. Це період активного саморозкриття, самопізнання та визначення свого місця у світі. Саме в цей час закладаються основи для майбутніх успіхів і досягнень.

Ще З. Фрейд вважав, що внутрішнім джерелом розвитку є конфлікт між реальним і ідеальним Я-образом: ким людина себе вважає і ким хоче бути. У юному віці ці образи виглядають новими та узагальненими, що представляють прагнення до високого статусу в суспільстві, утвердження в професійній сфері, а деякі навіть бажання створити сім'ю [6]. Мотивація особистостей юнацького віку особливо зосереджена на цих сферах.

Так, проблему впливу самооцінки на мотивацію досягнення досліджували велика кількість науковців., їхні результати абсолютно суперечливі. Мотивація досягнення успіху виникає у шкільної молоді як результат самооцінки, яка формується при порівнянні істинного та ідеального Я-уявлень і проявляється в саморозвитку та самовдосконаленні в багатьох варіаціях. в тому числі. Після розлуки у школяра-підлітка розвивається низька самооцінка, що створює підвищену мотивацію до успіху, щоб наблизити справжнє Я до ідеального. Через інтенсивне накладання цих двох образів у молодшого школяра формується вища самооцінка, яка створює нижчу мотивацію досягнення успіху, оскільки нереальне вже сприймається як відповідне Я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження самооцінки та рівня успішності студентської молоді загалом включала три етапи.

Під час першого етапу проводився пошук теоретичного матеріалу. У ході роботи був здійснений аналіз джерел з питання психологічного феномену самооцінки та його зв'язку з навчальною успішністю, узагальнено основні компоненти прояву, розглянуто погляди різних науковців та попередні дослідження обраної тематики.

На другому етапі ключовими були організація та проведення емпіричного дослідження. Сюди включено: роздрукування бланків методик емпіричного вивчення, інструкцій та проведення діагностики. Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

1. Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)»;
2. Методика «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»;
3. Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)»;
4. «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»;
5. «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів»;
6. «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта».

Останній етап містив в собі – обробку та статистичний аналіз отриманих результатів у ході дослідження та підбиття підсумків.

Вибірка складається з 50 осіб жіночої та чоловічої статі. Досліджуваними були студенти 2–4 курсу психологічного факультету Волинського

національного університету імені Лесі Українки. Вік опитаних від 18 до 21 року.

1. Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)» (Дмитрієва);

Для оцінки рівня самооцінки студентів застосовувалася методика «Шкала самооцінки». Респондентам пропонувався тест, що містить 32 твердження. На кожне з них вони могли вибрати один із п'яти варіантів відповіді, кожному з яких присвоювався певний бал: дуже часто – 4, часто – 3, іноді – 2, рідко – 1, ніколи – 0. Для визначення рівня самооцінки необхідно було підрахувати суму балів за всіма 32 твердженнями. Сума балів від 0 до 25 вказувала на високий рівень самооцінки, від 26 до 45 – на середній, а від 46 до 128 – на низький рівень самооцінки.

2. Методика «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»;

Методика ґрунтується на прямій оцінці студентами різних особистих характеристик, таких як здоров'я, розум та здібності, характер, авторитет у однолітків, уміння багато робити своїми руками, зовнішність та впевненість в собі. Їм пропонується використовувати вертикальні лінії для позначки рівня розвитку цих якостей, висловлюючи свою власну оцінку (самооцінку) і рівень розвитку, що вони вважають бажаним (рівень домагань).

У цьому тесті представлено сім концептуальних шкал, кожен з яких респондент має оцінити по 100-бальній шкалі. Верхні та нижні точки кожної шкали позначені яскраво вираженими риками, тоді як середина ледь помітна. Аналіз результатів здійснюється шляхом визначення респондентом як своєї самооцінки відповідно до назв шкал, так і рівня його амбіцій. Цей підхід також дозволяє вивчити співвідношення між рівнем самооцінки та рівнем амбіцій, а також звернути увагу на рівень конфлікту між бажаним і фактичним уявленням про себе.

3. Методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)» (Кокун);

Ця методика призначена для оцінки мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. У ній представлено 41 твердження, на які респондент має відповісти «так» чи «ні».

Мотивація до успіху впливає на віру у власні успіхи (за сильної мотивації віра у власний успіх зазвичай більш виражена, ніж за слабкої), готовність до ризику – зі збільшенням мотивації до успіху у людини знижується готовність до ризику (люди, що сильно мотивовані на успіх, віддають перевагу помірному рівню ризику та уникають надмірного, а ті хто відчуває страх невдачі готові, або лише до малого, або надто високо ризику). Люди, які сильно мотивовані до успіху і готові до ризику, частіше уникають нещасних випадків, ніж ті, хто високо мотивований до уникнення невдач, але також має високу готовність до ризику. З іншого боку, коли людина зосереджена на уникненні невдач, це заважає йому у прагненні успіху та досягнення мети.

Цей тест відноситься до моношкальних методик, і ступінь мотивації до успіху визначається за кількістю балів, що відповідають «ключу». Інструкція до тесту має на увазі швидко відповідь на кожне твердження без довгих роздумів. Оцінка результатів відбувається в таких межах:

- Від 1 до 10 балів: низький рівень мотивації до успіху;
 - Від 11 до 16 балів середній рівень мотивації;
 - Від 17 до 20 балів: помірно високий рівень;
 - Понад 21 бал: надмірно високий рівень мотивації до успіху;
4. «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» (Кокун);

Цей метод використовується для вивчення рівня самоефективності, тобто впевненості людини у своїй здатності організувати та здійснити необхідну діяльність для досягнення певних цілей. Самоефективність також розглядається як процес, що включає інтеграцію когнітивних, соціальних та поведінкових аспектів для розробки оптимальних стратегій у різних ситуаціях. Інструкція пропонує оцінити ефективність навчальної діяльності шляхом вибору відповідної відповіді у реєстраційному бланку.

Шкала самоефективності є набором із 10 тверджень, кожне з яких респонденту пропонується оцінити щодо своєї ефективності. Кожна оцінка відповідає певній кількості балів: «абсолютно невірно» – 1 бал, «швидше невірно» – 2 бали, «скоріше вірно» – 3 бали, «абсолютно вірно» – 4 бали. Для отримання загального результату підсумовуються бали за всіма 10 твердженнями. Після цього результати інтерпретуються так: від 36 до 40 балів – висока самоефективність; від 30 до 35 балів – вище за середню; від 25 до 29 балів – середня; від 20 до 24 балів – нижче за середню; менше 19 балів – низька самоефективність.

5. «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта»

Даний опитувальник, що розроблений американським вченим М. Грантом, дозволяє дослідити та оцінити рівень вираженості та спрямованість рефлексії особистості. Методика складається з двох шкал, а саме саморефлексії та соціорефлексії. Кожна зі шкал включає в себе 10 тверджень, серед яких є як прямі, так і зворотні. Твердження оцінюються за 6 бальною шкалою: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – скоріше не згоден, 4 – скоріше згоден, 5 – згоден, 6 – абсолютно згоден. Результатом діагностики є два показники – саморефлексії і соціорефлексії, що варіюються від 10 до 60 балів. Оптимальним співвідношенням для адаптації людини вважається поєднання середнього рівня саморефлексії та високого або вище середнього рівня соціорефлексії.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Задля дослідження рівнів академічної успішності студентської молоді було використано «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів», де респонденти мали вказати перелік оцінок за пройдений навчальний семестр. В результаті цього відбувся поділ студентів на 2 групи. Успішними студентами визнані такі, в яких у заліковій книжці за останній

семестр навчання було не більше двох оцінок «добре», неуспішними – ті, хто мав хоча б одну оцінку «задовільно».

