

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ПОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

_____ Інна САВИЦЬКА
(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості на
етапі молодості»

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма – Психологія
Орієнтація освітньої програми – освітньо–професійна

Гарант освітньої програми
доктор психол. наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Мирослава САДОВА
(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи
кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Оксана ОЛІЙНИК
(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Дмитро РИБАЛЬЧЕНКО
(ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

З А В Д А Н Н Я

**ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
ЗДОБУВАЧУ**

Рибальченку Дмитру Олеговичу

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма – «Психологія»

Орієнтація освітньої програми: освітньо–професійна

Тема магістерської кваліфікаційної роботи: «Вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості на етапі молодості»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “25” жовтня 2024 р. № 1920 “С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2025.11.24__

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи

Наукові положення проблеми самореалізація молоді, вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості у період молодості, результати науково-практичних розробок щодо сприяння самореалізації сучасної молоді.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Аналіз проблеми самореалізації особистості в молодому віці в сучасній психологічній науці.
2. Сутність поняття самооцінки та особливості її впливу на розвиток самореалізації особистості в молодому віці.
3. Методи дослідження самореалізації молоді.
4. Методи дослідження самооцінки молоді.
5. Методи розвитку самореалізації сучасної молоді.

Дата видачі завдання “28” _____ жовтня _____ 2024 р.

Керівник кваліфікаційної магістерської роботи

Оксана ОЛІЙНИК

Завдання прийняла до виконання

Дмитро РИБАЛЬЧЕНКО

РЕФЕРАТ

Робота присвячена розробці проблеми взаємозв'язку самооцінки та ефективності самореалізації особистості у молодому віці. У дослідженні розглянуто, як рівень адекватності самооцінки впливає на здатність молоді реалізовувати свій потенціал, досягати особистісних і професійних цілей.

У першому розділі висвітлені теоретичні питання, що стосуються сутності понять самооцінка та самореалізація, їхніх психологічних особливостей у молодому віці, а також чинників, які визначають ефективність процесу самореалізації. Проведено аналіз наукових підходів до розуміння взаємозв'язку між рівнем самооцінки та досягненнями особистості.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню впливу самооцінки на ефективність самореалізації молоді. Описані використані методи: Шкала самооцінки Розенберга, тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), тест загальної самоефективності, інтерв'ю, аналіз випадків. Наведено результати статистичної обробки даних, виконано за допомогою методів кореляційного аналізу. Висвітлено отримані залежності між рівнем самооцінки та показниками самореалізації, зроблено висновок про позитивний взаємозв'язок між цими показниками.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи описані напрями практичного впровадження результатів дослідження. Основний акцент зроблено на розробці та апробації психотренінгової програми «Самооцінка та самореалізація», спрямованої на формування позитивного образу «Я», розвиток упевненості у власних силах і підвищення мотивації до саморозвитку. Описана процедура апробації тренінгу, що проводився серед молодих спеціалістів ІТ-компаній, та наведено результати оцінки його ефективності.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи: підтверджено гіпотезу про позитивний вплив адекватної самооцінки на ефективність самореалізації особистості в молодому віці; визначено практичні напрями застосування отриманих результатів.

Список використаної літератури налічує 53 джерела.

В додатках представлено список учасників дослідження, а також тести які були використанні для проведення дослідження

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ МОЛОДОСТІ.....	6
1.1. Поняття та особливості самореалізації особистості в молодому віці.....	6
1.2. Розвиток самооцінки у сучасної молоді.....	11
1.3. Вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості в молодому віці.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ МОЛОДІ.....	23
2.1. Організація емпіричного дослідження взаємозв'язку самореалізації та самооцінки особистості в молодому віці.....	23
2.2. Дослідження особливостей самореалізації молоді.....	25
2.3. Вивчення взаємозв'язку самооцінки та ефективності самореалізації особистості у період молодості.....	30
Висновки до розділу 2.....	39
РОЗДІЛ 3. СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	41
3.1. Організаційні засади ефективності самореалізації сучасної молоді.....	41
3.2. Програма психотренінгу щодо сприяння самореалізації сучасної молоді.....	49
3.3. Динаміка розвитку самореалізації сучасної молоді.....	56
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі молоді люди віком 25-30 років стикаються з численними викликами в особистому та професійному житті. Самооцінка є важливим фактором, що впливає на їхню здатність до самореалізації, визначаючи рівень мотивації, самоусвідомлення та успішність у досягненні цілей. У контексті стрімких соціально-економічних змін дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та самореалізацією набуває особливої актуальності, оскільки може допомогти молоді краще зрозуміти свої можливості та ефективніше досягати особистісних і професійних цілей.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростаючими вимогами до молоді в контексті їхньої особистісної та професійної реалізації. Вивчення впливу самооцінки на ефективність самореалізації молоді може допомогти в розумінні механізмів, які визначають успішність у досягненні особистісних цілей.

Дослідження має на меті виявити ключові чинники, що впливають на взаємозв'язок між самооцінкою та самореалізацією.

Об'єкт дослідження – самореалізація молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та ефективності самореалізації особистості у молодому віці.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та експериментально дослідити вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості у період молодості.

Гіпотеза дослідження. Ступінь адекватності самооцінки та рівень її розвитку позитивно впливають на ефективність самореалізації особистості у період молодості.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз особливостей самореалізації сучасно молоді, розвитку її самооцінки;
- 2) обґрунтувати роль самооцінки у ефективності самореалізації особистості в молодому віці;
- 3) розробити й провести емпіричне дослідження особливостей самореалізації сучасної молоді;
- 4) визначити взаємозв'язок самооцінки та ефективності самореалізації особистості у молодому віці; проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 5) розробити та апробувати програму психотренінгу щодо сприяння самореалізації сучасної молоді.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури; *емпіричні* – Шкала самооцінки Розенберга (для оцінки загальної самооцінки особистості), тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ (для оцінки рівня самореалізації), тест «Загальної самоефективності» (для оцінки віри респондента у власну здатність досягати цілей), інтерв'ю (для отримання більш глибоких та змістовних даних про вплив самооцінки на самореалізацію), вивчення випадків (для ілюстрації зв'язку між самооцінкою і самореалізацією);

математико-статистичні – методи статистичного аналізу даних (для виявлення кореляцій між самооцінкою та рівнем самореалізації). Статистичне опрацювання даних здійснювалося за допомогою стандартних пакетів програми MS Excel (або методу лінійної кореляції Пірсона).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі кількох ІТ-компаній України. У дослідженні взяли участь респонденти у віці 25-30 років.

Теоретична значущість дослідження. Дослідження сприяє поглибленню розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та самореалізацією, що є важливим для психології. Воно дозволяє виявити нові аспекти цього зв'язку, які раніше могли

бути недостатньо досліджені. Окрім цього, дослідження акцентує увагу на унікальних характеристиках етапу молодості (25-30 років), що дозволяє краще зрозуміти психологічні зміни, які відбуваються в цей період.

Практична значущість дослідження. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм та тренінгів, спрямованих на підвищення самооцінки молоді, а також для впровадження психологічних практик у освітніх закладах і молодіжних організаціях. За результатами дослідження було взято участь у всеукраїнській та міжнародній науково-практичній конференціях, а також опубліковано дві тези за його матеріалами.

Структура кваліфікаційної роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладено на 91 сторінці. У тексті роботи міститься 7 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ МОЛОДОСТІ

1.1 Поняття та особливості самореалізації особистості в молодому віці

Самореалізація – це процес досягнення максимальної реалізації своїх внутрішніх можливостей, талантів і потенціалу в різних сферах життя. Це не лише досягнення зовнішніх цілей, але й внутрішній шлях, що веде до гармонії з собою, усвідомлення свого призначення і здатності реалізовувати свої цінності та мрії [1; 6; 21]. В психології самореалізація часто розглядається як завершення процесу самовизначення, що включає вибір кар'єри, розвиток талантів, досягнення мети, формування власних переконань і життєвих орієнтирів [5; 13].

У молодому віці особистість ще активно шукає себе, свій шлях у житті. Згідно з теорією А. Маслоу, самореалізація є найвищою потребою в ієрархії потреб, що розвивається після задоволення базових фізіологічних і соціальних потреб [39]. Молоді люди мають значний потенціал для самореалізації, однак через соціальні, економічні та психологічні чинники цей процес може бути ускладнений [7; 14].

Крім того, самореалізація є соціокультурним процесом. У контексті сучасного світу це поняття часто розглядається як здатність досягти професійних успіхів і бути частиною певної соціальної групи [21; 49]. Наприклад, молода людина, яка реалізувалася в кар'єрі або в особистому житті, отримує не лише професійне задоволення, а й соціальне визнання [5; 26].

Самореалізацію можна вважати своєрідним «пошуком сенсу життя», що актуально в будь-якому віці, однак на етапі молодості процес набуває особливої важливості [52; 53]. Молодий вік є критичним періодом для особистісного становлення, коли людина формує своє розуміння себе, своїх можливостей та ролі

в соціумі, приймаючи важливі рішення стосовно кар'єри, соціальних взаємодій та життєвих орієнтирів [5; 21].

А. Маслоу був одним із перших, хто детально розробив концепцію самореалізації. Його теорія мотивації, що передбачає піраміду потреб, виявила значний вплив на розуміння цього процесу [39]. А. Маслоу вважав, що самореалізація є вищим етапом в ієрархії потреб людини, який можна досягти лише після того, як задоволені більш базові потреби: фізіологічні (їжа, вода, сон), потреби в безпеці, соціальні потреби в приналежності та дружбі, а також потреби в повазі та самооцінці [39]. Тільки після задоволення цих потреб людина може розвиватися в напрямку повної реалізації своїх можливостей. А. Маслоу визначав самореалізацію як процес, у якому людина реалізує свої потенційні здібності, досягає високого рівня самосвідомості і здатна приносити користь як собі, так і суспільству [39].

А. Маслоу стверджував, що самореалізація не є кінцевим результатом, а є безперервним процесом. Це означає, що самореалізація вимагає постійного самовдосконалення, віднайдення нових цілей і значень [39]. Психологи, що розвивали його ідеї, додавали важливість самовизначення й інтеграції внутрішніх потреб з зовнішнім середовищем [6; 21].

А. Маслоу описав певні риси людей, які досягли самореалізації. Вони зазвичай мають такі характеристики:

- 1) Високий рівень самосвідомості – здатність бачити і розуміти свої емоції, мотиви і бажання [39].
- 2) Спонтанність і креативність – здатність діяти без зайвих обмежень та рамок, бути відкритим до нового [39].
- 3) Глибокі міжособистісні відносини – здатність до справжніх, глибоких і щирих зв'язків з іншими людьми [39].
- 4) Інтуїтивне сприйняття світу – люди, які досягли самореалізації, здатні сприймати реальність без викривлень і стереотипів [39].

5) Невпинне прагнення до особистісного розвитку – вони постійно вчаться, самовдосконалюються і шукають нові можливості для росту [39].

Але А. Маслоу був не єдиним, хто розглядав самореалізацію. Інші психологи також розвивали ідеї, близькі до його теорії, такі як К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм [35; 47; 52].

К. Роджерс, один із основоположників гуманістичної психології, визначав самореалізацію як процес, у якому людина стає тим, ким вона насправді є. Він вважав, що кожна людина має внутрішній потенціал для росту та розвитку, але часто цей потенціал стримується через соціальні обмеження, зовнішні очікування або внутрішні конфлікти [47].

Одним з основних понять у теорії К. Роджерса є безумовне позитивне прийняття. Це означає, що людина повинна відчувати підтримку і любов без будь-яких умов. Важливим аспектом є також самоприйняття – усвідомлення і прийняття себе таким, яким ти є, без порівняння з іншими або суспільними стандартами [47]. У молодому віці (25-30 років) цей етап може бути особливо важливим, оскільки людина може стикатися з тиском соціальних очікувань щодо кар'єри, особистого життя або досягнень. Якщо молодь отримує підтримку і розуміння від близьких, вона може легше зосередитися на своєму розвитку та реалізації [1; 21].

К. Роджерс підкреслював, що самореалізація – це не фіксована мета, а безперервний процес, в якому людина повинна мати можливість зростати і змінюватися відповідно до своїх внутрішніх переконань і цінностей [47]. У молодому віці це може стосуватися вибору кар'єри, формування стосунків і пошуку сенсу в житті [1; 21].

В. Франкл – австрійський психолог і психіатр, який розробив концепцію «логотерапії», розглядав самореалізацію як процес, в якому людина знаходить глибокий сенс у своєму житті, навіть у найскладніших обставинах [52; 53]. В. Франкл вважав, що людина здатна знайти сенс навіть у стражданнях і труднощах, і саме цей сенс дає можливість пережити важкі моменти [53].

У молодому віці пошук сенсу життя може бути ключовим етапом на шляху до самореалізації [53]. Багато молодих людей в цей період стикаються з питаннями про свої життєві орієнтири, цілі та призначення [1; 5]. В. Франкл наголошував на тому, що людина має вибір, як ставитися до своїх обставин, і цей вибір є важливим для її розвитку [53]. Самореалізація у цьому контексті може полягати в здатності знайти сенс навіть у складних ситуаціях – наприклад, в процесі навчання, побудови кар'єри чи через важливі життєві випробування [1; 5; 53].

Е. Фромм – психолог і філософ, вважав, що самореалізація – це не просто досягнення зовнішніх цілей, але й здатність бути в гармонії з власною природою [35]. Для Е. Фромма важливою умовою самореалізації є свобода – здатність приймати власні рішення та вибір, а також автономія – незалежність від зовнішніх обмежень і тиску [35].

Е. Фромм наголошував, що без внутрішньої свободи і здатності до самовираження людина не може досягти справжньої самореалізації. У цьому віці важливо мати змогу робити вибір на основі власних переконань і бажань, а не лише під впливом зовнішніх факторів [35].

Е. Фромм також говорив про важливість здатності до любові та роботи. Для нього справжня самореалізація полягає в тому, щоб бути здатним любити інших людей і мати можливість працювати в умовах, що дозволяють проявити власний потенціал і творчість [35]. У молодому віці це може бути важливим етапом, коли людина шукає своє місце у світі, де вона може і створювати, і взаємодіяти з іншими людьми в конструктивний спосіб [1; 35].

Серед основних видів самореалізації можна виділити професійну діяльність, соціальні та міжособистісні зв'язки, самоосвіту, особистісний розвиток і пошук внутрішньої гармонії. У молодому віці людина вже має певний досвід роботи, починає визначатися з кар'єрною траєкторією та формує свої професійні цілі [21]. Пошук «своєї справи» та реалізація потенціалу стають ключовими аспектами самореалізації [1]. У 25–30 років молодь активно розвивається професійно, обирає

спеціалізацію, прагне кар'єрного зростання та формує нові професійні зв'язки. У цей час можливі й сумніви щодо вибору професії, а питання зміни діяльності чи пошуку нових можливостей можуть ставати особливо актуальними. Важливою залишається потреба в балансі між роботою й особистим життям, прагненням до стабільності та фінансової незалежності [1].

Період 25–30 років також характеризується активним формуванням соціальних зв'язків. Людина в цей час часто визначає свою соціальну роль: створює сім'ю, встановлює дружні стосунки, бере участь у громадському житті. Соціальні зв'язки стають більш усвідомленими, оскільки людина розуміє їхню важливість для різних сфер життя. Багато хто формує сім'ю, обирає партнера для довготривалих стосунків або визначає своє місце у колективі [1; 7]. Часто це супроводжується пошуком свого місця в суспільстві та зростанням громадянської активності, участю у волонтерстві та соціальних проектах [49].

У цей період відбувається активне самопізнання. Молодь прагне внутрішньої гармонії, розвитку інтелектуальних, емоційних та творчих здібностей. Навчання продовжується як через формальну освіту, так і через курси, тренінги та самостійний розвиток [1; 5]. Зростає увага до питань сенсу життя, моральних цінностей та особистих переконань [52; 53]. Пошук внутрішнього балансу та самоприйняття стає важливою частиною подальшої самореалізації [35; 53].

Водночас молодь стикається з певними викликами. Можливі сумніви щодо професійного шляху, невідповідність між внутрішніми бажаннями та зовнішніми очікуваннями, соціальний тиск у питаннях кар'єри, сім'ї та матеріального статусу [1; 7; 49]. Невизначеність майбутнього, швидкі зміни на ринку праці та цифровізація можуть створювати додатковий стрес і перешкоди в реалізації життєвих цілей [11; 48].