Класифікація академічних оцінок Волинського національного університету імені Лесі Українки:

- 1) 90 – 100 Відмінно;
- 2) 82 – 89 Дуже добре;
- 3) 75- 81 Добре;
- 4) 67 -74 Задовільно;
- 5) 60- 66 Достатньо;
- 6) 1 – 59 Незадовільно.

З вибірки 50 студентів сформовано підгрупи у кількості:

- Академічно успішні – 23 студента;
- Академічно неуспішні – 27 студентів.

Інші студенти не увійшли до зазначених підгруп, так як не відповідають показникам обраним для критеріїв успішності.

Для дослідження рівня самооцінки у студентів вищого навчального закладу було використано методику «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)» (див. додаток А). Дана методика дає змогу оцінити рівень прояву самооцінки особистості.

Рівні прояву самооцінки у студентів

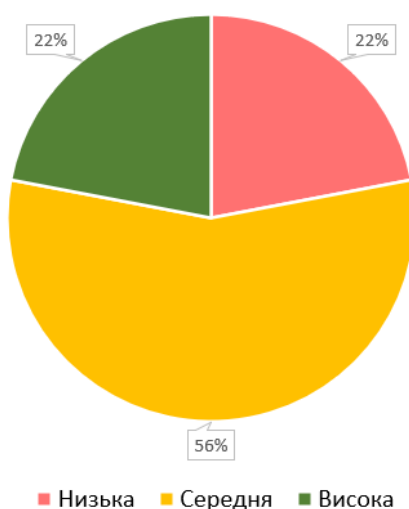


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня самооцінки особистості двох груп студентів за результатами методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)», %

За рисунком 2.1., можна спостерігати, що з 50 досліджуваних середній рівень самооцінки відслідковується у 56% студентів, показники низького та високого рівнів співпадають, що становить 22 % у кожній із груп.

Низькі результати свідчать про сформований «комплекс неповноцінності», невпевненість у собі, негативне ставлення до себе та неприйняття. Це може призвести до таких наслідків, як неможливість реалізувати свої здібності, перебільшена критичність до власних дій і вчинків, а також страх і тривога в соціальних ситуаціях. Водночас середні показники свідчать про наявність певних труднощів у самосприйнятті, незадоволеності окремими сферами життя та амбівалентності у ставленні до себе, коли одні якості сприймаються як позитивні, а інші як негативні. Думка суспільства впливає на особистість, її рішення, думки та дії щодо самооцінки. Високі результати свідчать про впевненість у собі, позитивне ставлення до себе і задоволеність собою, а також відсутність або мінімальний рівень комплексів і здатність їх долати.

Рівні прояву самооцінки у групи академічно успішних студентів

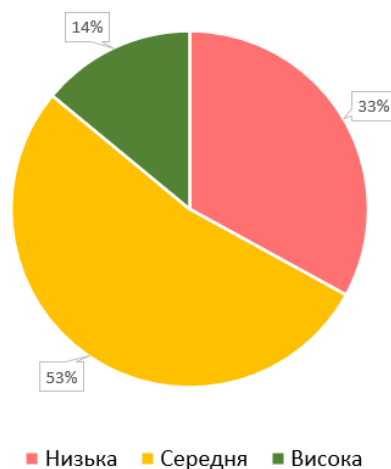


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки особистості групи академічно успішних студентів за результатами методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)», %

На рисунку 2.2. спостерігаються такі результати, у 53% академічно успішних студентів самооцінка знаходиться на середньому рівні, 14% мають високу самооцінку, натомість низькі показники наявні у 33%.

Рівні прояву самооцінки у групі академічно неуспішних студентів

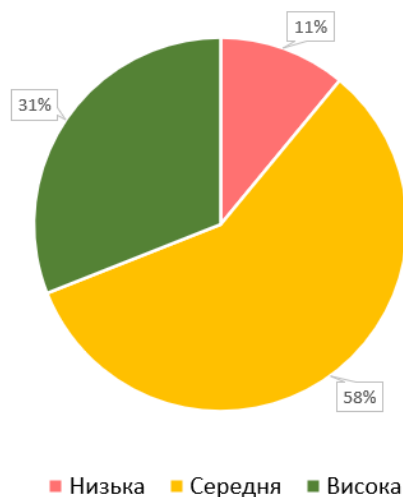


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня самооцінки особистості групи академічно неуспішних студентів за результатами методики «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)», %

На рисунку 2.3. зображено рівень прояву самооцінки у групі академічно неуспішних студентів. Помітною є наявність високих показників самооцінки – 31%, у 58% спостерігається середній рівень, натомість низька самооцінка присутня у 11%.

Порівнюючи отримані результати з даних рисунків, спостерігаємо, що у двох груп студентів з різною академічною успішністю показники середнього рівня самооцінки знаходяться в одних межах. У групі академічно успішних студентів переважають низькі значення самооцінки у 3 рази на відміну від неуспішних. Натомість у групі академічно неуспішних студентів високі показники спостерігаються у 2,2 рази частіше.

Для дослідження у студентської молоді рівня самооцінки та домагань було використано методику «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)» (див. додаток Б). Даний опитувальник дозволяє визначити взаємозв'язок між

рівнем самооцінки і рівнем амбіцій, а також звертає увагу на ступінь конфлікту між бажаним і наявним самовизначенням людини.

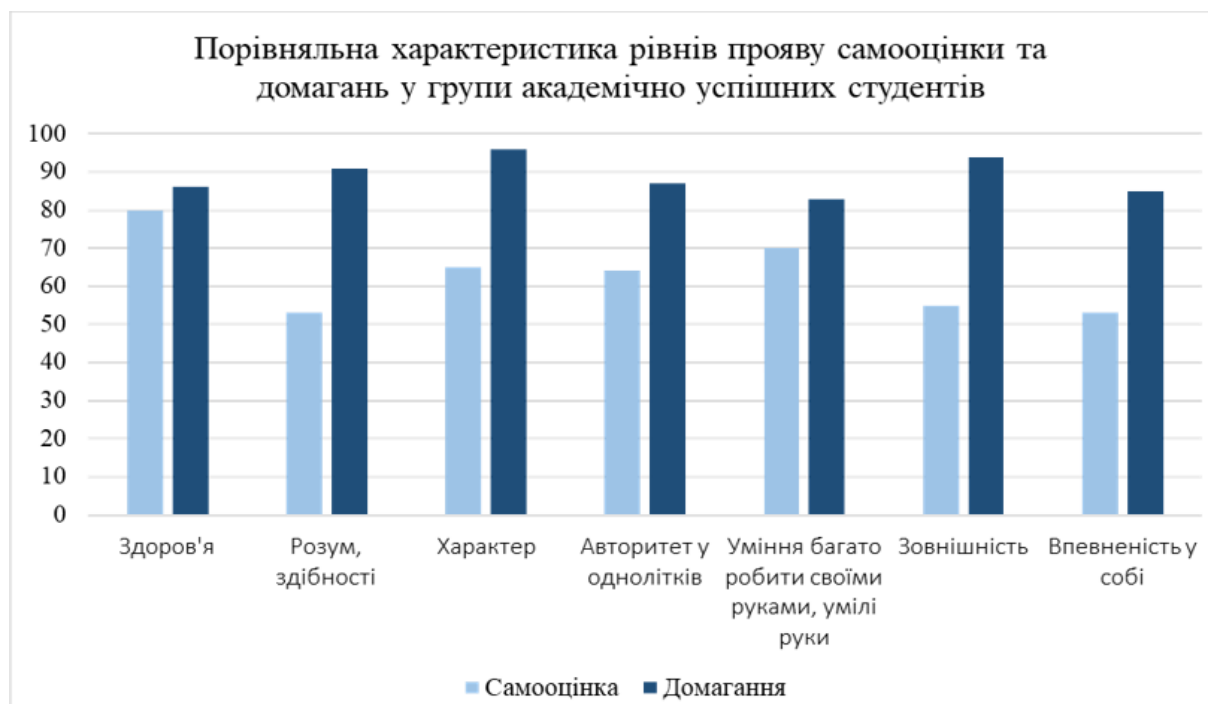


Рис. 2.4. Порівняльна характеристика рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно успішних студентів за результатами методики «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»

На рисунку 2.4. зображено порівняльну характеристику усереднених рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно успішних студентів.

Отримані результати свідчать про значне переважання рівня домагань за шкалами «Здоров'я» (80 та 96 балів), «Розум та здібності» (52 та 90 балів), «Характер» (65 та 96 балів), «Авторитет у однолітків» (65 та 87 бали), «Уміння багато робити своїми руками» (70 та 82 бали), «Зовнішність» (55 та 92 бали) та «Впевненість в собі» (52 та 85 бали).

Параметри рівня домагань за усіма наявними шкалами знаходиться на високому та дуже високому рівнях (від 82 до 96 балів). Що може свідчити про завищені вимоги до себе та власних можливостей, постановку надмірно складних цілей. На нашу думку некритичне ставлення до власних можливостей не поєднується із таким же уявленням про них, адже дана група студентів характеризується низькими показниками самооцінки, що схильні

недооцінювати себе. Таким чином відбувається спроба компенсувати власну «неповноцінність» через високі досягнення.

Аналіз та порівняльна характеристика усереднених параметрів рівня самооцінки та домагань групи академічно неуспішних студентів із рис. 2.5. дають змогу стверджувати що рівень самооцінки та домагань знаходяться в одних межах. Це чітко спостерігається за шкалами «Розум та здібності», «Характер», «Уміння багато робити своїми руками», «Зовнішність» та «Впевненість в собі» (91 та 91 бали, 83 та 85 балів, 73 та 76 балів, 85 та 88 бали, 85 та 86 балів відповідно).

У шкалі «Здоров'я» параметр рівня домагань є меншим на 6 балів. Натомість шкала «Авторитет у однолітків» проявляє його переважання на ту ж саму кількість балів.

Параметри рівня домагань за усіма наявними шкалами у цієї групи студентів знаходяться так же, як у групи академічно успішних, на високому та дуже високому рівнях (від 76 до 91 балів), але усереднено є нижчим у 1,05 разів.

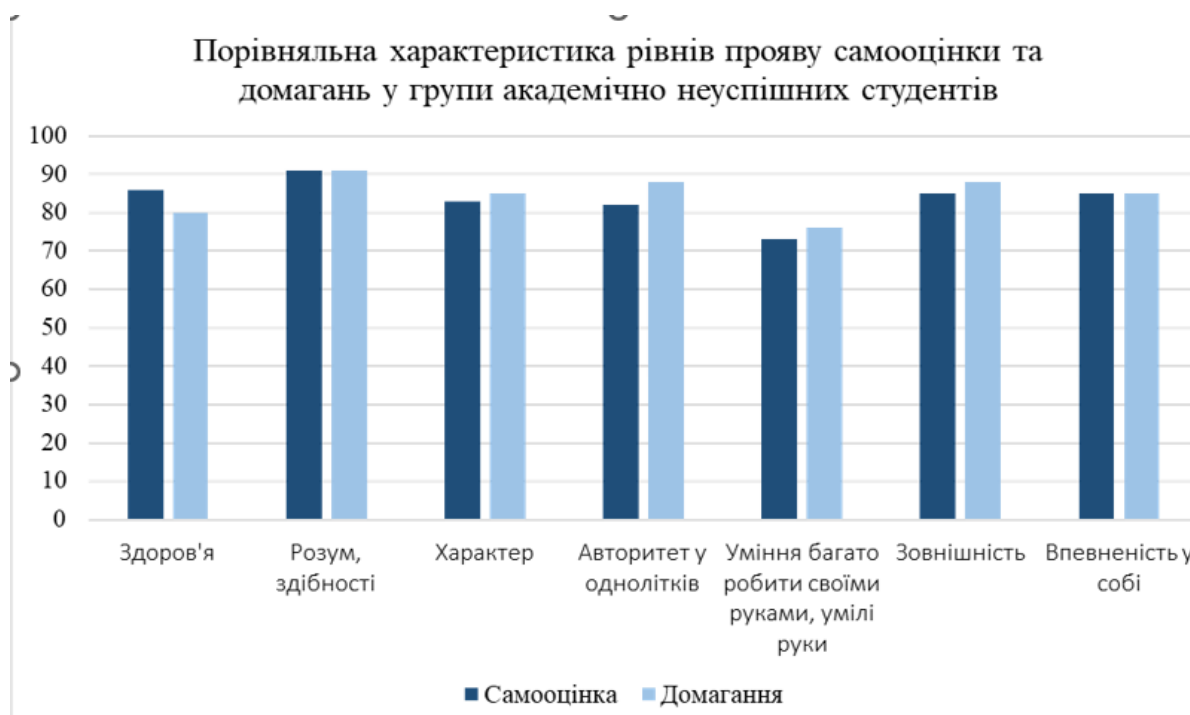


Рис. 2.5. Порівняльна характеристика рівнів прояву самооцінки та домагань особистості групи академічно неуспішних студентів за результатами методики «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»

Отримані результати свідчать, що у групі академічно неуспішних студентів спостерігається здатність до адекватної оцінки власних можливостей та постановки реалістичних цілей. Та відсутня характерна для групи академічно успішних амбіційність, постановка нових вищих цілей та прагнення до покращення власних результатів.

Визначення мотивації особистості до досягнення успіху у подальшому дослідженні відбувалось за допомогою методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)» (див. додаток В).

Методика дає оцінку того, наскільки сильно людина мотивована до досягнення успіху та пояснює вплив цієї мотивації на її поведінку та прагнення. Важливість розуміння власної мотивації грає ключову роль у житті кожної людини, адже це допомагає краще орієнтуватися у своїх прагненнях, ефективніше поставити та досягати мети, а також забезпечити більш успішну взаємодію у суспільстві та навчанні.