Соціокультурні умови також суттєво впливають на самореалізацію молоді. Медіа та соціальні мережі формують уявлення про успіх, соціальні ролі та стандарти поведінки [7]. З одного боку, вони мотивують, даючи приклади та нові

ідеї, а з іншого – створюють тиск через ідеалізовані образи та порівняння з іншими [29]. Медіа впливають не лише на професійну сферу, а й на уявлення про стиль життя, споживання та особистий успіх [7; 34].

Цифрові платформи відкривають нові можливості для самореалізації через стартапи, блогерство, контент-креацію, онлайн-підприємництво [29; 32]. Молоді люди можуть створювати власні проекти, бренди та будувати кар'єру без прив'язки до конкретного місця [32]. Проте активна присутність у мережі вимагає стійкості, здатності до саморегуляції та адаптації до високих вимог [11; 48]. Технологічний прогрес і зміни ринку праці вимагають постійного оновлення навичок, що може бути стресогенним, але й відкриває багато нових шляхів самореалізації [32; 48].

Соціальні інститути – родина, освіта, професійні спільноти – відіграють ключову роль у процесі самореалізації молоді [1; 5; 49]. Родина забезпечує підтримку, формує основи самоповаги та віру у власні сили [1; 7]. Освіта сприяє розвитку знань, навичок, критичного мислення та творчості [1; 5]. Професійні спільноти та мережі підтримують розвиток, надають можливості для навчання й обміну досвідом [5; 12; 26].

Культурні особливості також визначають шляхи самореалізації: індивідуалістичні культури орієнтують на особисті досягнення, тоді як колективістичні – на спільне благо та групову діяльність [49].

Отже, самореалізація у віці 25–30 років є важливою і складною стадією життя, що включає професійне становлення, розвиток соціальних зв'язків, набуття життєвих орієнтирів та подолання зовнішніх і внутрішніх викликів [3; 12]. Це період активного пошуку себе та утвердження життєвої позиції [11; 15].

1.2. Розвиток самооцінки у сучасної молоді

Самооцінка – це суб'єктивне оцінювання особистістю своїх якостей, здібностей та досягнень і є важливим аспектом особистісного розвитку. У

молодому віці самооцінка є динамічним процесом, який формується під впливом різних соціальних, психологічних та культурних факторів [7]. Цей підрозділ зосереджений на характеристиках розвитку самооцінки в молодіжному віці та її взаємозв'язку з ефективністю самореалізації [3; 12].

У психологічній науці існує багато підходів до визначення самооцінки. Згідно з концепцією Ч. Кулі, самооцінка формується як результат сприйняття себе через реакції та оцінки з боку значущих інших, що відповідає ідеї «дзеркального Я» [33]. К. Роджерс розглядав самооцінку як частину концепції «Я», яка визначає, наскільки особистість приймає себе [47]. А. Бандура вважав самооцінку результатом взаємодії між особистим досвідом успіху, соціальним підкріпленням і очікуваннями [38].

Самооцінка виконує низку важливих функцій: регулятивну, мотиваційну, захисну, рефлексивну. Регулятивна функція впливає на вибір цілей, стратегії поведінки, прийняття рішень. Мотиваційна функція слугує джерелом внутрішньої мотивації або, навпаки, стримує активність. Захисна функція забезпечує психологічну стійкість, допомагає справлятися зі стресами, уникати емоційного вигорання. Ну і нарешті рефлексивна функція сприяє самопізнанню, розвитку критичності та самоконтролю.

Рівень самооцінки в молодих людей може варіювати залежно від соціокультурних умов, у яких вони виховуються, а також від особистісних переживань. На це впливають соціальні мережі, медіа, стереотипи щодо успіху, а також власні досягнення та невдачі [7; 29; 34]. Проблеми з самооцінкою можуть виникати через недостатню самоповагу або, навпаки, надмірну самовпевненість, що не відповідає реальному рівню здібностей і можливостей [3].

Дослідження свідчать, що багато молодих людей страждають від надмірного впливу соціальних мереж, де створюються ідеалізовані образи успішних особистостей. Це може призводити до зниження самооцінки у тих, хто не відповідає цим стандартам [7; 34]. Крім того, низька самооцінка зменшує

впевненість у власних силах і може впливати на відмову від кар'єрних можливостей або навіть зміну професії [7; 15].

Самооцінка складається з двох основних компонентів [12; 41]:

1) Когнітивна складова – це інтелектуальна оцінка своїх можливостей і здобутків. Людина розуміє, що вона може досягти, які у неї є навички та якості, і чи відповідають вони її уявленням про успіх [12].

2) Емоційна складова – це відчуття власної вартості та значущості, внутрішнє ставлення до себе. Це може бути позитивне ставлення (я вірю в себе, я здатен на більше) або негативне (я сумніваюся у своїх силах) [41].

У віці 25-30 років багато факторів визначають рівень самооцінки молодих людей, серед яких основними є соціокультурні впливи, досягнення та невдачі, соціальні порівняння, сімейні стосунки та підтримка.

Соціокультурне середовище в сучасному світі має величезний вплив на формування самооцінки молоді. Поширення соціальних мереж і медіа створює нереалістичні стандарти ідеального життя, досягнень, зовнішності та успіху. Як показують дослідження, такі ідеалізовані образи можуть ставити молодь в ситуацію порівняння, що призводить до зниження самооцінки, коли вони не відповідають цим стандартам. У свою чергу, це може викликати тривожність, депресію і навіть соціальну ізоляцію [7; 9; 34].

Прикладом є підліткові або молодіжні «Інфлюенсери», чії ідеалізовані образи, створені у соціальних мережах, часто не відображають реального життя. В результаті, молодь може переживати тиск і розчарування, якщо їхній реальний досвід не відповідає такому ідеалу [7; 9].

Самооцінка також сильно залежить від досвіду досягнень і невдач у житті. У віці 25-30 років часто завершується освіта, починається професійна діяльність, що створює нові можливості для досягнень, але й виклики [3; 5]. Молоді люди можуть порівнювати себе з однолітками, що досягли професійних або соціальних вершин,

і переживати занижену самооцінку через відсутність досягнень або неуспішні спроби [2; 16].

У цей період вони можуть вперше зіткнутися з важкими рішеннями, такими як зміна кар'єри чи адаптація до нових ролей (наприклад, в ролі батьків або подружжя), що може вплинути на самовідчуття [5; 21]. Потрібно враховувати, що навіть тимчасова невдача може стати важким випробуванням для самооцінки, якщо молодий чоловік або жінка не мають достатнього рівня підтримки або навичок самоусвідомлення [11; 12].

Люди часто оцінюють себе через порівняння з іншими. В умовах сучасного суспільства це порівняння часто відбувається в онлайн-середовищі. Спостереження за досягненнями однолітків через соціальні мережі може сильно впливати на самооцінку молодих людей. Ті, хто порівнюють себе з тими, хто виглядає більш успішним і щасливим, можуть відчувати депресивні настрої [33; 34].

Родина, як соціальний інститут, відіграє ключову роль у розвитку самооцінки. Підтримка батьків і близьких людей допомагає молодій людині відчувати свою значущість, вірити в себе, а також долати перешкоди [46]. У віці 25-30 років, коли формуються сімейні стосунки, наявність емоційної підтримки від партнера або родини може значно зміцнити самооцінку. Водночас, проблеми в сімейних стосунках або відсутність підтримки можуть стати серйозними чинниками, що впливають на низьку самооцінку [16; 46].

У період молодості, який припадає на вік від 18 до 30 років, самооцінка є дуже динамічною і змінною. Це пов'язано з численними внутрішніми та зовнішніми чинниками, серед яких важливу роль відіграють:

Самосвідомість та пошук ідентичності – підлітки та молоді люди активно шукають свою роль у суспільстві, експериментують з різними аспектами своєї особистості (стиль життя, професія, політичні погляди, особисті стосунки). Це активно впливає на формування їхньої самооцінки [3; 41; 42].

Сім'я та виховання – ранні сімейні взаємини є важливими для розвитку самооцінки. Позитивне або негативне ставлення батьків, їхня підтримка чи відсутність такої, можуть мати тривалий вплив на рівень самооцінки молодої людини. За даними досліджень, висока підтримка батьків сприяє формуванню позитивної самооцінки в молоді, тоді як постійна критика може призводити до її зниження [16; 24].

Порівняння з іншими – на молодіжному етапі розвитку важливим є процес соціального порівняння, коли особистість оцінює себе відносно інших людей, особливо однолітків. Це часто спричиняє або підвищення, або зниження самооцінки залежно від того, як молода людина сприймає свої досягнення [33; 34].

Також у сучасному світі технології та соціальні мережі мають значний вплив на розвиток самооцінки молоді. Оскільки більшість молодих людей активно використовують платформи, такі як Instagram, TikTok, тощо, процес формування самооцінки став під впливом таких чинників:

Ідеалізовані образи – соціальні мережі створюють середовище, де люди демонструють лише найкращі моменти свого життя. Це створює у молодих людей відчуття, що їхнє життя повинно відповідати ідеальним стандартам, що може призводити до заниженої самооцінки [7; 9; 29].

Порівняння і соціальний статус – молоді люди активно порівнюють себе з іншими, орієнтуючись на кількість підписників, лайків та коментарів. Це може як підвищувати, так і знижувати самооцінку в залежності від реакцій на їхні пости і зворотного зв'язку від однолітків [7; 34].

Залежність від визнання – бажання отримати визнання в соціальних мережах може призвести до сильної залежності від зовнішнього схвалення. Це негативно позначається на внутрішній стабільності самооцінки, яка повинна формуватися незалежно від думки оточення [9; 29].

За рівнями самооцінка може бути розділена на: адекватну, завищену, занижену.

Адекватна самооцінка – це здоровий рівень самооцінки, коли особистість адекватно оцінює свої можливості та досягнення. Така самооцінка сприяє розвитку, оскільки людина має ясне уявлення про свої сильні і слабкі сторони, готова до самовдосконалення та прийняття критики. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай успішні в досягненні своїх цілей, тому що вони не бояться труднощів і можуть ефективно реагувати на невдачі [3; 36; 41].

Завищена самооцінка – коли людина має необґрунтовано високе сприйняття своїх можливостей. Це може призвести до проблем у самореалізації, оскільки завищена самооцінка часто супроводжується ігноруванням реальних труднощів, що виникають на шляху до мети. Такі люди можуть відчувати розчарування через невдачі, оскільки не здатні об'єктивно оцінити свої слабкі сторони [43; 50].

Занижена самооцінка – це коли людина має надмірно низьке сприйняття своїх можливостей і досягнень. Така самооцінка може призвести до невпевненості, пасивності і навіть до уникнення нових можливостей. Це знижує мотивацію і здатність досягати поставлених цілей, оскільки людина не вірить у свої сили [3; 41].

1.3. Вплив самооцінки на ефективність самореалізації особистості в молодому віці

Самооцінка є важливим фактором, який безпосередньо впливає на самореалізацію особистості, зокрема в період молодості [3; 12; 41]. Високий рівень самооцінки сприяє більшій готовності досягати значущих цілей, брати на себе ризики та шукати нові можливості [27; 43]. Водночас, занижена чи надмірно завищена самооцінка може стати серйозною перешкодою на шляху до самореалізації [3; 10; 15].

Самооцінка визначає не лише те, як людина сприймає себе, але й наскільки вона мотивована досягати своїх цілей, подолати труднощі й змінювати своє життя [41; 36]. Вона впливає на рівень внутрішньої впевненості та готовність до змін, що

особливо важливо в молодому віці, коли людина активно шукає свою ідентичність та будує плани на майбутнє [6; 7; 9].

За результатами досліджень, самооцінка є важливим фактором у здатності молодої людини долати труднощі на шляху до самореалізації [3; 12; 15]. Висока самооцінка дозволяє краще справлятися зі стресом, зберігати внутрішню гармонію та активно розвиватися [11; 36]. Проте, надмірна самооцінка може призвести до завищених очікувань та ігнорування важливих деталей, що може негативно позначитися на професійному та особистісному розвитку [3; 41].

Якщо розглядати самооцінку як основу самореалізації, то тут вона є свого роду внутрішнім барометром, який впливає на всі аспекти життя людини – від професійної діяльності до особистих відносин [1; 5; 13]. Самооцінка визначає, наскільки людина вірить у свої можливості та чи готова вона діяти для досягнення цілей [41; 43]. Це також включає готовність визнати свої недоліки та працювати над їх подоланням [41].

Важливим аспектом є те, що молоді люди перебувають на етапі активного самовизначення, де питання «хто я?» і «що я можу?» є ключовими для їхнього розвитку [6; 7; 9]. Висока самооцінка допомагає їм сприймати себе як здатних досягати цілей, ставити амбітні завдання і впевнено рухатись до їх реалізації [43]. Навпаки, низька або надмірно завищена самооцінка може призвести до труднощів у прийнятті рішень і дій [3; 10; 15].

Люди з високою самооцінкою мають більшу мотивацію досягати високих цілей [27; 41]. Вони сприймають можливості як шанси для розвитку і готові інвестувати свої зусилля в досягнення кар'єрних, професійних та особистих результатів [38]. Такі люди схильні більше ризикувати, тому що впевнені в своїх силах і можливості подолати труднощі [27; 43].

Самооцінка впливає на мотивацію через позитивну самооцінку – я вірю в себе, тому я здатен досягти своїх цілей [36; 41]. Це дозволяє долати страх перед

невдачею та розчаруванням, що є важливим елементом самореалізації, особливо в умовах невизначеності або змін [36; 41].

Висока самооцінка допомагає молодим людям ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню рівновагу [3; 11; 36]. Це особливо важливо в молодості, коли потрібно будувати кар'єру, соціально адаптуватися та формувати стосунки [6; 7]. Люди з високою самооцінкою легше приймають відповідальні рішення, сприймають помилки як частину розвитку, а не як поразку [41; 42].

Висока самооцінка сприяє активності та прагненню до особистісного й професійного зростання, що підвищує шанси на успіх у різних сферах життя [12; 21]. Наприклад, молода людина, яка починає брати на себе більше відповідальності, швидше просувається в кар'єрі, сміливо висловлює свої ідеї та продуктивніше долає труднощі [36; 43; 50].

У особистому житті зростання самооцінки може позитивно впливати на стосунки з іншими людьми, оскільки люди з високою самооцінкою здатні бути впевненими в собі і своїх рішеннях, що сприяє здоровим та гармонійним стосункам [36; 41].

Низька самооцінка може стати серйозною перешкодою для самореалізації. Людина, яка сумнівається у своїх силах, уникає ризику та нових можливостей через страх помилок і критики [3; 10]. Молодь із заниженою самооцінкою часто відмовляється від кар'єрних шансів, навіть якщо вони відповідають її інтересам і потенціалу [12; 16], що обмежує можливість реалізувати свої здібності [3; 15].

Також низька самооцінка ускладнює відновлення після невдач: труднощі переживаються болісно, сприймаються як особисті поразки, що може призвести до занепаду сил і відмови від подальших спроб [18; 36]. Люди з низькою самооцінкою зазвичай надмірно залежать від зовнішнього схвалення, що знижує внутрішню мотивацію і заважає рухатися до власних цілей [12; 20].

Недовіра до власних здібностей змушує уникати відповідальних ролей і занижувати вимоги до себе, що може спричинити професійну стагнацію та труднощі у стосунках [42].

Не менш важливою є ситуація, коли людина має завищену самооцінку. Вона може бути занадто вперта у своїх переконаннях, не адекватно оцінювати свої можливості і недооцінювати труднощі, що виникають на шляху до цілей [27; 43].

Завищена самооцінка може спричинити:

- Ігнорування важливих аспектів проблеми, що призводить до неправильних рішень [27; 43].

- Нереалістичні очікування, що в кінцевому результаті призводять до розчарувань [27; 43].

- Конфлікти з оточенням, адже людина може виявляти надмірну впевненість у своїх ідеях, ігноруючи думки інших [27; 50].

Завищена самооцінка може стати перешкодою на шляху до самореалізації, оскільки вона обмежує здатність до самокритики і знижує готовність до вивчення нових перспектив і врахування власних недоліків [3; 41; 43].

Взаємозв'язок між самооцінкою та самореалізацією є двостороннім. Висока або оптимальна самооцінка сприяє ефективній самореалізації. Вона підвищує мотивацію, допомагає долати труднощі і забезпечує здорову рівновагу між амбіціями і реалістичними цілями [3; 38; 39].