Рис. 2.6. Порівняльна характеристика рівнів прояву мотивації до успіху у двох групах студентів за результатами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)», %

Аналізуючи отримані результати проведеного емпіричного дослідження представлені на рисунку 2.6, ми спостерігаємо, що у групі академічно неуспішних студентів переважають показники низького рівня мотивації, що на 22% більший ніж у групі академічно успішних (34 та 12% відповідно) та

мотивації середнього рівня, що на 8% є більшою (53 та 45%). Натомість для групи академічно успішних студентів характерними є переважання високої мотивації на 14% (26 та 12% відповідно) та надмірно високої – 16% (17 та 1%). Отже, можна зробити висновок, що у групі академічно успішних студентів значно вищий рівень мотивації до успіху, ніж у групі академічно неуспішних.

Для дослідження самоефективності у студентів було використано методику «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» (див. додаток Д).

Вона є інструментом для вимірювання рівня самоефективності – віри людини у свою здатність ефективно діяти, досягати бажаних результатів у різних ситуаціях, демонструвати активність та наполегливість у досягненні поставлених цілей, пристосовуватись до різноманітних обставин, що змінюються, і долати перешкоди.

Порівняльна характеристика рівнів прояву самоефективності у двох групах студентів



Рис. 2.7. Порівняльна характеристика рівнів прояву самоефективності у двох групах студентів за результатами методики «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», %

На рисунку 2.7. ми спостерігаємо порівняльну характеристику рівнів прояву самоефективності у студентів з різним рівнем академічної успішності.

Аналіз отриманих результатів дає змогу стверджувати, що група академічно успішних студентів характеризується переважаннями: високого рівня самоефективності, що на 14% більше ніж у групі академічно неуспішних (23 та 9% відповідно); та надмірно високого – на 9 % (11 та 2%).

У групи академічно неуспішних студентів переважають показники низького рівня самоефективності, що на 17% більший ніж у групі академічно успішних (8 та 25% відповідно), самоефективності нижчого за середній рівень, що на 4% є більшою (19 та 15%) та середнього на 2 % (45 та 43%).

Отже, це свідчить, що у групі академічно успішних студентів значно вищий рівень самоефективності, ніж у групі академічно неуспішних. Відсоток студентів з високим рівнем самоефективності майже вдвічі вище в групі академічно успішних, ніж у групі академічно неуспішних. Більшість академічно успішних студентів (53%) мають високий рівень самоефективності, а більшість академічно неуспішних (45%) мають лише середній рівень.

Для того щоб оцінити рівень вираженості і спрямованість рефлексії, була використана «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта». Здатність до рефлексії допомагає особистості краще розуміти свої можливості, відслідковувати поведінкові шаблони, успішно взаємодіяти зі світом, що в свою чергу позитивно впливає на самооцінку та як наслідок і навчальну діяльність. Соціорефлексію розглядаємо як схильність до аналізу та розуміння внутрішнього світу інших людей. Це прагнення пізнати їхні емоції, думки, переконання, мотиви, риси характеру та ставлення до оточення.

Під саморефлексією розуміємо схильність особистості до самоаналізу змісту та функцій власної свідомості, переживання, патерни поведінки, думки, уявлення людини про себе та зовнішній світ.

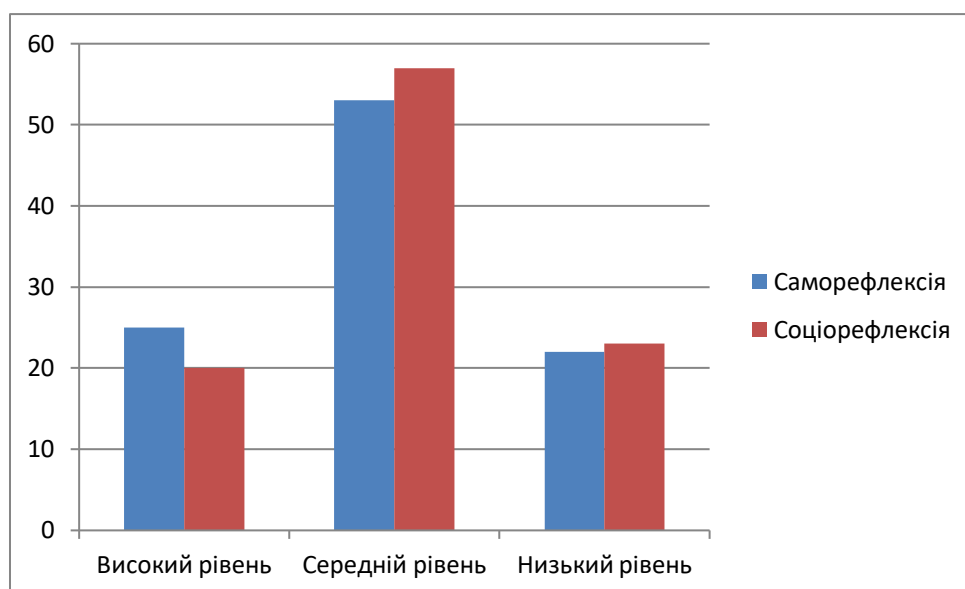


Рис. 2.8. Порівняльна характеристика рівнів прояву саморефлексії та соціорефлексії у групі академічно успішних студентів за «Методикою рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта», %

Під час аналізу отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження, можемо спостерігати, що у групі академічно успішних студентів показники саморефлексії та соціорефлексії переважно на одному ж рівні. Високі значення саморефлексії є притаманними для 25% юнаків, середній показник є найвищим та складає 53%, що лише на 4% менше ніж соціорефлексія, яка відповідно 57%. Різниця між низьким рівнем обох типів рефлексії складає 1% (22% та 23%). Високий показник соціорефлексії було виявлено лише у 20% студентів.

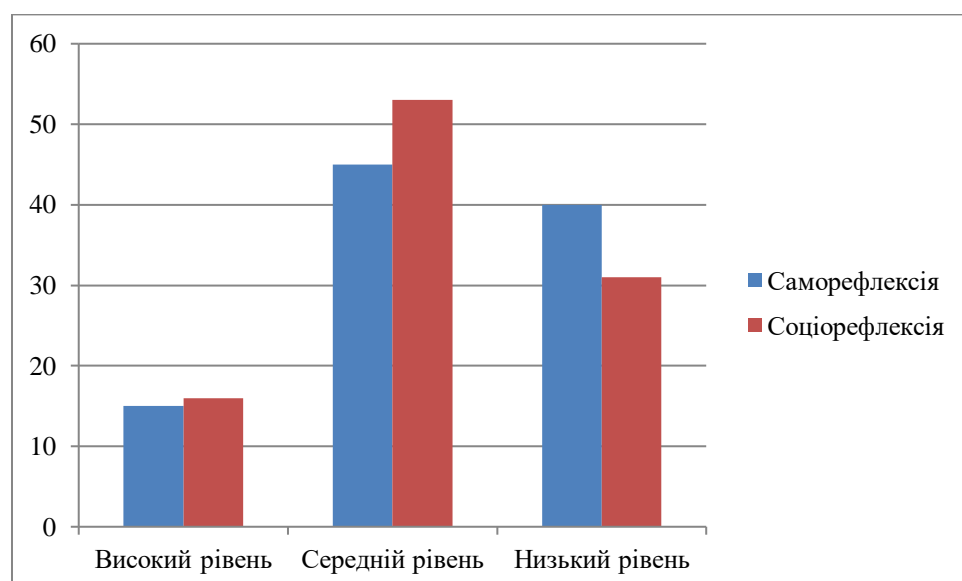


Рис. 2.9. Порівняльна характеристика рівнів прояву саморефлексії та соціорефлексії у групі академічно неуспішних студентів за «Методикою рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта», %

На рисунку 2.9 можемо спостерігати, що для групи студентів, які є академічно неуспішними, більш притаманним є розвиток соціорефлексії, середній показник якої переважає на 8% значення саморефлексії (45% та 53%). Високий рівень вираженості складає 15% схильних до самоаналізу та 16% тих, хто прагне до розуміння та аналізу соціального середовища. Низький рівень спрямованості саморефлексії виявлено у 40% студентів, що на 9% більше ніж з соціорефлексії(31% відповідно).

Отже, аналізуючи дані результати можна зробити висновок, що для двох груп студентів, більш характерною є соціорефлексія та загалом середня ступінь вираженості та спрямованості рефлексії, але натомість у групи академічно неуспішних студентів достатньо вираженими є низькі показники із обох шкал досліджуваної характеристики.

Після обробки результатів дослідження з метою більш ретельного аналізу, було здійснено кореляцію отриманих даних за допомогою загальної класифікації кореляційних зв'язків, яку створили Є. Івантер і О. Корсов.

Загальна класифікація кореляційних зв'язків (за Є. Івантер і О. Корсовим):

- 1) сильний або тісний: $r > 0,70$;
- 2) середній: $0,50 < r < 0,69$;
- 3) помірний: $0,30 < r < 0,49$;
- 4) слабкий: $0,20 < r < 0,29$;
- 5) дуже слабкий: $r < 0,19$.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз між показниками шкал методик

Параметри	Самооцінка	Мотивація до успіху	Самоефективність	Рефлексія
Самооцінка		-0,71	-0,56	-0,47

Продовж. табл.2.1.

Мотивація до успіху	-0,71		0,63	0,44
Самоефективність	-0,56	0,63		0,52
Рефлексія	-0,47	0,44	0,52	

На таблиці 2.1. можна спостерігати, які параметри мають найбільший взаємовплив один на одного, а отже й на те, яким чином відбувається вплив самооцінки на інші особистісні характеристики студентської молоді, що впливають на рівень успішності. Кореляція між факторами самооцінки та мотивації до успіху знаходиться в межах сильного негативного лінійного зв'язку (-0,71). Показники самооцінки та самоефективності також мають негативний лінійний зв'язок, але у межах середнього рівня (-0,56). Помірний рівень притаманний для показників самооцінки та рефлексії, кореляція також є оберненою(-0.47). Натомість у взаємовпливі факторів самоефективності та мотивації до успіху ми спостерігаємо середній позитивний лінійний зв'язок (0,63), який ще можемо спостерігати також у самоефективності і рефлексії та помірний між показниками мотивації до успіху та рефлексії.

2.3. Програма психологічного тренінгу з підвищення рівня самооцінки особистості юнацького віку

За результатами нашого дослідження можна зробити висновок, що рівень самооцінки має вплив на успішність навчання студентської молоді. Тому ми розробили практичні рекомендації у вигляді психокорекційної програми, мета якої підвищення рівня самооцінки учасників дослідження.

Мета корекційної програми – підвищення рівня самооцінки та як наслідок академічну успішність студентів.

Було сформовано наступні завдання програми:

1. Підвищення рівня самооцінки;
2. Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу;
3. Розвиток самоефективності;
4. Підвищення впевненості у собі за рахунок позитивного створення образу себе.
5. Нормалізація рівня домагань.

Обладнання: папір формату А4, різнокольорові олівці, м'яч, різнобарвні фарби, папір, стакан з водою, пензлики, ножиці, елементи декору, клей.

Організація заняття: дана програма розрахована на 6 занять, які за тривалістю по 45–50 хвилин. Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень.

Форма занять: групова.

Тематичний план занять

Таблиця 2.2.

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1	<ul style="list-style-type: none"> - Вступне слово тренера групи, знайомство учасників, обговорення норм та правил занять; - Вправа «Знайомство»; - Вправа «Мистецтво компліменту»; - Рефлексія; - Підведення підсумків та прощання. 	Папір формату А4, різнокольорові олівці, м'яч.	10хв
			15хв
			10хв
			5хв
			5хв
2	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Я – людина»; - Вправа «Самокритика»; - Рефлексія; - Підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. 	Аркуші паперу із зображенням сніговика та сонця, ручки.	5хв
			15хв
			15хв
			5хв
			5хв

Продовж. табл.2.1.

3	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа дари; - Гра «Аукціон цінностей» - Рефлексія; - Підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. 	Папір, ручки.	<p>5хв</p> <p>15хв</p> <p>20хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Портрет страху»; - Вправа «Трансформація страху» - Рефлексія; - Підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. 	Різнобарвні фарби, папір, стакан з водою, пензлики, повітряний пластилін.	<p>5хв</p> <p>10хв</p> <p>20хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Намалюй долоню»; - Вправа «Успішний Я»; - Рефлексія; - Підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. 	Аркуші паперу, ручки, олівці	<p>5хв</p> <p>15хв</p> <p>15хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> - Привітання; - Вправа «Маска» - Вправа «Валіза» - Рефлексія; - Підведення підсумків, зворотній зв'язок, прощання. 	Папір, олівці, ножиці, елементи декору, клей.	<p>5хв</p> <p>20хв</p> <p>15хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>

ЗАНЯТТЯ №1

Вступне слово тренера групи, знайомство учасників, обговорення норм та правил подальших занять

Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників один з одним, створення позитивної та продуктивної атмосфери, розвиток вміння презентувати себе та візуалізувати власне «Я».

Обладнання: папір формату А4, різнокольорові олівці

Хід роботи: За допомогою малюнка учасники групи знайомляться один з одним. Кожен з них малює на аркуші паперу свій автопортрет, тим самим намагаючись розповісти про себе, без використання слів. Даний процес стає способом невербального вираження, де емоції, почуття та думки передаються через візуальні образи. Після завершення малювання, відбувається обговорення, де учасники можуть висловити свої припущення щодо того, що саме хотів сказати автор малюнка. Врешті, автор описує себе та втілені на рисунку емоції та думки.

Вправа «Мистецтво компліменту»

Мета: підвищення самооцінки учасників, усвідомлення своїх позитивних рис.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи: Тренер кидає одному з учасників м'яча, при цьому промовляючи комплімент. Комплімент – це мистецтво щирого визнання, не просто ввічливе зауваження, а вираження захоплення та поваги до іншої людини. Він дозволяє щиро підкреслити те, що дійсно цінне та привабливе в іншій людині, тому важливим є робити компліменти щиро та з теплою інтонацією. Отже, назвіть найкращі риси учасників групи, при цьому звертаючись до кожного по імені.

Обговорення:

- Чи було вам складно сказати учаснику комплімент?
- Чи було приємно чути компліменти на свою адресу?
- Що важче отримувати гарні слова та похвалу чи висловлювати їх?