Успіхи у самореалізації також можуть сприяти підвищенню самооцінки. Досягнення значущих цілей підтверджують власні здібності, підвищуючи внутрішнє відчуття вартості і здатності [1; 3; 21].

З іншого боку, неуспіхи можуть призвести до корекції самооцінки або її падіння, що потребує додаткових зусиль для відновлення внутрішньої гармонії [3; 42; 43].

Самооцінка значною мірою впливає і на те, які життєві шляхи вибирає молода людина, як вона будує свою кар'єру та особисті стосунки [3; 5; 21].

Висока самооцінка часто веде до сміливих рішень у виборі кар'єри та життєвого шляху. Молоді люди з високою самооцінкою зазвичай прагнуть до лідерських позицій, більш активно шукають можливості для самореалізації, беруть участь у нових проектах і прагнуть досягти високих результатів у професійній сфері. Вони більш стійкі до невдач і можуть легше відновлюватися після труднощів [3; 38; 43].

Низька самооцінка, в свою чергу, може призвести до вибору безпечних та менш амбітних шляхів. Люди з низькою самооцінкою можуть уникати важких або відповідальних ролей на роботі, оскільки сумніваються у своїх здібностях справитися з ними. У стосунках це також проявляється через підвищену залежність від іншої особи або через бажання постійно отримувати підтвердження від оточуючих [10; 15; 36].

Таким чином, самооцінка визначає не лише те, як людина ставиться до себе, але й як вона обирає свої шляхи у житті, кар'єрі, соціальних взаємодіях [3; 5; 21].

Підсумовуючи можна зробити висновок, що самооцінка є важливим чинником, який безпосередньо впливає на ефективність самореалізації молодої людини [1; 3; 5]. Висока самооцінка допомагає в самовизначенні, прийнятті важливих життєвих рішень і досягненні кар'єрних та особистісних цілей [3; 38; 39]. Однак надмірна або занижена самооцінка може бути перешкодою на шляху до успіху [3; 41; 43]. Для ефективної самореалізації необхідно підтримувати оптимальний рівень самооцінки, що допоможе молодій людині реалізувати свій потенціал [1; 5; 21].

Висновок до розділу 1

У процесі аналізу наукових підходів встановлено, що самореалізація є центральним аспектом розвитку особистості, який відображає прагнення людини до розкриття власного потенціалу, реалізації здібностей і життєвих цілей. Це

динамічний процес, що охоплює професійну, духовну, соціальну та особистісну сфери життя. Теоретичні концепції А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма підкреслюють, що самореалізація пов'язана з пошуком сенсу життя, внутрішньою гармонією, самоприйняттям і здатністю до творчої активності.

Молодий вік є найбільш сприятливим періодом для активного самовизначення, формування цінностей, професійних орієнтацій та соціальної ідентичності. У цей час відбувається інтенсивний пошук себе, прагнення до автономії, визнання та успіху. Самореалізація молодого людини залежить як від внутрішніх чинників (мотивації, самооцінки, цілеспрямованості, емоційної зрілості), так і від зовнішніх (соціально-економічних умов, підтримки оточення, можливостей освіти та кар'єрного розвитку). Водночас цей період характеризується підвищеною емоційною вразливістю, невизначеністю життєвих орієнтирів і впливом суспільних очікувань, що може ускладнювати процес самореалізації. Отже, ефективність самореалізації у молодому віці залежить від здатності поєднувати власні прагнення з реаліями соціального середовища.

Самооцінка є ключовим психологічним чинником, який визначає ефективність самореалізації. Адекватна самооцінка забезпечує впевненість, стійкість, високу мотивацію досягнення та готовність долати труднощі. Висока самооцінка сприяє активності, ініціативності, відповідальності та відкритості до нового досвіду, тоді як занижена зумовлює страх помилок, невпевненість і уникання викликів. Надмірно завищена самооцінка може призвести до нереалістичних очікувань і труднощів у міжособистісній взаємодії. Оптимальний рівень самооцінки є передумовою гармонійної самореалізації, оскільки забезпечує баланс між самокритичністю та вірою у власні сили. Виявлено взаємозв'язок між самооцінкою та самореалізацією: адекватна самооцінка сприяє досягненню життєвих цілей, а успіхи в реалізації власного потенціалу, своєю чергою, підвищують рівень самооцінки.

Отже, самореалізація особистості в молодому віці є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких провідну роль відіграє самооцінка. Вона визначає рівень мотивації, цілеспрямованість, упевненість у власних силах і здатність долати труднощі на шляху до досягнення життєвих цілей. Підтримка розвитку адекватної самооцінки через позитивне соціальне оточення, професійне самовизначення та саморефлексію є необхідною умовою ефективної самореалізації та становлення зрілої, гармонійної особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ МОЛОДІ

2.1. Організація емпіричного дослідження взаємозв'язку самореалізації та самооцінки особистості в молодому віці

Метою емпіричного дослідження було визначити рівень взаємозв'язку між самооцінкою та ефективністю самореалізації молодих людей віком від 25 до 30 років, а також з'ясувати, які чинники внутрішньої впевненості та психологічних ресурсів впливають на реалізацію потенціалу особистості [9; 43].

Дослідження проводилося на вибірці із 28 осіб молодого віку (12 чоловіків та 16 жінок), які проживають у місті та активно займаються професійною чи соціальною діяльністю. Віковий діапазон 25–30 років обрано з огляду на те, що цей період характеризується активною самореалізацією у професійній та особистій сферах, формуванням життєвих цілей та стабілізацією самооцінки [21].

Відбір респондентів здійснювався за принципом добірки за ознаками доступності та активності, тобто включав тих, хто добровільно погодився брати участь у дослідженні та був готовий до обговорення власного досвіду [12].

Дослідження здійснювалося за комбінацією кількісних та якісних методів, що дозволило комплексно оцінити як об'єктивні психологічні показники, так і суб'єктивний досвід респондентів [13].

З кількісних методів було використано:

1) Методика «Шкала самооцінки Розенберга» [37]: використовувався для визначення загального рівня позитивного ставлення до себе; складається з 10 пунктів, оцінка проводилася за шкалою від 1 до 4 балів; дозволив класифікувати респондентів на групи з низькою, середньою та високою самооцінкою [27; 42].

2) Тест «САМОАЛ»: методика оцінки рівня самореалізації особистості, яка включає показники прагнення до саморозвитку, реалізації потенціалу та життєвих цілей; кожен пункт оцінювався за 5-бальною шкалою, що дозволяло отримати інтегральний бал ефективності самореалізації [5; 23].

3) тест «Загальної самоефективності»: визначає ступінь віри респондента у власні можливості та здатність досягати цілей [45]; складається з 10 тверджень, відповіді оцінюються від 1 («зовсім не погоджуюся») до 4 («повністю погоджуюся»).

Якщо ж говорити про якісні методи, то були використані наступні:

1) Інтерв'ю. Проведено структуровані та напівструктуровані інтерв'ю по 20–30 хв. Питання стосувалися досвіду самореалізації, впливу внутрішньої впевненості та ставлення до власних досягнень [10]. Забезпечено конфіденційність, щоб респонденти могли відверто описувати свої переживання та бар'єри [14].

2) Вивчення випадків. Аналізувалися 3 конкретних випадки, які ілюстрували вплив високої та низької самооцінки на ефективність самореалізації [17]. Метод дозволив виявити механізми внутрішніх бар'єрів і ресурсів, що впливають на досягнення життєвих цілей [48].

Організація проведення дослідження складалась з кількох етапів:

- Підготовчий етап – ознайомлення респондентів із метою дослідження, отримання письмової згоди на участь, заповнення анкет демографічних даних [2].

- Основний етап – проведення тестувань (Шкала самооцінки Розенберга, САМОАЛ, самефективність), інтерв'ю.

- Аналітичний етап – обробка кількісних даних за допомогою таблиць MS Excel, аналіз якісних даних [38].

Статистичний аналіз:

- Використовувався кореляційний аналіз за допомогою MS Excel для оцінки взаємозв'язку між показниками самооцінки та рівнем самореалізації [42].

- Було визначено середні значення, стандартні відхилення та розподіл результатів за групами [48].

- Коефіцієнти кореляції дозволили оцінити силу та напрямок зв'язку між самооцінкою та ефективністю самореалізації [36; 38].

Таким чином, застосована методологія забезпечила комплексне та достовірне дослідження, що дозволило отримати як кількісні показники рівня самооцінки та самореалізації, так і глибинне розуміння впливу психологічних факторів на особистісний розвиток молоді [10; 21].

2.2. Дослідження особливостей самореалізації молоді

Результати дослідження за методикою «САМОАЛ» подані в Таблиці 2.1 та Таблиці 2.2.

Таблиця 2.1

Результати дослідження рівня самоактуалізації за методикою «САМОАЛ» (частина 1)

Показник / Респондент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Орієнтація в часі	10,5	9	10,5	6	6	6	6	12	4,5	10,5	9	9	4,5	9
Цінності	8	12	14	6	8	8	8	8	6	6	13	13	7	9
Погляд на природу людини	4,5	4,5	7,5	6	10,5	10,5	12	10,5	10,5	9	10,5	10,5	7,5	7,5
Потреба в пізнанні	10,5	12	4,5	3	7,5	6	3	10,5	4,5	7,5	9	9	10,5	7,5
Креативність	11	12	14	6	6	6	5	11	6	4	11	11	4	10
Автономність	6	8	10	7	7	5	6	10	8	7	6	6	4	7
Спонтанність	1	10	6	10	8	7	6	6	8	6	4	4	7	8
Саморозуміння	6	7,5	7,5	7,5	9	9	6	7,5	9	6	6	6	7,5	10,5
Аутосимпатія	3	10	9	12	7	5	6	9	11	6	4	4	7	9
Контактність	3	10,5	7,5	6	9	7,5	9	9	7,5	7,5	6	6	9	4,5
Показник / Респондент №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Гнучкість в спілкуванні	4,5	9	9	6	12	6	6	9	4,5	9	6	6	6	6
Середнє значення	3.45	7.45	5.64	6.18	6.55	5.27	6.64	6.73	4.36	4.82	6.73	6.73	4	5.27

**Результати дослідження рівня самоактуалізації за методикою
«САМОАЛ» (частина 2)**

Показник / Респондент №	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Орієнтація в часі	1,5	6	12	4,5	6	9	1,5	6	4,5	7,5	10,5	6	9	13,5
Цінності	5	8	10	9	8	8	7	7	5	7	8	7	9	13
Погляд на природу людини	6	6	12	10,5	7,5	3	4,5	9	15	6	6	12	9	12
Потреба в пізнанні	4,5	6	7,5	9	7,5	9	4,5	10,5	6	12	9	4,5	10,5	15
Креативність	9	6	9	9	7	5	7	10	5	7	11	4	7	12
Автономність	8	9	7	5	8	7	6	8	6	6	7	5	10	12
Спонтанність	8	5	6	8	9	5	8	9	6	8	6	5	10	11
Саморозуміння	12	4,5	10,5	7,5	9	6	9	9	7,5	9	6	10,5	7,5	13,5
Аутосимпатія	7	7	7	9	10	8	5	7	7	8	7	4	12	15
Контактність	7,5	6	7,5	9	7,5	6	10,5	12	6	7,5	6	13,5	6	13,5
Гнучкість в спілкуванні	6	10,5	7,5	4,5	7,5	7,5	9	9	12	6	10,5	7,5	7,5	15
Середнє значення	5.55	5.36	5.73	5.27	5.18	6.00	4.64	7.82	6.18	6.27	6.00	3.91	6.55	9.55

Можна побачити що в середньому респонденти продемонстрували помірний рівень самоактуалізації, тобто більшість показників розташовані в межах середніх значень із тенденцією до зростання за окремими шкалами (Таб. 2.1; Таб. 2.2).

Профіль групи свідчить про наявність прагнення до особистісного розвитку, інтересу до пізнання та саморозуміння, хоча частина учасників демонструє певні труднощі з автономністю, спонтанністю й самоприйняттям [11; 25].

За шкалою «Орієнтація в часі», середній показник $\approx 7,5$ балів. Більшість учасників живуть переважно в теперішньому, здатні цінувати поточні моменти, хоча в окремих спостерігається схильність або до надмірної орієнтації на минуле, або до життя «на майбутнє». Загалом – помірна екзистенційна зрілість [7; 44].

За шкалою «Цінності», середній показник $\approx 8,5$ балів. Група орієнтована на гуманістичні цінності – гармонію, правдивість, розвиток, простоту й природність. У більшості присутнє прагнення до гармонійного співіснування з людьми без схильності до маніпуляцій. Переважає «внутрішня мотивація» [8; 17; 46].

За шкалою «Погляд на природу людини», середній показник: $\approx 8,6$ балів. Учасники в цілому довіряють людям, бачать у них позитивний потенціал. Є тенденція до доброзичливості, але в частини опитаних спостерігається критичність або обережність у стосунках [3; 24; 43].

За шкалою «Потреба в пізнанні», середній показник: $\approx 7,9$ балів. Більшість респондентів відкриті новому досвіду, їм властива допитливість і інтерес до розвитку. Показник відображає добрий інтелектуальний потенціал і внутрішню мотивацію до навчання [6; 9; 20].

За шкалою «Креативність (Прагнення до творчості)», середній показник: ≈ 8 балів. Опитані демонструють творче ставлення до життя, здатність генерувати нові ідеї. Є група з високими результатами, що свідчить про самореалізацію через креативність [5; 50].

За шкалою «Автономність», середній показник: $\approx 7,2$ балів. Більшість респондентів мають достатній рівень внутрішньої незалежності, але частина схильна орієнтуватися на зовнішні оцінки. Це може свідчити про потребу у зміцненні внутрішньої опори та самодостатності [11; 47].

За шкалою «Спонтанність», середній показник: $\approx 7,0$ балів. Рівень спонтанності невисокий: багато учасників стримані, раціональні, орієнтовані на соціальні норми. Це може бути показником внутрішньої обережності або конформності [22; 31; 48].

За шкалою «Саморозуміння», середній показник: $\approx 8,1$ бала. Більшість учасників усвідомлюють власні потреби, мають чутливість до себе. Це свідчить про зріле «Я-усвідомлення» і потенціал до психологічної гнучкості [13; 32; 43].

За шкалою «Аутосимпатія (самоприйняття)», середній показник: $\approx 7,7$ бала. Рівень прийняття себе переважно позитивний, хоча у частини опитаних є занижена самооцінка. Група загалом демонструє здорове ставлення до власної особистості [3; 21; 49].

За шкалою «Контактність», середній показник: $\approx 7,9$ бала. Опитані доброзичливі, відкриті до взаємодії, схильні до підтримки приємних соціальних контактів. Водночас частина осіб має помірну соціальну стриманість [9; 18; 40].

За шкалою «Гнучкість у спілкуванні», середній показник: $\approx 7,8$ бала. Більшість респондентів відзначаються автентичністю у взаємодії, не схильні до фальші або маніпуляцій. Це свідчить про адекватне самовираження й соціальну зрілість [19; 21].

Профіль групи демонструє збалансовану самоактуалізацію з акцентом на гуманістичних цінностях, пізнанні, креативності та доброзичливості [5; 21].

Водночас зони подальшого розвитку – це спонтанність, автономність і аутосимпатія, тобто вміння дозволяти собі свободу, приймати себе без осуду й діяти з внутрішньої позиції, а не під впливом зовнішніх очікувань [11; 25; 47].

За результатами тесту загальної самоефективності респонденти були розподілені на три групи залежно від рівня сформованості почуття власної компетентності, впевненості у собі та здатності впливати на події власного життя (Рис. 2.1).

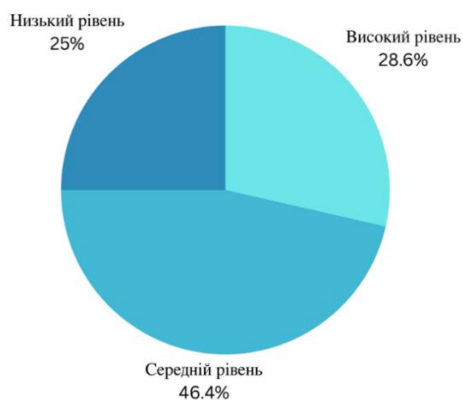


Рис. 2.1. Розподілення респондентів за рівнем самоефективності

Як можна побачити на Рис. 2.1, високий рівень самоефективності показали 8 респондентів (28,57 %). Для цієї групи характерне стійке відчуття самоповаги, впевненість у власних силах і вміння приймати відповідальність за своє життя [3;

43]. Такі особи усвідомлюють свої сильні сторони, розвиваються у професійній, духовній та інтелектуальній сферах, здатні робити конструктивні висновки з помилок і труднощів [11; 41]. Їхня позиція базується на внутрішньому переконанні «я можу впоратися», що сприяє активній самореалізації [19; 25]. Вони приймають себе як особистість і прагнуть до подальшого самовдосконалення [21; 49].