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ЗАНЯТТЯ №2

Початок роботи: вітання та визначення цілей.

Вправа «Я – людина»

Мета: вправа допомагає людині розкритись, завдяки динамічному характеру дозволяє краще познайомитись учасникам один з одним та подолати закомплексованість.

Хід роботи: Учасники сидять на стільцях, сформувавши коло, а один із стільців потрібно винести за його межі. Учасники займають свої місця, а бажаний стає в центр і промовляє одне твердження про себе «Я – людина» продовжуючи речення і називаючи рису, що є найбільш характерною для нього. Наприклад: «Я – людина, яка часто допомагає іншим», «Я – людина, якій часто не вдається контролювати свої емоції». Учасники сидять та активно слухають, якщо ж хтось вважає, що дана якість йому також є притаманною, то він повинен швидко встати поміняти місце з іншим учасником, що має таку ж характеристику. Не дозволяється сидіти на те саме місце. У грі завжди одному не вистачатиме стільця, тому той хто без нього лишився, стає в коло і промовляє про себе: «Я – людина...». Завершення гри настає тоді, коли втрачається динамічність та вичерпується енергія групи.

Вправа «Самокритика»

Мета: розвиток об'єктивного оцінювання своїх якостей; усвідомлення власних слабких та сильних сторін; формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: Учасники тренінгу отримують малюнкову модель сніговика, на якому потрібно записати свої «мінуси» – якості, які людина ідентифікує в собі як негативні.

Тренер: «Важливо приймати свої недоліки та сприймати їх як відповідь на певну потребу, в пошуках способу, щоб її задовольнити. Для того, щоб попрощатись зі своєю старою негативною стороною, накрійте малюнок сніговика аркушем із сонцем, на променях якого написані ваші позитивні якості.

Обговорення:

- З чим виникали у вас труднощі під час виконання вправи?
- Які риси легше було описати позитивні чи негативні?

– Що ви відчуваєте після виконання даної вправи?

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ЗАНЯТТЯ №3

Початок роботи: вітання та визначення цілей.

Вправа «Дари»

Мета: виявлення того, що є значимим та цінним для кожного учасника.

Хід роботи: Для того щоб краще розуміти себе та цінності людей, які нас оточують, виконаємо цікаву вправу. Заплющте очі та пригадайте значущих для вас людей, це можуть бути ваші рідні, друзі, колеги, викладачі. Подумайте про те, що ви отримали від кожного з них: певну рису характеру, вміння чи, можливо, цінність. Спробуйте згадати те, що ви могли б описати як справжній дар, подарований вам.

Гра «Аукціон цінностей»

Мета: визначення своїх пріоритетних цінностей.

Хід роботи: Уявіть, що ви маєте 10 жетонів, кожний з яких представляє собою частинку вас самих, наприклад ваші інтереси, енергійність, індивідуальність. На період гри ці жетони будуть рівноцінними сумі тих рис та перспектив, з яких сформована ваша особистість. На початку гри перед вами постане питання: «зеконормити» жетони або ж «використати». На продажі будуть одразу дві речі, проте ви маєте можливість придбати лише одну з них або жодну. Перехід до наступної пари означатиме, що попередня вже остаточно знята з продажу. Якщо жетони скінчились, то спроба покупки буде неможливою.

Обговорення:

- З чим виникали у вас труднощі під час виконання вправи?
- Яка покупка принесла для вас найбільше задоволення?
- Чи жалієте, що щось не придбали?
- Чи є моменти, які б ви хотіли змінити в грі?

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ЗАНЯТТЯ №4

Початок роботи: вітання та визначення цілей.

Вправа «Портрет страху»

Мета: усвідомлення свого страху та матеріалізація його в малюнку.

Обладнання: різнобарвні фарби, папір, стакан з водою, пензлики.

Хід роботи: учасники зображають на аркуші паперу свій страх, те що викликає в них тривогу, переляк.

Обговорення:

- Чи виникали у вас труднощі під час виконання даної вправи?
- Що відчуває ваш страх?
- Як ви назвали ваш страх?
- Щоб ви хотіли з ним зробити?

Вправа «Трансформація страху»

Мета: допомогти віднайти ресурс для боротьби зі страхом

Обладнання: повітряний пластилін для ліплення

Хід роботи: спочатку учасники мають зліпити з пластиліну образ, що символізував би їх особистісний страх. Фігурку, що утворилися в них, тепер потрібно зім'яти та створити з даного матеріалу новий образ, який став би символом того, що допомогло б перемогти цей страх.

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ЗАНЯТТЯ №5

Початок роботи: вітання та визначення цілей.

Вправа «Намалюй долоню»

Мета: розвинути вміння аналізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси на шляху досягнення цілей.

Обладнання: аркуші паперу, ручки або олівці.

Хід роботи: на аркуші паперу учасникам необхідно обвести свою долоню. Зверху над кожним пальцем варто написати свої досягнення за минулий рік, в середині кожного пальця слід написати свої цілі, а на самій долоні – свої ресурси.

Обговорення:

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Які враження на вас справила дана вправа?
- Чи є взаємозв'язок між вашими цілями та ресурсами?

Вправа «Успішний Я»

Мета: переосмислення учасниками свого рівня домагань, підвищення впевненості у собі.

Обладнання: папір, різнокольорові олівці.

Хід роботи: Учасникам пропонується зобразити себе такими, якими вони б хотіли себе бачити чи відчувати. За бажанням також можна додати до малюнку особистий символ успіху, який би допомагав їм на шляху до мети.

Обговорення:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Які почуття у вас викликає малюнок?
- Чому ви зобразили саме ці образи?
- Чи хотіли б ви щось змінити в зображенні?
- Як ви можете досягти бажаного?

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ЗАНЯТТЯ №6

Початок роботи: вітання та визначення цілей.

Вправа «Маска»

Мета: прийняття себе через баланс самооцінки та оцінки оточуючих.

Обладнання: папір, олівці, ножиці, елементи декору, клей.

Хід роботи: Тренер дає вказівку кожному з учасників створити маску. Основною умовою даного завдання є те, щоб маска відображала особистість самого учасника гри. Для цього потрібно на аркуші паперу намалювати овал, який би відповідав розміру обличчя людини, формується місце для очей та роту. Далі з допомогою елементів декору, різнокольорових олівців, вирізок із журналів, маска оформляється. Після її створення потрібно вирізати та надіти на обличчя. Потім маска «оживає» і має змогу розповісти про себе. Як кожна маска «виступить», учасники діляться своїми враженнями, що їм здалося

складними, як вони себе відчували в ролі маски, що допомогла зрозуміти дана вправа.

Вправа «Валіза»

Мета: створення мотивації для подальшої роботи над собою та самопізнанням.

Хід роботи: кожен з учасників отримує аркуш із зображенням валізи та підписують її своїм ім'ям. За вказівкою тренера групи, учасники передають лист своєму сусіду з правого боку, завданням якого є покласти у валізу певну рису, здібність, властивість, що відсутня у власника даної валізи. Потім аркуш передає своєму правому сусіду і отримує натомість від людини, що сидить ліворуч. Після того, як «валізи» пройшли коло, кожен учасник отримує назад свою «валізу» та вивчає її вміст.