Середній рівень самоефективності виявили 13 респондентів (46,43 %). Ці учасники загалом мають позитивне ставлення до себе, адекватно оцінюють власні переваги й недоліки, зберігають повагу до себе навіть у ситуаціях невдач [11; 15; 20]. Проте для них властива схильність до самокритики, тривалої рефлексії після помилок, що іноді гальмує адаптацію та швидке прийняття рішень [28]. Вони здатні визнавати свої помилки, однак часто надмірно зосереджуються на них, що знижує емоційну стійкість і може обмежувати ініціативність у самореалізації [9; 51].

Низький рівень самоефективності продемонстрували 7 респондентів (25 %). Для цієї групи характерні коливання між почуттям самоповаги і внутрішнім самознеціненням [30; 40]. Їхнє ставлення до себе значною мірою залежить від зовнішніх обставин та оцінки інших людей: успіхи тимчасово підвищують самооцінку, тоді як невдачі різко її знижують [27; 42]. Такі особи часто відчують сумніви у власних силах, невпевненість у здатності впливати на події свого життя, що призводить до нестабільності емоційного стану та труднощів у процесі самореалізації [3; 11; 43].

Отже, більшість респондентів мають середній рівень самоефективності, що вказує на загалом позитивне, але не завжди стійке ставлення до себе [21; 43; 49]. Така позиція створює потенціал для особистісного розвитку, проте потребує зміцнення внутрішньої впевненості та навичок самопідтримки, аби підвищити стабільність самооцінки й ефективність самореалізації [25; 47].

2.3. Вивчення взаємозв'язку самооцінки та ефективності самореалізації особистості у період молодості

Головною метою було з'ясувати, яким чином рівень самооцінки впливає на ефективність самореалізації молодих людей віком 25–30 років [3; 5; 21]. Оскільки цей віковий період є критичним для формування життєвих стратегій, кар'єрного становлення та соціальної інтеграції, важливо визначити ті внутрішні психологічні чинники, які стимулюють, або гальмують особистісний розвиток [9; 13; 19].

За результатами діагностики за Шкалою самооцінки Розенберга респонденти були розподілені на три групи залежно від рівня внутрішньої поваги до себе та здатності зберігати стійке ставлення до власних успіхів і невдач (Таб. 2.3) [27; 37].

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня самоповаги за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

№	Вік	Стать	Сума балів	№	Вік	Стать	Сума балів
1	25	Жінка	22	15	29	Жінка	27
2	25	Жінка	29	16	30	Жінка	32
3	26	Жінка	33	17	26	Чоловік	31
4	26	Жінка	30	18	26	Чоловік	28
5	26	Жінка	35	19	26	Чоловік	33
6	26	Жінка	28	20	27	Чоловік	32
7	26	Жінка	28	21	27	Чоловік	20
8	27	Жінка	29	22	27	Чоловік	26
9	28	Жінка	21	23	28	Чоловік	28
10	28	Жінка	22	24	28	Чоловік	32
11	28	Жінка	27	25	28	Чоловік	34
12	28	Жінка	28	26	29	Чоловік	35
13	29	Жінка	29	27	29	Чоловік	30
14	29	Жінка	29	28	30	Чоловік	35

Високий рівень самоповаги виявили 3 респонденти з 28 (10,71 %). Для цієї групи характерне стабільне почуття власної цінності та впевненість у власних силах [3; 36]. Такі особи поважають себе як особистість, професіонала та людину

загалом і активно працюють над підтримкою та розвитком цієї самоповаги. Вони вдосконалюються у професійній, духовній та інтелектуальній сферах, вміють аналізувати помилки та труднощі, роблячи з них уроки для майбутнього. Це оптимальна модель самоповаги, до якої варто прагнути [41; 45].

Середній рівень самоповаги продемонстрували 22 респонденти (78,57 %). У цих учасників переважає повага до себе, вони здатні адекватно оцінювати свої достоїнства та недоліки та приймати власні помилки [11; 17]. Водночас іноді проявляється схильність до надмірної самокритики – зтяжнього «самобичування» через те, що не передбачили, не помітили або не зробили як слід [28; 31]. Це може обмежувати швидке прийняття рішень і адаптацію до ситуацій, що не піддаються контролю. Загалом такі респонденти зберігають позитивну самоповагу, проте потребують розвитку гнучкості у ставленні до власних помилок [43; 51].

Нижчий за середній рівень самоповаги мали 3 респонденти (10,71 %). Для цієї групи характерні коливання між почуттям самоповаги та самознеціненням [30; 40]. Успіхи тимчасово піднімають їхню самооцінку, проте невдачі сильно її знижують, що призводить до нестійкого ставлення до себе [27; 42]. Такі особи часто переживають внутрішні сумніви та не можуть стабільно оцінювати власні досягнення, що створює труднощі у процесі самореалізації та емоційної стабільності [3; 43].

Отже, більшість респондентів (понад 80 %) демонструють середній рівень самоповаги. Це свідчить про загалом позитивне, але не завжди стійке ставлення до себе, що може обмежувати ефективність самореалізації та потребує формування внутрішньої стабільності та навичок самопідтримки [21; 49].

Аналіз інтерв'ю з учасниками показав низку закономірних тенденцій, які поглиблюють розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем самореалізації [4; 17; 31]. Інтерв'ю проводилися у доброзичливій атмосфері з дотриманням принципу конфіденційності [8; 29], що дозволило учасникам відкрито ділитися

власним досвідом, переживаннями та труднощами, пов'язаними з реалізацією себе в особистому і професійному житті.

Більшість респондентів з високою самоповагою сприймали самореалізацію як процес внутрішнього розвитку, а не як досягнення зовнішніх стандартів успіху [14; 36]. Вони говорили про впевненість у своїй унікальності, прийняття себе з недоліками та вміння отримувати задоволення від самого процесу діяльності.

- «Раніше я намагалася довести всім, що можу. А тепер просто роблю те, що люблю. Коли перестаєш гнатися за оцінками – з'являється справжня енергія.»

- «Якщо я не зроблю ідеально, нічого страшного. Важливо, що я пробую і розвиваюся.»

Такі респонденти часто описували відчуття гармонії, внутрішньої свободи, цілісності, і вбачали сенс життя у зростанні та саморозкритті [11; 33].

Натомість учасники з більш низькою самооцінкою зосереджувалися на зовнішніх критеріях – думці інших, порівнянні, страху помилок [7; 28]. Для них характерне відчуття, що самореалізація можлива «після того, як я стану кращим» або «якщо інші визнають мої досягнення» [39].

- «Я не можу сказати, що самореалізуюся, бо поки що нічого особливого не досягла.»

- «Мені важко починати щось нове – здається, що все одно не вийде так добре, як у інших.»

Для таких осіб характерна залежність від зовнішніх оцінок і схильність знецінювати власні успіхи [16; 40]. Їхня самореалізація носить епізодичний або вимушений характер, що супроводжується відчуттям внутрішньої втоми чи напруги [27; 45].

З аналізу інтерв'ю виокремлено три головні психологічні механізми, через які самооцінка визначає якість і глибину самореалізації [3; 12; 38].

Респонденти з адекватною самооцінкою демонстрували орієнтацію на внутрішні мотиви – інтерес, розвиток, пізнання, користь для інших. Вони діють з

позиції «мені цікаво» або «це має сенс для мене». Натомість при низькій самооцінці домінує зовнішня мотивація – бажання довести, відповідати очікуванням, уникнути осуду.

- «Коли я впевнений у собі, мені цікаво просто пізнавати, без цілей. А коли починаю сумніватися – усе перетворюється на боротьбу.»

- «Я часто роблю щось, бо ‘так треба’. Але від цього не відчуваю радості, ніби живу за чужими правилами.»

Цей механізм узгоджується з кількісними даними за шкалою цінностей і потреби в пізнанні: високі показники спостерігались у тих, хто орієнтується на внутрішню мотивацію, а не на зовнішнє схвалення [9; 23; 46].

Висока самооцінка допомагає приймати помилки як природну частину розвитку, тоді як низька призводить до перфекціонізму і страху помилитися. Респонденти з низькою впевненістю часто описували блокуючі думки на кшталт «я ще не готовий», «спершу треба стати кращим», «мені не можна помилятися».

- «Я постійно думаю, що зроблю щось не так – і від цього не роблю нічого.»

Ті, хто мав адекватну аутосимпатію, навпаки, демонстрували гнучкість і креативність: вони швидко відновлювались після невдач і розглядали їх як досвід [15; 48].

Респонденти з високою самооцінкою частіше наголошували на тому, що керуються власними переконаннями, а не чужими очікуваннями. Вони відчувають себе «авторами» свого життя. При низькій самооцінці спостерігалось прагнення отримати підтвердження або дозвіл ззовні.

- «Я стараюся прислухатись до себе. Якщо щось не моє – я це відчуваю.»

- «Я завжди питаю думку інших, бо боюся зробити щось неправильно.»

Цей механізм підтверджує кількісні результати за шкалою автономності, де середні показники вказують на певну залежність частини респондентів від зовнішніх орієнтирів [10; 26].

Психоемоційний фон висловлювань також суттєво відрізнявся залежно від рівня самооцінки.

Респонденти з високою самооцінкою описували свої стани через:

- спокій, внутрішню впевненість («я знаю, що впораюсь»);
- задоволення від процесу («мені просто добре, коли роблю те, що люблю»);
- інтерес і натхнення («мені хочеться спробувати нове, навіть якщо складно»).

Натомість при низькій самооцінці переважали емоції:

- тривога, страх зробити помилку;
- невпевненість у власній цінності;
- втома, емоційне виснаження («я часто відчуваю, що не варта того, щоб мене слухали»).

Дехто прямо пов'язував свою неефективність у самореалізації з внутрішньою критикою:

- «Ідеї є, але я не вірю, що можу їх реалізувати. У голові постійно голос: 'ти недостатньо хороша'.»

Це повністю корелює з кількісними результатами за шкалами аутосимпатії, спонтанності та гнучкості в спілкуванні – саме ці риси виявилися заниженими у частини вибірки.

Результати інтерв'ю свідчать, що:

- висока самооцінка створює психологічні умови для розвитку – через внутрішню мотивацію, гнучкість і автономність;
- низька самооцінка зумовлює страх оцінки, перфекціонізм і залежність від зовнішнього схвалення;
- саме емоційне самосприйняття (ставлення до власних успіхів і помилок) виступає ключовим механізмом, який або відкриває, або блокує шлях до самореалізації.

Для глибшого розуміння механізмів взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем самореалізації проведено якісний аналіз трьох контрастних випадків із загальної вибірки.

Кожен випадок відображає різний рівень самооцінки – високий, середній та низький – і дозволяє виявити особливості внутрішньої динаміки самореалізаційних процесів.

В першому випадку, респондент А., 29 років, розробник програмного забезпечення. У ході інтерв'ю продемонстрував виражену впевненість у собі, усвідомлення власних потреб та здатність діяти у відповідності до внутрішніх цінностей.

Фрагменти інтерв'ю:

- «Раніше я боявся виступати, але коли зрозумів, що не мушу бути ідеальним – стало легше. Тепер кожна презентація для мене – пригода.»

- «Я вчуся приймати не лише свої досягнення, а й свої помилки. Це теж частина мене.»

У відповідях респондента чітко простежується внутрішня автономія та ціннісна цілісність. Він говорить про життя як про процес розвитку, де помилки не сприймаються як загроза, а є природною частиною навчання. Його мова емоційна, тепла, без самокритичних нот – переважають слова на позначення «інтересу», «задоволення», «досвіду», «руху».

Респондент розглядає самореалізацію не як досягнення зовнішніх стандартів, а як вияв автентичності – можливість бути собою у різних ситуаціях. Для нього важливо, щоб діяльність мала особистісний сенс: «я бачу сенс у тому, що роблю» – цей мотив повторювався кілька разів у розмові.

Помітною є зріла толерантність до невизначеності – готовність експериментувати, ризикувати, виходити за межі звичного. Це вказує на високий рівень самоприйняття та емоційної стійкості. Висока самооцінка проявляється не у

самозахопленні, а у внутрішньому спокої і впевненості у власній здатності справлятися з труднощами.

Інтерв'ю з респондентом А. демонструє, що висока самооцінка забезпечує відчуття свободи вибору, здатність діяти відповідно до власних переконань і приймати життя як процес [13; 30]. Для таких осіб характерне сприйняття самореалізації як щоденного живого досвіду, а не як віддаленої мети. Його висловлювання добре ілюструють позицію гуманістичної психології: самоактуалізація – це не досягнення, а спосіб бути в гармонії з собою [6; 34].

У другому випадку, респондентка Б., 26 років, спеціалістка по роботі з персоналом. В інтерв'ю проявила орієнтацію на розвиток і самостійність, однак із помітними сумнівами у власній компетентності.

Фрагменти інтерв'ю:

- «Я хочу робити щось цікаве, щось своє, але часто відкладаю – здається, що ще не готова.»

- «Мені важливо, щоб те, що я роблю, мало сенс і користь, але іноді здається, що я не дотягую до того, як 'має бути'.»

У висловлюваннях респондентки Б. поєднуються висока ціннісна усвідомленість і внутрішній сумнів у праві на реалізацію своїх ідей. Вона мислить у категоріях сенсу, користі, моральних орієнтирів – це вказує на зрілість світогляду. Водночас її самооцінка залишається залежною від зовнішніх критеріїв, особливо у професійній сфері.

Хоча респондентка демонструє автономність у прийнятті життєвих рішень, їй складно довіряти власному знанню і досвіду. Низька потреба в пізнанні проявляється у схильності уникати нових викликів, поки не буде відчуття «повної готовності». Це породжує певну затримку самореалізації – бажання зростати є, але його гальмує страх неідеальності.

В інтонаціях переважають легкий сум, самокритика, обережність [22; 35]. Разом із тим, присутня внутрішня чесність і прагнення зрозуміти себе – вона усвідомлює свої бар'єри і прагне їх подолати.

Самооцінка респондентки Б. є помірною, але вразливою, що створює коливання між впевненістю і сумнівом [5; 37]. Вона має потенціал для самореалізації через власні цінності та творчість, однак потребує розвитку внутрішньої довіри до себе і толерантності до помилок.

В третьому випадку, респондент В., 27 років, працює у сфері обслуговування. У спілкуванні відкритий, доброзичливий, легко встановлює контакт, але у розповідях часто знецінює власні досягнення та порівнює себе з іншими.

Фрагменти інтерв'ю:

- «Мені здається, інші завжди якось краще розуміють, що їм треба від життя. А я постійно сумніваюсь.»

- «Хотілося б щось змінити, але не впевнений, що вистачить сил чи знань.»

Респондент В. демонструє розвинену контактність і емпатійність, легко встановлює взаєморозуміння з іншими, проте у ставленні до себе переважають невпевненість і самознецінення. Його висловлювання містять чимало «але» – він ніби постійно стримує власні ініціативи через внутрішні сумніви.

Низька орієнтація в часі проявляється у відчутті розмитості майбутнього: він не формулює чітких цілей, говорить про життя у термінах «поки що», «можливо», «якось буде». При цьому високий рівень саморозуміння свідчить, що він добре усвідомлює свої емоційні процеси, бачить суперечності між бажаннями і діями, але не завжди може їх подолати.

Його самооцінка значною мірою залежна від зовнішньої оцінки та схвалення, що призводить до внутрішнього напруження: він прагне бути прийнятим, але боїться проявляти ініціативу, щоб не викликати осуду. Таке поєднання

контактності й невпевненості створює парадокс «зовнішньої відкритості при внутрішній скутості».

Інтерв'ю з респондентом В. ілюструє, як низька самооцінка може згортати процес самореалізації навіть у людей з вираженим потенціалом міжособистісного контакту [18; 42]. Попри щирість і емпатію, внутрішній страх помилок і відсутність часової перспективи заважають ініціативності [20; 41].