Обговорення:

- Чи згодні ви з тим, що вам не вистачає саме тих рис, що описані учасниками?
- Що б ви хотіли змінити у своїй «валізі»
- Чи викликало щось неприємні відчуття?
- Чи готові ви й надалі працювати над собою?

Підведення підсумків, рефлексія та зворотній зв'язок, прощання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Метою емпіричної частини даної роботи було дослідження самооцінки та рівня успішності студентської молоді. Для того щоб розв'язати поставлене завдання нами було виконано 3-х етапне емпіричне дослідження, а саме:

1. Пошук теоретичного матеріалу та аналіз джерел з питання психологічного феномену самооцінки та навчальної успішності, узагальнено основні компоненти прояву, розглянуто погляди різних науковців та попередні дослідження обраної тематики.

2. Організація та проведення психодіагностичного вимірювання, метою якого було виявлення характеристик самооцінки та особливостей її зв'язку з академічною успішністю студентів.

3. Обробка та статистичний аналіз отриманих результатів у ході проведення дослідження та підбиття підсумків.

Сукупність вибірки була представлена 50 респондентами юнацького віку, а саме студенти 2–4 курсу психологічного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вік опитаних від 18 до 21 року. Для збору емпіричних даних було проведено індивідуальне опитування респондентів.

Для проведення емпіричного дослідження нами був використаний наступний психодіагностичний інструментарій: Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)»; методика «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»; методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)»; «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»; «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів»; «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта».

Задля дослідження рівнів академічної успішності студентської молоді було використано «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів», де респонденти мали вказати перелік оцінок за пройдений навчальний семестр. В результаті цього відбувся поділ студентів на 2 групи.

Успішними студентами визнані такі, в яких у заліковій книжці за останній семестр навчання було не більше двох оцінок «добре», неуспішними – ті, хто мав хоча б одну оцінку «задовільно».

Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних факторів дозволили встановити, що у двох груп студентів з різною академічною успішністю показники середнього рівня самооцінки знаходяться в одних межах. У групі академічно успішних студентів переважають низькі значення самооцінки у 3 рази на відміну від неуспішних. Натомість у групі академічно неуспішних студентів високі показники спостерігаються у 2,2 рази частіше.

За отриманими результатами дослідження можна свідчити, що у групі академічно неуспішних студентів спостерігається здатність до адекватної оцінки власних можливостей та постановки реалістичних цілей. Та відсутня характерна для групи академічно успішних амбіційність, постановка нових вищих цілей та прагнення до покращення власних результатів.

Вивчаючи питання мотивації осіб юнацького віку до успіху, можна зробити висновок, що у групі академічно успішних студентів значно вищий рівень мотивації до успіху, ніж у групі академічно неуспішних.

Результати з дослідження фактору самоефективності свідчать, що у групі академічно успішних студентів значно вищий рівень самоефективності, ніж у групі академічно неуспішних. Відсоток студентів з високим рівнем самоефективності майже вдвічі вище в групі академічно успішних, ніж у групі академічно неуспішних. Більшість академічно успішних студентів (53%) мають високий рівень самоефективності, а більшість академічно неуспішних (45%) мають лише середній рівень.

Досліджуючи рівень вираженості та спрямованості рефлексії, можна зробити висновок, що для двох груп студентів, більш характерною є соціорефлексія та загалом середня ступінь вираженості та спрямованості рефлексії, але натомість у групі академічно неуспішних студентів достатньо вираженими є низькі показники із обох шкал досліджуваної характеристики.

Кореляційний аналіз показав наявність позитивних лінійних зв'язків, а саме у взаємовпливі факторів самоефективності та мотивації до успіху, який ще можемо спостерігати також у самоефективності і рефлексії та помірний між показниками мотивації до успіху та рефлексії. Кореляція між факторами самооцінки та мотивації до успіху знаходиться в межах сильного негативного лінійного зв'язку (-0,71). Показники самооцінки та самоефективності також мають негативний лінійний зв'язок, але у межах середнього рівня (-0,56), а помірний рівень притаманний для показників самооцінки та рефлексії.

ВИСНОВКИ

В процесі написання роботи, перед нами було поставлено ряд завдань, а тому відповідно до цих завдань та поставленої мети дослідження, можемо зробити наступні висновки:

Теоретично обґрунтували, що самооцінка має безпосередній вплив на академічну успішність студентської молоді. Самооцінку визначають, як наявність чи відсутність у людини тих чи інших характеристик, щодо певного ідеалу. Основна форма самооцінки: самоконтроль, самооцінка, самозвіт, порівняння (сучасного і минулого образу «Я», себе та інших тощо). Завдяки цим інструментам людина починає розуміти досягнуті результати в різних сферах свого життя та знаходити взаєморозуміння з людьми тощо. Основними критеріями самооцінки є перевага, стабільність і адекватність. Крім трьох основних вимірів, виділяють такі аспекти самооцінки: фактична – ідеальна; завищена – понижена; глобальна або індивідуальна самооцінка.

Самооцінка – складне особистісне утворення, що формується за активної участі людини, що відображає неповторність її внутрішнього світу, індивідуальна характеристика людини, її основна складова. Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб людини – самоствердженням, самоповагою як показником зв'язку між успішністю людини та рівнем її прагнення.

Рефлексивність у самооцінці, як і вміння реалізовувати її інструментарій, є показником достатньо високого рівня її розвитку. З рефлексією тісно пов'язаний вольовий контроль і регуляція власної поведінки. Самооцінка є результатом рефлексивності психічного відображення.

Характерною рисою мотиваційної сфери студентської молоді є наявність навчальної мотивації, пов'язаної з внутрішніми чинниками, спрямованими на навчальний процес, і зовнішніми чинниками, що спрямовані на досягнення успіху. Професійна успішність майбутніх психологів залежить від їхнього власного росту та розвитку, що відбивається на якісно-змістовних вимірах особистісної мотивації. Відповідно до теорії Х. Хекхаузена, мотивацію

досягнення успіху можна розглядати як зусилля збільшити або підтримати здатність індивіда виконувати всі види діяльності, які можуть бути використані як критерії, що ведуть до успіху. М. Магомед-Емінов зазначає, що мотивація успіху – це специфічна функціональна система інтегрованих когнітивно-афективних процесів, яка в разі успіху виступає регулятором процесу діяльності.

Під час емпіричного дослідження феномену самооцінки було також проведено діагностику факторів, що дозволяють відслідкувати рівень успішності студентської молоді нами був використаний наступний психодіагностичний інструментарій: Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)»; методика «Діагностика самооцінки (Дембо-Рубінштейн)»; методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс)»; «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»; «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів»; «Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта».

Задля дослідження рівнів академічної успішності студентської молоді було використано «Авторський опитувальник щодо академічної успішності студентів», де респонденти мали вказати перелік оцінок за пройдений навчальний семестр. В результаті цього відбувся поділ студентів на 2 групи. Успішними студентами визнані такі, в яких у заліковій книжці за останній семестр навчання було не більше двох оцінок «добре», неуспішними – ті, хто мав хоча б одну оцінку «задовільно».