Самореалізація для таких осіб стає радше спробою довести власну спроможність, ніж природним виявом особистісного потенціалу.

Для визначення сили та напрямку статистичного зв'язку було використано Кореляційний аналіз Пірсона [23; 35]. В результаті Кореляційного аналізу, були отримані наступні результати (Таб. 2.4):

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу

Методика №1	Методика №2	Показник кореляції між результатами тестів
Шкала самооцінки Розенберга	Тест «САМОАЛ»	0,36
Тест загальної самоефективності	Тест «САМОАЛ»	0,33
Шкала самооцінки Розенберга	Тест загальної самоефективності	0,64

Як можна побачити в Таблиці 2.4, між самооцінкою (за Розенбергом) та ефективністю самореалізації (за САМОАЛ) було отримано показник – $r = 0,36$, що є середнім показником кореляції.

Між результатами тесту загальної самоефективності та ефективністю самореалізації (за САМОАЛ) було отримано показник – $r = 0,33$, що також є середнім показником кореляції.

В той час як результати тесту загальної самоефективності та самооцінки (за Розенбергом) показали – $r = 0,64$, що є високим показником кореляції.

Результати кореляційного аналізу за окремими шкалами «САМОАЛ»

Шкала за тестом САМОАЛ	Шкала самооцінки Розенберга	Тест загальної самоефективності
Орієнтація в часі	0,31	0,19
Цінності	0,30	0,17
Погляд на природу людини	0,11	0,49
Потреба в пізнанні	0,19	0,05
Креативність	0,08	-0,20
Автономність	0,26	0,13
Спонтанність	0,19	0,26
Саморозуміння	0,19	0,24
Аутосимпатія	0,31	0,33
Контактність	0,20	0,36
Гнучкість в спілкуванні	0,43	0,42

Розглянути рівень кореляції між самооцінкою (за Розенбергом) та ефективністю самореалізації (за САМОАЛ), але за окремими шкалами, ми можемо побачити що маємо переважно середній рівень кореляції (Таб. 2.5) [9; 19; 21]. Високий рівень відсутній. Приблизно така ж ситуація відобразилась в результатах кореляції між самоефективністю та ефективністю самореалізації (за САМОАЛ) [11; 25; 43].

Висновок до розділу 2

В дослідженні взяли участь 28 осіб молодого віку (12 чоловіків та 16 жінок). Результати дослідження показали, що більшість молодих людей мають адекватну або дещо завищену самооцінку, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, прагнення до розвитку та віру у власні можливості. Водночас частина респондентів продемонструвала коливання самооцінки, зумовлені зовнішніми факторами – оцінкою з боку оточення, соціальним порівнянням або страхом невдачі. Такі відмінності підтверджують, що процес формування самооцінки ще не є стабільним і потребує підтримки з боку соціального середовища.

Емпіричне дослідження самореалізації виявило, що значна частина молодих людей має виражену потребу у досягненні, самопізнанні та самовдосконаленні. Учасники з високим рівнем самореалізації характеризуються внутрішньою мотивацією, активністю, відповідальністю та відкритістю до нового досвіду. Водночас частина респондентів продемонструвала ознаки пасивності, емоційного виснаження та труднощів у постановці цілей, що може бути наслідком невпевненості у собі або недостатньої підтримки з боку соціального оточення.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність помірного позитивного зв'язку між показниками самоповаги та ефективністю самореалізації ($r = 0,36$), а також подібної сили зв'язку між загальною самоефективністю та самореалізацією ($r = 0,33$). Водночас високий рівень кореляції між самооцінкою та самоефективністю ($r = 0,64$) свідчить про те, що впевненість у власних можливостях є важливою складовою позитивного самосприйняття і виступає медіатором процесу самореалізації. Це підтверджує, що збалансована самооцінка і висока саме-ефективність сприяють активному пошуку можливостей для самореалізації та досягненню особистісних і професійних цілей.

Загалом, дослідження засвідчило, що сучасна молодь має достатній потенціал для ефективної самореалізації, проте цей процес суттєво залежить від рівня та стабільності самооцінки. Висока, але реалістична самооцінка і сформована саме-ефективність виступають ключовими чинниками мотивації, стійкості до стресу та відкритості до нового досвіду. Низька або нестійка самооцінка знижує впевненість у власних силах і може обмежувати можливості самореалізації. Отже, розвиток позитивної, стабільної самооцінки та підвищення саме-ефективності є необхідною умовою формування гармонійної особистості, здатної ефективно реалізовувати свій потенціал у професійній та особистій сферах.

РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ МОЛОДОСТІ

3.1. Організаційні засади ефективності самореалізації сучасної молоді

У сучасних соціокультурних умовах проблема самореалізації особистості набуває особливої актуальності, оскільки від рівня її реалізованості залежить не лише індивідуальне благополуччя, а й соціальна активність, професійна успішність та громадянська зрілість молодого людини [2; 7; 15]. Віковий період від 25 до 30 років є критичним етапом життєвого шляху, коли особистість активно утверджується у професійній сфері, формує систему життєвих цінностей, будує сімейні та соціальні стосунки [5; 12]. Саме в цей час процес самореалізації набуває найбільшої інтенсивності, адже молода людина прагне гармонійно поєднати свої внутрішні прагнення з реальними можливостями соціуму [9; 21].

Самореалізація особистості у молодому віці визначається низкою психологічних і соціально-організаційних факторів [4; 13].

Самооцінка є одним із центральних психологічних механізмів, що визначає рівень ефективності самореалізації особистості. Вона виконує функцію внутрішнього регулятора поведінки, впливаючи на характер мислення, емоційний стан, мотиваційну сферу та соціальну активність людини [3; 8; 17]. Адекватна самооцінка забезпечує гармонійне поєднання усвідомлення власних можливостей і реалістичного сприйняття зовнішніх умов, у яких відбувається життєва діяльність [11; 19].

Людина з адекватною самооцінкою має стійке відчуття власної цінності, визнає свої сильні сторони, але водночас усвідомлює й зони розвитку [6; 14]. Такий баланс дозволяє не лише ставити досяжні цілі, а й гнучко реагувати на труднощі, сприймаючи невдачі не як поразку, а як джерело досвіду та можливість зростання

[10; 22]. Адекватна самооцінка формує впевненість у собі, ініціативність, здатність до самостійних рішень, що безпосередньо сприяє ефективній самореалізації у професійній, соціальній та особистісній сферах [1; 16].

Натомість занижена самооцінка часто стає гальмом розвитку потенціалу молодої людини [18; 24]. Вона породжує почуття неповноцінності, страх помилитися, надмірну залежність від оцінок оточення. Такий внутрішній стан призводить до уникання викликів, пасивності, втрати мотивації досягнення, що, у свою чергу, обмежує можливості для самореалізації [20; 28].

Завищена самооцінка, навпаки, спричиняє неадекватне сприйняття власних можливостей, надмірну самовпевненість і схильність до конфліктів у міжособистісних стосунках [23; 26]. Людина з високою, але нереалістичною самооцінкою часто не визнає власних помилок, що ускладнює розвиток самокритичності й здатності до самокорекції [25; 30].

Розвиток збалансованої, реалістичної самооцінки потребує цілеспрямованої психологічної роботи [27; 32]. Ефективними є такі засоби:

- рефлексивні практики (самоаналіз, ведення щоденника самоспостереження, усвідомлення власних досягнень і невдач) [5; 33];
- зворотний зв'язок від значущих осіб (наставників, колег, друзів), який допомагає зіставити власне бачення з оцінкою інших [12; 31];
- участь у тренінгах особистісного зростання, спрямованих на формування впевненості, асертивності, навичок конструктивного спілкування [29];
- усвідомлення і прийняття себе, що передбачає розвиток самоповаги, толерантності до власних недоліків і віри у власні сили [16; 34].

Таким чином, адекватна самооцінка – це не лише психологічна характеристика, а й ключова умова ефективної самореалізації. Вона забезпечує внутрішню стабільність, емоційну рівновагу, відкритість до нового досвіду, сприяє формуванню внутрішньої мотивації до розвитку та реалізації власного потенціалу [2; 18; 22]. Розвинута і зріла самооцінка допомагає молодій людині знайти баланс

між амбіціями та реальністю, що є необхідною передумовою гармонійного становлення особистості у сучасному суспільстві [9; 24].

Професійна спрямованість є важливою складовою процесу самореалізації молодої особистості, оскільки саме через працю, творчість і професійні досягнення людина найповніше розкриває свій потенціал [3; 15]. У віковому періоді 25–30 років відбувається остаточне професійне самовизначення, яке включає усвідомлення власних здібностей, інтересів, життєвих пріоритетів і вибір оптимального шляху професійного розвитку [6; 21]. Цей процес є динамічним і залежить від соціальних умов, можливостей кар'єрного зростання, а також від внутрішньої готовності людини до саморозвитку [11; 27].

Професійна спрямованість виконує мотиваційну функцію, оскільки визначає, у якому напрямі особистість буде реалізовувати себе, які цілі ставитиме і які ресурси мобілізуватиме для їх досягнення [8; 20]. Усвідомлення значущості своєї діяльності, її відповідності внутрішнім цінностям і суспільним потребам формує почуття задоволення та впевненості у власному шляху [10; 28]. Молоді люди, які мають чітке уявлення про професійні цілі, демонструють вищий рівень ініціативності, відповідальності, наполегливості та здатності до саморегуляції [14].

Водночас професійна спрямованість тісно пов'язана з ціннісними орієнтаціями, які визначають зміст і смисл самореалізаційної діяльності [1; 19]. Цінності виступають внутрішнім орієнтиром, що допомагає людині приймати рішення, визначати пріоритети, обирати між матеріальним успіхом і духовним розвитком, між стабільністю та творчим пошуком [5; 22].

Серед базових цінностей, які найбільш сприяють самореалізації молоді, дослідники виділяють [9; 26]:

- саморозвиток і навчання – прагнення до постійного вдосконалення, набуття нових знань, умінь і компетентностей;
- творчість і креативність – здатність генерувати нові ідеї, проявляти ініціативу, виходити за межі стандартного мислення;

- успіх і визнання – бажання досягати результатів, що мають соціальну значущість і отримують позитивну оцінку з боку оточення;
- взаємоповага і співпраця – орієнтація на партнерські стосунки, командну взаємодію, відповідальність перед колективом;
- самоповага і внутрішня гармонія – прагнення до збереження цілісності власного «Я», узгодження професійних дій із моральними принципами та переконаннями.

Для ефективної самореалізації важливо, щоб професійна діяльність молодої людини узгоджувалася з її особистісними цінностями [7; 31]. Коли існує гармонія між тим, що людина робить, і тим, у що вона вірить, виникає стан внутрішнього задоволення, енергії та натхнення [12; 34]. Натомість розрив між ціннісними орієнтаціями та реальними умовами праці (наприклад, робота без змісту чи відсутність можливостей для розвитку) призводить до професійного вигорання, втрати сенсу та зниження рівня самореалізації [2; 12; 20].

Формування професійної спрямованості та ціннісної системи потребує підтримки з боку освітніх інституцій, наставників і роботодавців [46; 49]. Освітнє середовище має не лише надавати знання, а й формувати у молоді мотивацію до самопізнання, самовизначення та відповідальності за власний розвиток [1; 21]. У цьому процесі ефективними є кар'єрні тренінги, програми наставництва, професійні конкурси та проекти, які дають змогу молодим спеціалістам випробувати свої сили на практиці [45; 19].

Отже, професійна спрямованість і ціннісні орієнтації становлять взаємопов'язану систему, яка визначає вектор самореалізації особистості [1; 21]. Вони задають напрямок професійного росту, формують смислову основу діяльності, сприяють становленню молодої людини як зрілої, відповідальної, творчої та соціально активної особистості [46; 49].

Соціально-психологічні умови є ключовим чинником ефективної самореалізації молодої людини, оскільки саме соціальне середовище створює

простір, у якому розкриваються індивідуальні здібності, формуються навички взаємодії та відбувається усвідомлення власної соціальної значущості [5; 6; 21]. Людина не може повною мірою реалізувати свій потенціал ізольовано – для цього потрібна підтримка, зворотний зв'язок і визнання з боку оточення [1; 7].

Одним із базових соціально-психологічних чинників є позитивне соціальне оточення [36; 42]. Підтримка з боку сім'ї, друзів, колег і наставників допомагає молодій людині зміцнити віру у власні сили, зменшує рівень тривожності, стимулює до активних дій [10; 31]. У безпечному, приймаючому середовищі легше формувати впевненість, відкритість і здатність до ініціативи [25; 37]. Особливо важливо, щоб молодь мала змогу отримувати конструктивний зворотний зв'язок, який не принижує, а мотивує до самовдосконалення [41; 42].

Велике значення має також психологічний клімат у колективах, де навчається чи працює молода людина [26; 36]. Атмосфера довіри, співпраці та взаємоповаги сприяє розвитку командного духу, формує почуття причетності до спільної справи [7; 45]. В таких умовах підвищується емоційна стабільність, знижується рівень конфліктності, створюються передумови для розкриття творчого потенціалу [36; 37]. Навпаки, у середовищі, де домінують конкуренція, критика або відсутність підтримки, самореалізація ускладнюється, оскільки людина змушена витратити енергію на психологічний захист замість розвитку.

Особливу роль у процесі самореалізації відіграє емоційна підтримка [1; 21]. Вона забезпечує внутрішню рівновагу, допомагає долати стрес, адаптуватися до нових життєвих обставин [11; 31]. Молода людина, яка відчуває прийняття та довіру, легше бере на себе відповідальність, проявляє ініціативу, готова до ризику й самовираження [25; 36]. Емоційно підтримувальне середовище формує відчуття безпеки, яке є основою для особистісного зростання.

Не менш важливими є можливості соціальної взаємодії – участь у групових проєктах, волонтерських ініціативах, громадській діяльності [46; 49]. Такі форми активності розвивають комунікативні навички, лідерські якості, почуття соціальної

відповідальності [45]. Через включення в соціально значущу діяльність молода людина не лише реалізує свої вміння, а й набуває досвіду впливу на суспільство, що підсилює почуття власної компетентності та значущості.

Важливим соціально-психологічним чинником виступає також наявність наставників і рольових моделей [19; 46]. Спілкування з досвідченими фахівцями сприяє професійному орієнтуванню, формує уявлення про ефективні стратегії поведінки, цінності та етичні норми професії [49]. Наставництво допомагає не лише здобувати знання, а й формувати емоційно-позитивне ставлення до діяльності, бачити перспективи особистісного та кар'єрного росту.

Таким чином, соціально-психологічні умови забезпечують психологічну безпеку, підтримку та розвиток соціальної активності молоді [1; 21; 36]. Вони створюють підґрунтя для формування впевненості, самоповаги, позитивного мислення і здатності до співпраці [25; 37]. Гармонійне соціальне середовище виступає каталізатором самореалізації, сприяючи тому, щоб молода людина відчувала себе не лише учасником, а й творцем соціального життя [46; 49].

Організаційні ресурси виступають важливим зовнішнім чинником, який забезпечує можливості для ефективної самореалізації сучасної молоді [46]. Вони створюють середовище, у якому молода людина може реалізувати свої інтереси, розвивати професійні компетентності, брати участь у суспільно корисній діяльності та отримувати визнання результатів своєї праці [5; 46]. Без наявності відповідних структур, програм і інституційних механізмів навіть найвищий рівень внутрішньої мотивації часто не може реалізуватися повною мірою.

До організаційних ресурсів належать освітні, соціальні, культурні та професійні інституції, які створюють умови для розвитку потенціалу молоді [46]. Освітні заклади, зокрема університети, коледжі, школи професійного зростання, не лише забезпечують здобуття знань, а й формують середовище для самопізнання, творчості, участі у науково-дослідних чи соціальних проектах [1; 21; 45]. Через різноманітні освітні ініціативи – конференції, конкурси, стажування, стартап-

школи – молоді люди отримують можливість не тільки проявити свої здібності, але й здобути перший досвід успішної самореалізації.

Велике значення мають молодіжні центри, громадські організації та волонтерські рухи, які виступають простором для соціальної активності, формування лідерських якостей і розвитку громадянської відповідальності [46; 49]. Саме участь у таких структурах дозволяє молоді спробувати себе у різних видах діяльності – від культурних ініціатив до екологічних або інноваційних проєктів. Подібна діяльність розвиває навички комунікації, командної роботи, критичного мислення, а також формує почуття приналежності до спільноти.

Особливо важливо, щоб організаційні ресурси передбачали інклюзивність та доступність, тобто були відкритими для різних груп молоді – незалежно від рівня освіти, соціального статусу чи місця проживання [46]. Рівні можливості участі в освітніх програмах, грантах, конкурсах чи професійних мережах створюють справедливі умови для реалізації потенціалу кожної особистості [46; 49]. Важливо також, щоб молодь мала доступ до кар'єрного консультування, менторських програм і платформ для обміну досвідом, які сприяють орієнтації у професійному середовищі та усвідомленню власних перспектив.

Не менш вагомими є цифрові ресурси – онлайн-платформи, віртуальні спільноти, освітні сервіси, які відкривають нові можливості для самонавчання, професійного розвитку й творчої діяльності [29; 46]. В умовах цифровізації суспільства саме ці інструменти стають потужним засобом для розширення простору самореалізації, особливо для молоді, яка активно користується інформаційними технологіями.

Водночас ефективність використання організаційних ресурсів залежить від наявності сприятливого соціально-економічного середовища [46; 50]. Підтримка з боку держави, місцевих громад і бізнесу у вигляді грантів, стипендій, програм стажувань чи фінансування стартапів створює умови для перетворення потенціалу молоді на конкретні результати. Така підтримка не лише стимулює активність, але

й формує почуття довіри до соціальних інституцій і впевненості у власному майбутньому.

Отже, організаційні ресурси є матеріальною та інституційною основою самореалізації молоді [46]. Вони забезпечують зв'язок між внутрішнім прагненням особистості до розвитку та зовнішніми можливостями, які пропонує суспільство [5; 46]. Ефективна система організаційної підтримки сприяє формуванню активної, творчої, відповідальної молоді, здатної не лише реалізовувати власні цілі, а й робити внесок у розвиток спільноти та держави.

Отже, ефективна самореалізація сучасної молоді передбачає створення системи організаційно-психологічних умов, серед яких провідну роль відіграють:

- Психологічна підтримка [1; 6; 21]. Вона може здійснюватися через індивідуальні консультації, психокорекційні програми, групові тренінги особистісного зростання. Її мета – допомогти молодій людині усвідомити власні можливості, подолати внутрішні бар'єри, навчитися саморегуляції та позитивного мислення.

- Мотиваційне стимулювання [2; 38; 45]. Передбачає заохочення ініціативності, визнання досягнень, формування атмосфери успіху. Це може бути реалізовано через системи заохочень, конкурси професійної майстерності, участь у проєктах, де результати діяльності мають суспільне значення.

- Соціальне партнерство [19; 46; 49]. Важливим чинником є взаємодія молоді з досвідченими фахівцями, наставниками, громадськими лідерами. Такий формат комунікації забезпечує не лише професійне зростання, а й формування цінностей співпраці, відповідальності, колективної творчості.

Таким чином, організаційні засади ефективної самореалізації молоді базуються на поєднанні внутрішніх (психологічних) і зовнішніх (соціально-організаційних) чинників [5; 13; 46]. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, забезпечують умови для реалізації потенціалу, формують відчуття

компетентності, успішності та соціальної значущості [1; 3; 45]. Ефективне поєднання цих умов створює сприятливе середовище для становлення молоді людини як активного, творчого й самореалізованого члена суспільства [46; 49].

3.2. Програма психотренінгу щодо сприяння самореалізації сучасної молоді

Метою програми є розвиток особистісного потенціалу та підвищення рівня самореалізації молодих людей віком 25-30 років шляхом формування адекватної самооцінки, внутрішньої мотивації, самоефективності, автономності та креативності [7; 41; 42].

Програма спрямована на створення психологічних умов, які сприяють усвідомленню власних цінностей, прийняттю себе, подоланню внутрішніх бар'єрів і розвитку готовності діяти відповідно до власних цілей та переконань [1; 6; 21].

Завдання психотренінгу є:

- Сприяти усвідомленню учасниками власних ресурсів, можливостей і обмежень [3; 12; 15].
- Розвивати навички самопідтримки, саморефлексії та прийняття власних помилок [41; 42].
- Формувати внутрішню мотивацію та почуття особистої відповідальності за процес самореалізації [1; 7; 36].
- Розвивати здатність до креативного мислення, гнучкості та ініціативності [27; 39; 44].
- Підвищити рівень самоефективності та довіри до власних рішень [3; 41].
- Зменшити залежність від зовнішньої оцінки та соціального схвалення [42].

Програма базується на засадах гуманістичної психології А. Маслоу та К. Роджерса, згідно з якою самореалізація розглядається як природна тенденція

особистості до розвитку [39; 47], а також на когнітивно-поведінкових і позитивно-психологічних підходах [41; 42; 45].

У центрі уваги – становлення «Я-концепції» молодої людини, розвиток впевненості у власній компетентності та формування цілісного ставлення до себе [18; 41].

Основними принципами реалізації програми є:

- Добровільність участі та особистісна активність;
- Конфіденційність висловлювань і взаємна повага між учасниками;
- Безоцінне прийняття кожного учасника тренінгової групи;
- Активне включення через обмін досвідом, вправи, групову взаємодію;
- Рефлексивність, тобто осмислення власних переживань і відкриттів;
- Розвитковий характер – спрямованість не на виправлення, а на зростання.

Цільовою аудиторією даного тренінгу є молоді люди віком від 25 до 30 років, які перебувають у періоді активного професійного та особистісного становлення [2; 12; 15]. Учасники можуть мати досвід внутрішніх сумнівів щодо власної компетентності, труднощів у постановці цілей, емоційного вигорання або низької впевненості у собі [11; 36; 50].

Програма складається з 8 занять тривалістю 60-90 хвилин, які проводяться у груповому форматі (10 осіб).

Кожне заняття включає:

- вправу-розігрів або знайомство;
- основні інтерактивні завдання;
- групове обговорення та рефлексію;
- коротке домашнє завдання (самоспостереження, письмове завдання тощо).

Заняття 1. Знайомство. Формування групи та визначення очікувань.

- Мета заняття це створення безпечного психологічного простору, знайомство учасників, визначення індивідуальних очікувань [1; 25].

- Вправи: «Візитна картка», «Моє ім'я – моя історія», «Очікування та побоювання».

У першій вправі «Візитна картка» учасники створюють уявну візитівку з короткою інформацією про себе, свої інтереси та очікування від тренінгу. Це сприяє знайомству, зняттю напруги та формуванню згуртованості групи.

У другій вправі «Моє ім'я – моя історія» кожен ділиться значенням свого імені або асоціаціями з ним. Вправа допомагає усвідомити власну ідентичність і налаштовує на самопізнання.

У третій вправі «Очікування та побоювання» учасники записують свої очікування й можливі побоювання щодо тренінгу та обговорюють їх у групі. Це дозволяє визначити потреби учасників, виявити бар'єри й створити атмосферу довіри.

- Рефлексія: обговорення значення самопізнання як першого кроку до самореалізації.

Заняття 2. Мої цінності і життєві орієнтири.

- Метою заняття є усвідомлення власних цінностей і пріоритетів [2; 21].

- Вправи: «Ціннісна мапа», «Дерево життєвих цілей», «Що для мене важливо?».

У першій вправі «Ціннісна мапа» учасники працюють з аркушем, поділеним на сфери життя (сім'я, робота, розвиток, дозвілля, здоров'я тощо), визначають їхню важливість і рівень задоволеності. Обговорення результатів допомагає усвідомити власні пріоритети та знайти баланс між різними сферами.

У другій вправі «Дерево життєвих цілей» кожен створює символічне дерево, де коріння відображає досвід і цінності, стовбур – теперішній стан, а гілки – майбутні цілі. Обмін результатами сприяє формуванню цілісного бачення свого розвитку та зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім.

У третій вправі «Що для мене важливо?» учасники обирають п'ять ключових життєвих цінностей із запропонованого списку та коротко пояснюють вибір. Це

допомагає структурувати власну систему пріоритетів і стимулює рефлексію під час групового обговорення.

- Рефлексія: аналіз того, як невідповідність цінностей і дій впливає на відчуття реалізованості.

Заняття 3. Самооцінка і внутрішній критик.

- Метою заняття є виявлення деструктивних установок щодо себе, формування позитивного ставлення до власних досягнень [10; 41].

- Вправи: «Голос критика і голос підтримки», «Мій образ у дзеркалі», «Три мої сили».

У вправі «Голос критика і голос підтримки» учасники працюють із двома аркушами: на одному фіксують типові фрази свого «внутрішнього критика», на іншому – відповіді «внутрішнього союзника». Після короткого обговорення учасники відзначають зміни у своєму емоційному стані. Вправа формує навичку самопідтримки та знижує вплив деструктивної самокритики.

У вправі «Мій образ у дзеркалі» учасники уявляють себе у дзеркалі й описують не лише зовнішність, а й власні емоції та переживання. Потім вони доповнюють цей образ позитивними характеристиками. Це сприяє більш цілісному баченню себе й усвідомленню власних сильних сторін.

Завершується зустріч вправою «Три мої сили» де кожен називає три позитивні якості, що допомагають долати труднощі, після чого група додає по одній рисі для кожного. Взаємна підтримка посилює атмосферу довіри й сприяє підвищенню самоповаги.

- Рефлексія: усвідомлення різниці між самокритикою і конструктивною саморефлексією.

Заняття 4. Самоефективність і довіра до себе.

- Метою заняття є формування віри у власні можливості, розвиток навички помічати успіхи [38; 42].

- Вправи: «Мої перемоги», «Сходи успіху», «Я можу, якщо...».

У вправі «Мої перемоги» учасники згадують і записують три ситуації, у яких їм вдалося досягти успіху або подолати труднощі, після чого визначають, які риси та внутрішні ресурси цьому сприяли. Вправа формує відчуття ефективності та зміцнює віру у власні можливості.

У вправі «Сходи успіху» кожен створює сходи від поточного стану до бажаної мети та прописує конкретні кроки для її досягнення. Обговорення допомагає побачити реалістичність поступових дій і підсилює мотивацію.

Завершальна вправа «Я можу, якщо...» передбачає продовження фрази кількома варіантами та вибір одного особистого девізу, який підтримує внутрішню впевненість і налаштовує на дію.

- Рефлексія: як впевненість у собі допомагає долати невизначеність.

Заняття 5. Автономність і внутрішня мотивація.

- Метою заняття є розвиток здатності діяти згідно з власними переконаннями, а не очікуваннями оточення [13; 47].

- Вправи: «Я – автор свого життя», «Мої рішення і їх наслідки», «Коло контролю».

У вправі «Я – автор свого життя» учасники створюють коротку історію про себе як головного героя: що вже відбулося, які труднощі подолано та яким вони бачать «наступний розділ». Обговорення допомагає усвідомити відповідальність за власні вибори й посилює відчуття автономності.

У вправі «Мої рішення і їх наслідки» учасники аналізують складне життєве рішення у двох варіантах – що було б за іншого вибору та що дало реальне рішення. Це сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню впливу власних дій і формуванню дорослої, відповідальної позиції.

Заняття завершується вправою «Коло контролю», де учасники розподіляють події на ті, які можуть контролювати, і ті, що не залежать від них. Обговорення допомагає зосереджуватися на власних діях, зменшувати тривогу й зміцнювати внутрішній локус контролю як важливу умову самореалізації.

- Рефлексія: відмінність між «я повинен» і «я хочу».

Заняття 6. Креативність і самовираження.

- Мета заняття стимулювати творче мислення і відкритість до нових способів самовираження [41; 44].

- Вправи: «Малюнок мого внутрішнього світу», «10 способів вирішити проблему», «Метафоричні карти як шлях до себе».

У вправі «Малюнок мого внутрішнього світу» учасники створюють символічне зображення свого внутрішнього стану – пейзаж, абстракцію чи набір кольорів. Після цього коротко презентують, що відображено у їхньому малюнку та які емоції він викликає. Вправа допомагає через образи усвідомити власний емоційний стан та внутрішні ресурси.

У вправі «10 способів вирішити проблему» кожен обирає актуальну для себе ситуацію і має запропонувати десять можливих варіантів її розв'язання. Під час обговорення учасники визначають реалістичні та найбільш креативні ідеї. Вправа розвиває гнучкість мислення, креативність і навички пошуку альтернатив.

Заняття завершується вправою «Метафоричні карти як шлях до себе»: учасники обирають карту, що відображає їхній стан або цінності, і діляться своїм тлумаченням. Це сприяє самоусвідомленню, розвитку емоційної інтуїції та розумінню власних внутрішніх мотивів через символи.

- Рефлексія: розуміння креативності як ресурсу самореалізації.

Заняття 7. Планування особистісного зростання.

- Метою заняття є формування індивідуальної стратегії самореалізації [1; 5; 6].

- Вправи: «Моя карта розвитку», «5 кроків до мети», «Баланс життєвих сфер».

У вправі «Моя карта розвитку» учасники створюють візуальну схему свого подальшого зростання (карту, дерево, шлях тощо), позначаючи ключові сфери життя, поточний стан і бажані зміни. Після цього презентують свої карти та

визначають напрями, які потребують найбільшої уваги. Вправа допомагає усвідомити ресурси та сформувати напрями особистісного розвитку.

У вправі «5 кроків до мети» кожен обирає важливу для себе ціль і визначає п'ять конкретних кроків для її досягнення, а також можливі перешкоди й ресурси. Вправа розвиває стратегічне мислення, відповідальність і впевненість у власних можливостях.

Завершує заняття вправа «Баланс життєвих сфер». Учасники створюють коло життєвих сфер і оцінюють задоволеність кожною з них, після чого обговорюють, які сфери потребують уваги. Це сприяє усвідомленню пріоритетів, саморегуляції та підтриманню життєвого балансу.

- Рефлексія: як підтримувати мотивацію та реалістично планувати зміни.

Заняття 8. Підсумкове. Рефлексія та зворотний зв'язок.

- Мета: усвідомлення особистісних змін, закріплення позитивного досвіду [1; 3; 41].

- Вправи: «Що я беру з собою?», «Лист самому собі», «Коло підтримки».

У вправі «Що я беру з собою?» учасники згадують найважливіші моменти тренінгу та записують три головні речі, які хочуть «взяти» у подальше життя – думку, навичку чи рішення. Потім діляться своїми висновками в колі. Вправа допомагає закріпити досвід і усвідомити особистісні зміни.

У вправі «Лист самому собі» учасники пишуть лист у майбутнє – через три чи шість місяців, описуючи, якими хочуть стати та над чим планують працювати. За бажанням листи можна запечатати для відкриття пізніше. Вправа сприяє формуванню мотивації та відповідальності за свій розвиток.

Тренінг завершується вправою «Коло підтримки». Учасники по черзі висловлюють подяку одне одному за підтримку, довіру та спільну роботу, за бажанням передаючи символічний предмет. Це створює емоційно тепле завершення, зміцнює відчуття єдності й взаємоповаги.

- Рефлексія: емоційне завершення програми, визначення подальших кроків у самореалізації.

У результаті проходження тренінгу передбачається: підвищення рівня самооцінки та самоповаги; зростання показників самоефективності (відчуття контролю над власним життям, упевненість у досягненні цілей); розвиток автономності, внутрішньої мотивації, гнучкості мислення; зниження рівня тривожності та страху помилки; формування позитивного ставлення до себе й власних можливостей; посилення здатності до конструктивної саморефлексії.

Для перевірки результативності психотренінгу передбачається використання методів до- і післятренінгової діагностики:

- Шкала самооцінки Розенберга – для визначення рівня самоповаги;
- Тест «Загальної самоефективності»;
- Тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ – для оцінки рівня самореалізації.

Крім кількісних методів, планується використання якісного аналізу (анкетування зворотного зв'язку, групова рефлексія, спостереження за поведінковими змінами).

Таким чином, запропонована програма психотренінгу має на меті створення сприятливого середовища для розвитку психологічної зрілості та самореалізації молодих людей у період активного життєвого становлення. Вона поєднує діагностичні, рефлексивні та розвивальні методики, що дозволяють учасникам глибше пізнати себе, розкрити власні ресурси і сформувати внутрішню готовність до особистісного та професійного зростання.

3.3. Динаміка розвитку самореалізації сучасної молоді

Психотренінг було проведено для 8 осіб віком від 25 до 30 років, серед яких – 5 жінок і 3 чоловіків. Усі учасники є молодими фахівцями, що перебувають на

етапі активного професійного становлення та пошуку особистісного балансу між роботою, стосунками й власним розвитком [1; 2; 5]. Відбір учасників здійснювався з урахуванням їхньої зацікавленості у підвищенні самооцінки та розвитку особистісного потенціалу, що дозволило оцінити ефективність психотренінгу для реальної цільової групи.