Кореляційний аналіз показав наявність позитивних лінійних зв'язків, а саме у взаємовпливі факторів самоефективності та мотивації до успіху, який ще можемо спостерігати також у самоефективності і рефлексії та помірний між показниками мотивації до успіху та рефлексії. Кореляція між факторами самооцінки та мотивації до успіху знаходиться в межах сильного негативного лінійного зв'язку (-0,71). Показники самооцінки та самоефективності також мають негативний лінійний зв'язок, але у межах середнього рівня (-0,56), а помірний рівень притаманний для показників самооцінки та рефлексії.

Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних факторів дозволили встановити, що у двох груп студентів з різною академічною успішністю показники середнього рівня самооцінки знаходяться в одних межах. У групі академічно успішних студентів переважають низькі значення самооцінки у 3 рази на відміну від неуспішних. Натомість у групі академічно неуспішних студентів високі показники спостерігаються у 2,2 рази частіше.

За результатами нашого дослідження можна зробити висновок, що рівень самооцінки має вплив на успішність навчання студентської молоді. Тому ми розробили практичні рекомендації у вигляді психокорекційної програми, мета якої підвищення рівня самооцінки учасників дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Т. Питання самооцінки. Київ: Наукова думка, 2018. 168 с.
2. Альохіна Н. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. Київ, 2010. С. 7–14.
3. Антонова Н. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22–33.
4. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ: Академія, 1995. 113 с.
5. Бондаренко Д. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129с.
6. Варій М. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
7. Василькевич Я. Психологічні чинники процесуальної динаміки пошукової активності в умовах професійного навчання : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
8. Вірна Ж. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк: РВВ, 2004. С. 437
9. Войцихова А. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими. *Психологічна газета*. 2006. №14. С. 18–26.
10. Волобуєв М. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 18. С. 27–30. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/18_2019/7.pdf.
11. Галкіна Т. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.

12. Гідденс Є. Основні поняття в соціології. Одеса: Вища школи економіки, 2018. 368 с.
13. Дмитрієва С., Король Л., Максимець С., Бутузова Л., Дубравська Н., Мачушник О., Сидоренко Н. Особистість: практичні засади вивчення. навчально-методичний посібник. Житомир, 2011. 378 с.
14. Дніпрова О. Динаміка мотивації досягнення у студентів-психологів. *Дніпро: Вісник Дніпровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки.* 2014. № 1(7). С. 17-21.
15. Занюк С.. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк: ЛДУ, 1997. 179 с.
16. Захарова А. Психологія формування самооцінки. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.
17. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ, 2009. 512 с.
18. Котлова Л., Тичина І., Шикирава Н. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус.* 2022. Випуск 34. С. 47–51. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/33851/1/7.pdf>.
19. Кочарян О. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Харків, 2011. 39 с.
20. Кудріна Т. С. Діяльність, поведінка особистості: потребнісно-мотиваційна підсистема. Психологія, за ред. Ю. Л. Трофімова. 3-тє вид., стереотип. Київ: Либідь, 2001. С. 384–406.
21. Литвинчук М. Проблема психологічної готовності військовослужбовців: мотиваційний компонент. Чернівці: Теорія і практика сучасної науки. 2017. С. 81-83.
22. Максименко С. Генеза здійснення особистості: наукова монографія. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
23. Мартинюк І. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді, за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 55–65.

24. Молчанова О. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
25. Моргун Я. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII. Ч. 6. Київ, 2019. С. 233–240.
26. Мурашко З. Питання самооцінки особистості. Київ: Освіта, 2013. 201 с
27. Пасічник Н., Сидоренко Ю. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Випуск 19. С. 181–184.
28. Подшивайлов Ф. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості майбутнього психолога: дис. канд. психол. наук: спец. Київ, 2015. 235 с.
29. Психологічний словник авт.-уклад.: В.Синявський, О. Сергеєнкова; за ред. Н. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.
30. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. С. 228–235.
31. Слободчиков В. Психологія розвитку людини. Київ: Ранок, 2000. 321 с.
32. Слободянюк А., Гречановська О. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. Вінниця, 14–23 березня 2018 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4175./3430>.
33. Столяренко Л. Основи психології. Київ: Четверта хвиля, 2017. 358 с.
34. Сурмай Ю. Психологія особистості. Київ: Просвіта, 2005. 464 с.

35. Чабанюк Н. Основні детермінанти розвитку мотивації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2020. С. 376–384.
36. Якунін В. Психологія. Вінниця: Либідь, 2005. 329 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Методика «Шкала самооцінки (підлітковий та юнацький вік)»

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмю говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					

Продовж. табл. А.1

17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Методика Дембо-Рубінштейна

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

здоров'я розум, здібності характер авторитет умілі руки зовнішність впевненість

The form consists of eight vertical lines, each with a horizontal bar at the top and bottom. The colors of the lines from left to right are: red, blue, orange, black, red, yellow, and orange.

Додаток В**Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху****Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса**

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.

23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.

29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.

33. Протидіяти волі керівника безглуздо.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.

36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Додаток Д

Таблиця Д.1

«Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Реєстраційний бланк

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

№ з/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				

Продовж. табл.Д.1

8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Методика рівня вираженості та спрямованості рефлексії М. Гранта**Бланк опитувальника**

Саморефлексія

1. Я схильний аналізувати свої почуття.
2. Я рідко замислююся над причинами своєї поведінки.
3. Як правило, я просто поступаю по ситуації, не роздумуючи.
4. Мені важливо розуміти, як працює моя думка.
5. Я часто роздумую чому поступаю так чи інакше.
6. Я зазвичай прислухаюся до своїх внутрішніх відчуттів.
7. Я завжди оцінюю свої почуття і вчинки.
8. Коли я працюю, я ретельно контролюю свої дії.
9. За характером я людина, схильна до самоаналізу.
10. Я люблю проводити час наодинці із собою.

Твердження: 2 і 3 є зворотними.

Соціорефлексія

1. Поведінка інших людей часто спантеличує мене.
2. Я легко прогножую слова і вчинки знайомих людей.
3. Дуже важливо розуміти мотиви поведінки інших людей.
4. Думка оточуючих дуже важлива для мене.
5. Мені нецікаво, які почуття викликають у інших людей мої слова та вчинки.
6. Мені неважко керувати ходом бесіди або переговорів.
7. Я можу свідомо справити на іншу людину потрібне мені враження.
8. Мені буває важко зрозуміти почуття інших, навіть близьких мені людей.
9. Я люблю спостерігати за поведінкою оточуючих мене людей.
10. Справжні мотиви поведінки людей практично неможливо розкрити.

Твердження: 1, 5, 8, 10 є зворотними.

ЗВІТ З ПЕРЕВІРКИ НА ПЛАГІАТ

ЦЕЙ ЗВІТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО ПРИКРІПЛЕНА РОБОТА

Антиплагіат довідка

БУЛА ПЕРЕВІРЕНА СЕРВІСОМ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПЛАГІАТУ MY.PLAG.COM.UA І
МАЄ:

СХОЖІСТЬ

4%

РИЗИК ПЛАГІАТУ

18%

ПЕРЕФРАЗУВАННЯ

0%

НЕПРАВИЛЬНІ ЦИТУВАННЯ

0%

Назва файлу: Теорія на плагіат.docx

Файл перевірено: 2024-05-26

Звіт створено: 2024-05-26