Програма тренінгу складалася з восьми занять, спрямованих на розвиток самоповаги, самоефективності, усвідомлення власних цінностей і цілей, а також формування навичок самоприйняття [3; 6; 13]. Заняття відбувалися двічі на тиждень у груповому форматі. Атмосфера безпеки, довіри та підтримки сприяла відкритості учасників і глибокій рефлексії власного досвіду [7; 8; 36].

Після завершення програми було здійснено якісний аналіз змін у поведінкових і вербальних проявах учасників, самооцінних судженнях та відгуках про власні переживання [12; 15; 22]. Спостереження та відгуки учасників дозволили зафіксувати виразну позитивну динаміку у кількох ключових напрямках [41; 42].

Також після проведення тренінгової програми було повторно застосовано три методики: Шкала самооцінки Розенберга, тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ та тест «Загальної самоефективності». Результати показали позитивну динаміку у більшості учасників. Зокрема, підвищився рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях, посилювалося відчуття особистісної автономності й відповідальності за власні рішення. Учасники продемонстрували кращу самоусвідомленість, чіткіше розуміння життєвих цілей і вищу мотивацію до саморозвитку.

Аналіз результатів тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості» показує підвищення показників самоактуалізації після проходження тренінгової програми, що свідчить про позитивну динаміку (Рис. 3.1).

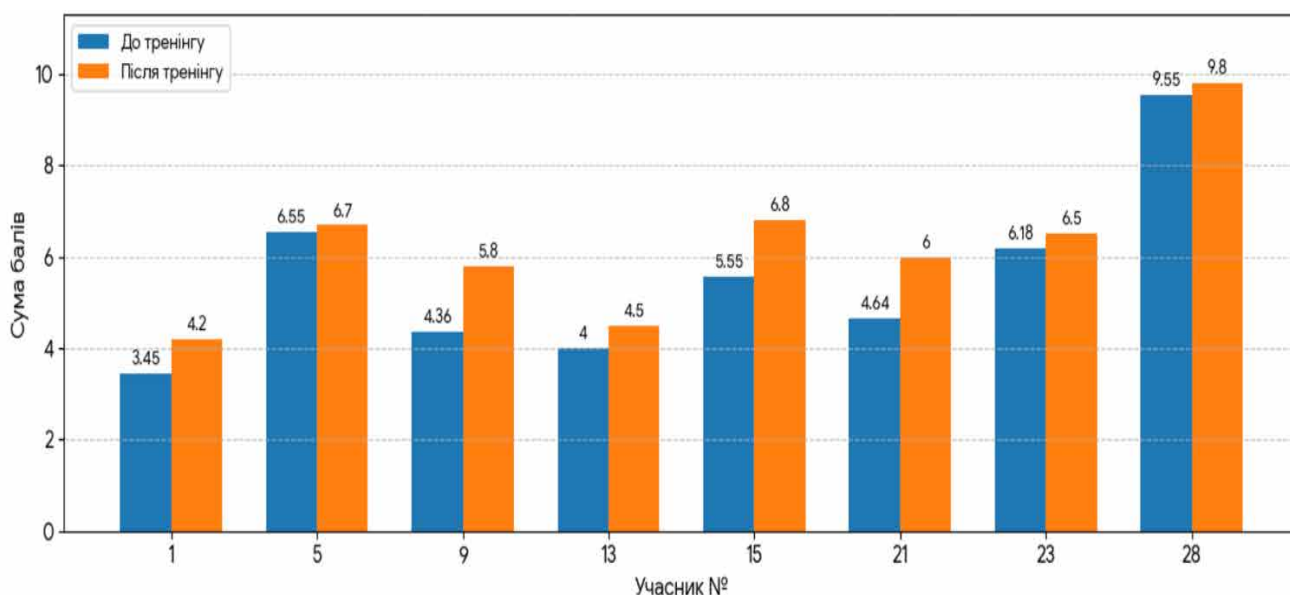


Рис. 3.1 Середнє значення балів за результатами тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості» за методикою «САМОАЛ» (до та після тренінгу)

Середнє значення балів за результатами тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості» за методикою «САМОАЛ», яке до тренінгу складало 5,78 бала, після тренінгу зросло до 6,54 бала, що становить приблизно 13 % підвищення. Найбільш помітні зміни відбулися у респондентів із нижчим початковим рівнем самоактуалізації, що вказує на ефективність розробленої програми розвитку. Після тренінгу учасники продемонстрували вищі результати за шкалами саморозуміння, аутосимпатії, автономності та ціннісної орієнтації, що свідчить про формування більш цілісного образу «Я» і зростання особистісної зрілості.

Таблиця 3.1

Показник рівня самоефективності за методикою «Тест загальної самоефективності» (до і після тренінгу)

Рівень самоефективності	Результати до тренінгу	Результати після тренінгу
Низька самоефективність до 27 балів	37,5%	25%

Продовження таблиці 3.1

Рівень самоефективності	Результати до тренінгу	Результати після тренінгу
Середня самоефективність 27-35 балів	12,5%	25%
Висока самоефективність більше 35 балів	50%	50%

Аналіз результатів тесту загальної самоефективності (Таб. 3.1) показує загальне підвищення рівня впевненості учасників у власних можливостях після проходження тренінгу. Середній показник зріс із 30,3 бала до 33,4 бала, що становить приблизно 10 % приросту. Найбільші позитивні зміни спостерігаються у респондентів із початково нижчим рівнем самоефективності (№ 1, 15, 21), що свідчить про дієвість тренінгових технік, спрямованих на розвиток віри у власні сили.

Таблиця 3.2

**Показники рівня самоповаги за методикою «Шкала самооцінки
Розенберга» (до і після тренінгу)**

Рівень самоповаги	Результати до тренінгу	Результати після тренінгу
10-17 балів	0%	0%
18-22 балів	37,5%	0%
23-34 балів	37,5%	75%
35-40 балів	25%	25%

Аналіз показників рівня самоповаги (Таб. 3.2) демонструє що усі респонденти після тренінгу показали підвищення рівня самоповаги, тобто позитивну динаміку. Зростання спостерігається в межах від +1 до +7 балів, що вказує на стійкий ефект від участі у психотренінгу, спрямованому на розвиток самооцінки та самореалізації (Таб. 3.2). Найбільші зміни спостерігалися у респондентів із початково низьким рівнем самоповаги, що свідчить про здатність

тренінгу ефективно коригувати індивідуальні відставання та підтримувати особистісний розвиток у молоді.

Середній рівень самоповаги зріс приблизно на 13%. Це означає, що учасники стали більш упевненими у своїх можливостях, більш задоволеними собою та менш схильними до самокритики.

Зростання показників самоповаги вказує на ефективність тренінгу, що його вправи сприяли розвитку усвідомлення власних цінностей, сильних сторін і досягнень. Учасники стали менше залежати від зовнішньої оцінки, демонструючи більш адекватне, збалансоване ставлення до себе.

Отримані результати свідчать, що тренінгова програма позитивно вплинула на самоповагу та впевненість у собі учасників. У більшості випадків зростання самооцінки супроводжується підвищенням рівня самореалізації, що підтверджує гіпотезу дослідження про взаємозв'язок між цими показниками.

Отримані результати вказують на формування більш стійкого відчуття контролю над життєвими ситуаціями, підвищення мотивації досягнення та готовності брати відповідальність за власні дії.

Якісний аналіз змін базується на анкетуванні, обговоренні та рефлексії учасників після кожного заняття, а також на систематичних спостереженнях ведучого тренінгу [20; 24; 25].

Перш за все були відмічені зміни у сфері самопізнання та рефлексії [39; 47]. На початку тренінгу частина учасників демонстрували:

- невизначеність щодо власних цілей і потреб;
- орієнтацію на очікування інших людей;
- слабкий рівень усвідомлення особистих мотивів і пріоритетів.

По закінченню тренінгу були відмічені позитивні зміни. Вправи «Ціннісна мапа», «Дерево життєвих цілей» та «Моє ім'я – моя історія» сприяли чіткому формулюванню життєвих цілей та усвідомленню власних мотивів [1; 5; 14].

Учасники почали виділяти пріоритети, розрізняти власні потреби та очікування оточення.

Ось деякі висловлювання учасників:

- «Я зрозуміла, що мої цілі – не обов'язково ті, яких від мене очікують. Хочу більше слухати себе.»

- «Коли ми робили вправу з «деревом мого життя», я вперше побачив, що вже маю результати, якими можу пишатися.»

Підвищення саморефлексії та усвідомлення власних потреб є базовою умовою подальшої самореалізації [3; 6; 13].

В ставленні до себе також були відмічені позитивні зміни [27; 28; 31]. До тренінгу учасники часто:

- відчували страх помилки;
- схильні були до самокритики та внутрішньої напруги;
- не вміли конструктивно підтримувати себе у складних ситуаціях.

Результатом тренінгу стало те що вправи «Голос критика і голос підтримки» та «Діалог із собою» допомогли сформувати навички конструктивної саморефлексії та самопідтримки [41; 44]. Зменшилася залежність самооцінки від зовнішньої оцінки оточення [27; 36].

Висловлювання учасників:

- «Раніше я боялася виглядати неідеально, а тепер розумію, що помилка – це не провал, а досвід.»

- «Після вправи «Діалог із собою» я відчула, що можу підтримати себе, а не лише критикувати.»

Було відмічено зростання аутосимпатія, підвищення емоційної стійкості та розвиток здатності до самоприйняття [31; 42].

Також були відмічені і мотиваційно-поведінкові зміни [38; 45]. До тренінгу учасники:

- нерішуче приймали рішення;

- часто орієнтувалися на схвалення інших;
- недостатньо активно ініціювали дії для досягнення цілей.

Після тренінгу було відмічено що вправи «Сходи успіху», «Я можу, якщо...» та «Я – автор свого життя» сприяли розвитку внутренньої мотивації та самомотивації [5; 13; 21]. Зросла готовність діяти відповідно до власних цінностей [39; 47].

Висловлювання учасників:

- «Після тренінгу я нарешті наважився подати заявку на нову посаду – раніше думав, що не потягну.»

- «Мені стало легше говорити про свої ідеї, навіть якщо їх не схвалюють.»

Можна сказати що по закінченню тренінгу у учасників підвищилася самоефективність, сформувався внутрішній локус контролю та здатність впливати на події свого життя.

Не менш важливою є і соціально-комунікативна динаміка [26; 49]. До тренінгу учасники:

- відчували певну соціальну стриманість;
- рідко висловлювали власну думку відкрито;
- мали труднощі з емпатійним спілкуванням.

Після тренінгу було відмічено що групові вправи «Коло підтримки» та «Моя карта розвитку» стимулювали відкритість та готовність до зворотного зв'язку [6; 25]. Покращилася взаємна підтримка та комунікативна впевненість [49; 50].

Висловлювання учасників:

«Я зрозуміла, що інші теж мають сумніви – це нормально. Тепер я не боюся ділитися своїми переживаннями.»

Розвинулися соціальні компетенції, емпатія та здатність до ефективної взаємодії в колективі.

На основі зворотного зв'язку та спостережень ведучого тренінгу, ключові позитивні зміни учасників можна узагальнити наступним чином:

Підвищення усвідомленості власних потреб, мотивів і цінностей;

- Зменшення самокритики та внутрішнього страху помилок;
- Зростання внутрішньої мотивації та ініціативності;
- Підвищення впевненості у власних силах та здатності впливати на події;
- Покращення комунікативної відкритості та навичок емпатії;
- Розвиток креативності та самовираження як ресурсу самореалізації.

Психотренінг сприяв розвитку внутрішніх ресурсів молоді, необхідних для особистісної та професійної самореалізації [1; 3; 5], навіть без проведення повторного тестування. Зворотний зв'язок учасників демонструє стійкі позитивні зміни у сфері самопізнання, емоційної зрілості, мотивації та соціальної компетентності [41; 42; 49].

Висновок до розділу 3

Було визначено, що ефективна самореалізація сучасної молодої людини забезпечується комплексною взаємодією психологічних, соціально-психологічних і організаційних чинників. Адекватна самооцінка, професійна спрямованість і сформовані ціннісні орієнтації визначають внутрішній потенціал молоді, тоді як сприятливе соціальне оточення, підтримка наставників і наявність організаційних ресурсів створюють умови для його реалізації. Гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів формує здатність молодої людини бути активним, творчим, відповідальним і соціально значущим членом суспільства.

Також була представлена психотренінгова програма, спрямована на розвиток самореалізації молоді віком 25–30 років. Програма базується на інтеграції гуманістичного, когнітивно-поведінкового та позитивно-психологічного підходів і передбачає формування адекватної самооцінки, самоефективності, внутрішньої мотивації, автономності та креативності. Через поєднання інтерактивних вправ, групових обговорень, рефлексії та домашніх завдань тренінг забезпечує активне

самопізнання та самовдосконалення учасників, створюючи безпечне та підтримувальне середовище для розвитку психологічної зрілості та внутрішньої готовності до особистісного і професійного зростання.

Аналіз результатів тестів проведених після тренінгу підтвердив ефективність психотренінгової програми через аналіз до- і післятренінгових результатів та якісний аналіз змін у поведінці і вербальних висловлюваннях учасників. Було зафіксовано підвищення рівня самоповаги, самоефективності, усвідомлення життєвих цінностей, розвитку внутрішньої мотивації та автономності. Також спостерігалися позитивні зміни у саморефлексії, здатності підтримувати себе у складних ситуаціях, соціальних навичках і комунікативній відкритості. Результати свідчать, що тренінг стимулює формування цілісного образу «Я», психологічної зрілості та готовності молоді активно і відповідально впливати на власне життя.

ВИСНОВКИ

У роботі було реалізовано комплексний підхід до вивчення феномену самореалізації молодого людини та ролі самооцінки як базового внутрішнього ресурсу цього процесу.

1. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до проблеми самореалізації та розвитку самооцінки. Узагальнення психологічних концепцій (гуманістичних, когнітивно-поведінкових, екзистенційних та позитивно-психологічних) дозволило уточнити, що самореалізація є багатовимірним процесом виявлення та реалізації особистісного потенціалу, тісно пов'язаним з адекватною самооцінкою, самоефективністю, внутрішньою мотивацією, ціннісними орієнтаціями та здатністю до саморегуляції. Особливу увагу приділено молодому віку (25–30 років), який є сенситивним періодом становлення особистісної і професійної ідентичності, формування життєвих цілей і стабілізації самооцінки.

2. Обґрунтовано роль самооцінки в ефективності самореалізації особистості в молодому віці. Аналіз теоретичних моделей (К. Роджерса, А. Маслоу, М. Розенберга) та емпіричних досліджень показує, що адекватна самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях, розвитку ініціативності, готовності долати труднощі та приймати відповідальні рішення. Натомість занижена або нестійка самооцінка підвищує рівень тривожності, посилює залежність від зовнішніх оцінок і знижує активність, що ускладнює процес самореалізації в молодому віці. Самооцінка безпосередньо визначає ефективність самореалізації молодого людини: адекватна самооцінка підсилює її результативність, тоді як низька – суттєво обмежує.

3. Нами було розроблено та проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між ефективністю самореалізації та самооцінкою. У ньому взяли участь 28 молодих людей віком 25–30 років (16 жінок і 12 чоловіків). Дослідження включало

застосування комплексу психодіагностичних методик: Шкала самооцінки Розенберга; тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості» САМОАЛ «САМОАЛ»; тест загальної самоефективності.

У результаті проведеного дослідження встановлено конкретні показники розвитку самооцінки та самореалізації молоді. Зокрема, самоповага більшості респондентів перебуває на середньому рівні – 78,57 % учасників, що свідчить про відносно стабільне, але не повністю гармонійне самосприйняття. Також виявлено помірний рівень самоефективності переважно середній – 46,43 % та високий – 28,57 %, що вказує на достатню, проте не максимальну впевненість у власних можливостях. Аналіз профілів продемонстрував нерівномірність розвитку компонентів самореалізації: відносно вищі показники спостерігалися у гнучкості в спілкуванні, тоді як автономність та аутосимпатія виявилися нижчими.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили взаємозв'язок самооцінки та ефективності самореалізації особистості у молодому віці. Емпіричні дані комплексно підтвердили гіпотезу про роль самооцінки як внутрішнього регулятора самореалізації: вищі показники самооцінки поєднувалися з більш розвиненими компонентами самореалізації (гнучкість у спілкуванні, цілеспрямованість, аутосимпатія, автономність) та підвищеною самоефективністю.

Кореляційний аналіз засвідчив: помірний позитивний зв'язок між самооцінкою та самореалізацією ($r = 0,36$); помірний позитивний зв'язок між самоефективністю та самореалізацією ($r = 0,33$); високий зв'язок між самооцінкою і самоефективністю ($r = 0,64$).

Аналіз індивідуальних показників засвідчив, що учасники з високим рівнем самооцінки та самоефективності характеризуються більшою внутрішньою мотивацією, готовністю до активної дії, стійкістю до невдач, чіткішими життєвими цілями, відкритістю до нового досвіду.

5. На основі отриманих результатів нами було розроблено та апробовано психотренінгову програму, спрямовану на розвиток самоповаги,

самоефективності, рефлексії, автономності й конструктивного ставлення до себе. Програма була реалізована із залученням 8 учасників (5 жінок і 3 чоловіків) і включала серію занять, побудованих на арт-терапевтичних, когнітивно-поведінкових та рефлексивних техніках.

За результатами повторного тестування встановлено позитивну динаміку: середній рівень самоповаги зріс на 13 %; середній рівень самоактуалізації зріс на 13 %; а середній рівень самоефективності зріс на 10 %. Окрім кількісних змін фіксувалися якісні: зменшення самокритики, зростання впевненості, формування навички внутрішньої підтримки, розвиток здатності до рефлексії та більшої відповідальності за власні рішення.

Отримані результати підтверджують, що ефективна самореалізація молодої особистості є результатом взаємодії внутрішніх психологічних чинників (самооцінка, самоефективність, мотивація, ціннісні орієнтації) і зовнішніх соціальних умов (підтримка, можливості, сприятливе середовище). Формування позитивної та адекватної самооцінки відіграє ключову роль у становленні активної життєвої позиції, професійної успішності та соціальної включеності молоді.

Розроблена тренінгова програма продемонструвала високу ефективність і може бути рекомендована для використання у психологічній практиці, освітніх установах та програмах професійного розвитку молодих фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛА

1. Асеева Ю.О., Вепрінцева Д.К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2, С. 3-7. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-1> (дата звернення: 5.05.2025).
2. Боровинська І.Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*, Серія Психологічні науки. 2017. Випуск 3, Том 2.
3. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 72(2), С. 29-34. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34> (дата звернення: 5.05.2025).
4. Волобуєв М.І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції практика та досвід*. 2019. №18, С. 27-30.
5. Горохова Г.І. Самореалізація особистості як передумова успішної кар'єри. *Наукові записки*, Серія: Педагогічні науки. 2017. Випуск 156. С.186-194. URL: https://cusu.edu.ua/images/nauk_zapiski/pedagogy/NZ_156.pdf (дата звернення: 14.09.2025).
6. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. 2013. V. 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, S. 21-26.
7. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М., Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 4. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> (дата звернення: 5.05.2025).

8. Доценко О.А. Психологічний аналіз концепту «успішність». *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), №5.

9. Зеленін, В. The role of social networks in shaping the identity and self-realisation of young people. *Amazonia Investiga*. 2024. 13(84), P. 291-303.

URL: <https://amazoniainvestiga.info/check/84/19-291-303.pdf> (Last accessed: 23.10.2025).

10. Зарицька, В.В., Козаченко, Д.С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. 29(12), P.19-25.

URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/13/11> (Last accessed: 4.05.2025).

11. Іванова О.С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №2. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.18> (дата звернення: 5.05.2025).

12. Коляденко С. Самооцінка як фактор становлення особистості. 2021.

URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/a4453ecd-aa95-445a-939e-6aa8b138d4af> (дата звернення: 5.05.2025).

13. Куліш, В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Номер 5. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627/161652> (дата звернення: 7.11.2025).

14. Маятіна Н.В. Особливості розв'язання проблеми самореалізації у вітчизняній та зарубіжній науці. Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. 2017. URL: <https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/28/27> (дата звернення: 17.08.2025).

15. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 68(4), С. 107–112. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112> (дата звернення: 23.07.2025).

16. Наконечна О.В. , Рудень Д.М. , Сопівник Р.В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. №6. С. 172-180. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NiO_2017_6_28.pdf (Last accessed: 5.05.2025).

17. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Збірник наукових праць Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1, С. 97-101 URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/1_2018.pdf#page=97 (дата звернення: 1.05.2025).

18. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22, С. 396-412. URL: <https://theunj.org/index.php/2227-6246/article/download/159575/158803> (дата звернення: 5.05.2025).

19. Онуфрієнко А. Критерії успішності, успішної соціалізації та кіберсоціалізації особистості. *Міжнародна науково-практична конференція*. Полтава, Україна. 2023. С. 108-111. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/items/31a1fe17-fe98-4cd9-8030-c696ada8bbdb> (дата звернення: 5.05.2025).

20. Попович, І.С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. 2010. Т. 12, ч. 3, С. 326–333. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/3273> (дата звернення: 8.10.2025).

21. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2022. №2 (24), С.107-113. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/12.pdf> (дата звернення: 14.10.2025).

22. Ставицька С.О. Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості у процесі розвитку самосвідомості. *Психологічні науки*. 2012. Випуск 37(61), С. 14-20. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nchnpu_012_2012_37_6.pdf (дата звернення: 5.05.2025).

23. Слюсар В. М. Феномен свободи в культурній самореалізації особистості: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2012. 256 с.

24. Хаданович О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 24-25 березня 2022 року*. 2022. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/15969> (дата звернення: 5.05.2025).

25. Чайкіна Н.О. Інтелектуальна рефлексія як чинник розвитку особистості підлітка. *Science, Research, Development*. 2022. №40, Р. 21-23. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16802> (дата звернення: 5.05.2025).

26. Чуйко О.М., Пронь Л.М. Аналіз психологічних критеріїв успішної кар'єри акторів. *Габітус, Психологія особистості*. 2021, Випуск 31. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.28> (дата звернення: 5.05.2025).

27. Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest (PSPI)*. 2003. Volume 4, Issues 1. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1529-1006.01431> (Last accessed: 21.09.2025).

28. Budiarto Y., Helmi A.F. Shame and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Europe's Journal of Psychology*. 2021. Vol.17, No 2. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8768475/> (Last accessed: 5.05.2025).

29. Chen, S. The Influence of Social Media Platforms on Self-Identity In the New Media Environment: the Case of TikTok and Instagram. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/370492914_The_Influence_of_Social_Media_Platforms_on_Self-Identity_In_the_New_Media_Environment_The_Case_of_TikTok_and_Instagram (Last accessed: 5.05.2025).

30. Chen Xian, Ma Ruxin. Adolescents' Self-Esteem: The Influence Factors and Solutions. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2023. Volume 8. URL: https://www.researchgate.net/publication/368386159_Adolescents'_Self-Esteem_The_Influence_Factors_and_Solutions (Last accessed: 17.10.2025).

31. Cherry, K. What is Self-Esteem? Your Sense of Your Personal Worth or Value. December 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868> (Last accessed: 21.10.2025).

32. Colther Cristian Dr., Doussoulin Jean Pierre PhD. Artificial intelligence: Driving force in the evolution of human knowledge. *Journal of Innovation & Knowledge*. 2024. Volume 9, Issue 4. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444569X24001641> (Last accessed: 5.05.2025).

33. Festinger, L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. Volume 7, Issue 2, P. 117-140. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/001872675400700202> (Last accessed: 5.05.2025).

34. Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L.R., Halliwell, E. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*. 2015. Volume 13, P. 38-45. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174014451400148X> (Last accessed: 28.10.2025).

35. Fromm, E. (1941). *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart.

36. Harris, M.A., Orth, U. The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. 119(6), P. 1459–1477. URL: <https://doi.org/10.1037/pspp0000265> (Last accessed: 5.05.2025).

37. Hepper, E. Self-Esteem. University of Surrey, Guildford, UK, 2016. URL: https://www.researchgate.net/publication/301662815_Self-Esteem (Last accessed: 3.09.2025).

38. Judge, T.A., Bono, J.E., Erez, A., Locke, E.A. Core Self-Evaluations and Job and Life Satisfaction: The Role of Self-Concordance and Goal Attainment. *Journal of Applied Psychology*. 2005. Vol. 90, No. 2, P. 257–268. URL: <https://home.ubalt.edu/tmitch/642/E%20articles/judge%20bono%20erez%20locke%20Core%20slf%20eval%20005.pdf> (Last accessed: 5.05.2025).

39. Maslow, A. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. 50(4), P. 370–396. URL: <https://doi.org/10.1037/h0054346>. (Last accessed: 5.05.2025).

40. Meera Selvan, Dr. Deepthi Vijayan, Emotional Intelligence and Self Esteem among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*. 2021. Volume 9, Issue 3, URL: <https://ijip.in/wp-content/uploads/2021/08/18.01.031.0210903.pdf> (Last accessed: 5.05.2025).

41. Mruk, C.J. Defining Self-Esteem as a Relationship between Competence and Worthiness: How a Two-Factor Approach Integrates the Cognitive and Affective Dimensions of Self-Esteem. *Polish Psychological Bulletin*. 2013. vol.44(2), P. 157-164. URL: https://www.researchgate.net/publication/272536542_Defining_Self-Esteem_as_a_Relationship_between_Competence_and_Worthiness_How_a_Two-Factor_Approach_Integrates_the_Cognitive_and_Affective_Dimensions_of_Self-Esteem (Last accessed: 22.10.2025).

42. Orth, U., Robins, R.W. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol.23(5), P.381–387 URL: <https://www.researchgate.n>

et/publication/264200525_The_Development_of_Self-Esteem (Last accessed: 5.05.2025).

43. Orth, U., Robins, R.W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*. 2022. 77(1), P. 5–17. URL: <https://doi.org/10.1037/amp0000922> (Last accessed: 11.08.2025).

44. Plummer, D.M. Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book. 2014. Jessica Kingsley Publishers.

45. Pareja Vilma Vilca, Luque Andrés Fernando. Emotional Intelligence, Resilience, and Self-Esteem as Predictors of Satisfaction with Life in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. December, 19(24). URL: https://www.researchgate.net/publication/366157478_Emotional_Intelligence_Resilience_and_Self-Esteem_as_Predictors_of_Satisfaction_with_Life_in_University_Students (Last accessed: 17.010.2025).

46. Rameshwor Baral. Exploring the Prominent Role of Social Institutions in Society. *International Research Journal of MMC (IRJMMC)*. 2023. Volume 4(2). URL: https://www.researchgate.net/publication/371934951_Exploring_the_Prominent_Role_of_Social_Institutions_in_Society (Last accessed: 5.05.2025).

47. Rogers, K. Становлення особистості. Погляд на психотерапію (On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy). 1961.

48. Sandu, M., Rus, M. The relationship between self-esteem and the employees' motivation in work of state organizations. *Technium Social Sciences Journal*. 2022, June. URL: https://www.researchgate.net/publication/361556313_The_relationship_between_selfesteem_and_the_employees'_s_motivation_in_work_of_state_organizations (Last accessed: 5.05.2025).

49. Sentilong Longchar. Cultural Identity: A Sense of Security and Self-Realization. 2022. URL: <https://www.morungexpress.com/cultural-identity-a-sense-of-security-and-self-realization> (Last accessed: 25.07.2025).

50. Vanbuskirk, S. Why It's Important to Have High Self-Esteem. 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/why-it-s-important-to-have-high-self-esteem-5094127#:~:text=According%20to%20the%20American%20Psychological,put%20the%20negative%20into%20perspective> (Last accessed: 5.05.2025).

51. Williams, R. How High Self-Esteem Has Damaged Self-Awareness. October. 2022. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/how-high-self-esteem-has-damaged-self-awareness-ray-williams-1c/> (Last accessed: 5.05.2025).

52. Франкл, В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: КСД. 2023. 320 с. (1962). The Doctor and the Soul. An Introduction to Logotherapy. New York City: Alfred A. Knopf.

53. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД. 2024. 160 с. (1959) Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список учасників (респондентів)

№	Вік	Стать		№	Вік	Стать
1	25	Жінка		15	29	Жінка
2	25	Жінка		16	30	Жінка
3	26	Жінка		17	26	Чоловік
4	26	Жінка		18	26	Чоловік
5	26	Жінка		19	26	Чоловік
6	26	Жінка		20	27	Чоловік
7	26	Жінка		21	27	Чоловік
8	27	Жінка		22	27	Чоловік
9	28	Жінка		23	28	Чоловік
10	28	Жінка		24	28	Чоловік
11	28	Жінка		25	28	Чоловік
12	28	Жінка		26	29	Чоловік
13	29	Жінка		27	29	Чоловік
14	29	Жінка		28	30	Чоловік

Тест загальної самоефективності.

Інструкція:

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

1 - абсолютно неправильно;

- 2 - навряд чи це вірно;
- 3 - швидше за все, вірно;
- 4 - абсолютно вірно.

Бланк методики:

1. Якщо я постараюся як слід, то завжди знайду рішення навіть складної проблеми.
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей.
4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен себе вести.
5. Коли виникають непередбачені труднощі я вірю, що зможу з ними впоратися.
6. Якщо я докладу досить зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем.
7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Я можу що-небудь придумати навіть у безвихідних, на перший погляд ситуаціях.
10. Я зазвичай здатний тримати ситуацію під контролем

Обробка результатів:

- «абсолютно неправильно» - 1 бал;
- «навряд чи це вірно» - 2 бали;
- «швидше за все, вірно» - 3 бали;
- «абсолютно вірно» - 4 бали.

Показники до 27 балів свідчать про низьку самоефективності; 27-35 - показники середньої самоефективності, більше 35 високою.

Шкала самооцінки Розенберга.

Інструкція:

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Обробка результатів:

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа.

Прямі запитання: 1,3,4,6

Зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАЛ).***Інструкція:***

З кожної пари тверджень, оберіть одне, яке вам ближче.

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.

Б) Я не залишаю приємне “на потім”.

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

- Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов’язком.
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов’язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов’язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

- Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала:

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали тесту САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі:* 1.Б, 11.А, 17.Б, 24.Б, 27.А, 36.Б, 54.Б, 63.Б, 73.А, 80.А.

2. *Цінності*: 2.А, 16.Б, 18.А, 25.А, 28.А, 37.Б, 45.А, 55.Б, 61.А, 64.Б, 72.А, 81.Б, 85.А, 96.Б, 98.Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7.А, 15.А, 23.Б, 41.А, 50.Б, 59.А, 69.А, 76.А, 82.Б, 86.А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8.Б, 24.Б, 29.Б, 33.Б, 42.А, 51.Б, 53.А, 54.Б, 60.Б, 70.Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9.А, 13.А, 16.Б, 25.А, 28.А, 33.Б, 34.Б, 43.Б, 52.А, 55.Б, 61.А, 64.Б, 70.Б, 71.Б, 77.Б.

6. *Автономність*: 5.Б, 9.А, 10.А, 26.Б, 31.Б, 32.А, 37.Б, 44.А, 56.Б, 66.Б, 68.Б, 74.Б, 75.А, 87.Б, 92.А.

7. *Спонтанність*: 5.Б, 21.А, 31.Б, 38.Б, 39.А, 48.А, 57.Б, 67.Б, 74.Б, 83.Б, 89.Б, 91.А, 92.А, 94.А.

8. *Саморозуміння*: 4.Б, 13.А, 20.Б, 30.А, 31.Б, 38.Б, 47.А, 66.Б, 79.Б, 93.А.

9. *Аутосимпатія*: 6.Б, 14.Б, 21.А, 22.Б, 32.А, 40.Б, 49.Б, 58.А, 67.Б, 68.Б, 79.Б, 84.А, 89.Б, 95.А, 97.Б.

10. *Контактність*: 10.А, 29.Б, 35.А, 46.Б, 48.А, 53.А, 62.Б, 78.Б, 90.А, 92.А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3.Б, 10.А, 12.Б, 19.Б, 29.Б, 32.А, 46.Б, 48.А, 65.Б, 99.А.

Оціночна шкала:

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

Опис шкал тесту САМОАЛ:

1. *Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому.

Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока *потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або *креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до

таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. *Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала *контактності* вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В тесті САМОАЛ

контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала *гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.