

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ **2026 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему “Особистісна самооцінка як чинник мотивації досягнення у  
здобувачів вищої освіти”**

**Спеціальність 053 “Психологія”**

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

професор \_\_\_\_\_ **Олексій ПОЛУНІН**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Марія ОБДИМКО**

**КИЇВ – 2026**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет  
Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри**

**психології**

доцент

кандидат психологічних наук,

Ірина МАРТИНЮК

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**  
**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці**  
**Марії Обдимко**  
Спеціальність 053 “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи “ **Особистісна самооцінка як чинник мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти** ”

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2563“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру 11.06.2026 р.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність особистісної самооцінки, особливості її формування у студентів вищих навчальних закладів, психологічні аспекти мотивації досягнень та зв'язок самооцінки з мотиваційною сферою особистості студентської молоді. Теоретичні та практичні підходи до вивчення впливу особистісної самооцінки на прагнення до успіху, самореалізацію та навчальну активність студентів вищих навчальних закладів.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичні підходи до вивчення особистісної самооцінки в психологічній науці.

2. Психологічні характеристики мотивації досягнень у студентів вищих навчальних закладів.

3. Взаємозв'язок між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентської молоді.

4. Емпіричне дослідження впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнень у студентів вищих навчальних закладів.

5. Практичні рекомендації щодо розвитку особистісної самооцінки та підвищення мотивації досягнень у студентської молоді.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Олексій ПОЛУНІН

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Марія ОБДИМКО

**КИЇВ-2026**

## РЕФЕРАТ

У роботі представлено результати дослідження проблеми особистісної самооцінки як фактор мотивації досягнень у студентів вищих навчальних закладів. Висвітлено теоретичні основи вивчення сутності особистісної самооцінки та мотивації досягнень у психологічній науці.

Зокрема, проаналізовано поняття особистісної самооцінки в структурі самосвідомості, психологічний зміст мотивації досягнень та її значення для успішності навчальної діяльності студентів, а також специфіку та характер взаємозв'язку між рівнем самосприйняття та прагненням особистості до успіху в студентському житті.

Зроблено висновок, що особистісна самооцінка є потужним внутрішнім регулятором навчальної та професійної поведінки. Адекватна та висока самооцінка виступає психологічним ресурсом, що активізує внутрішню мотивацію досягнень, орієнтацію на успіх, тоді як низька самооцінка гальмує розвиток мотиваційної сфери особистості та зумовлює формування мотивації уникнення невдач.

Описано методи, процедуру та вибірку емпіричного дослідження. Комплекс методів включав теоретичний аналіз літератури, психодіагностичне тестування, анкети та методи математично-статистичної обробки даних. Отримані результати були проаналізовані.

Емпірично підтверджено наявність значущого зв'язку між показниками самооцінки та орієнтацією на досягнення успіху. Особливу увагу було приділено теоретичному обґрунтуванню, розробці та впровадженню програми психологічного впливу у формі соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток адекватної самооцінки, впевненості в собі.

Аналіз результатів апробації програми показав її високу ефективність та позитивну динаміку в емоційно-мотиваційній сфері учасників.

Висновки відображають основні узагальнення проведеної роботи. Список використаної літератури містить 41 джерело. Додатки містять форми використаних психодіагностичних методик, анкети та методичні матеріали програми соціально-психологічного тренінгу.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                         | <b>7</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>             | <b>10</b> |
| 1.1. Поняття особистісної самооцінки у психологічній науці.....                                                                           | 10        |
| 1.2. Психологічна сутність мотивації досягнення та її роль у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти.....                           | 14        |
| 1.3. Взаємозв'язок особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентському віці.....                                              | 18        |
| <b>Висновки до розділу 1.....</b>                                                                                                         | <b>22</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b> | <b>23</b> |
| 2.1. Організація та методи дослідження особистісної самооцінки та мотивації досягнення студентів.....                                     | 23        |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження рівня особистісної самооцінки та мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти.....                  | 26        |
| 2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку особистісної самооцінки та мотивації досягнення.....                             | 35        |
| <b>Висновки до розділу 2.....</b>                                                                                                         | <b>41</b> |
| <b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>    | <b>42</b> |
| 3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку особистісної самооцінки та підвищення мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти..... | 42        |
| 3.2. Зміст програми психологічного впливу на розвиток особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентської молоді.....          | 49        |

|                                                                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3. Апробація програми розвитку особистісної самооцінки та аналіз її ефективності у здобувачів вищої освіти, рекомендації щодо впровадження..... | 55        |
| <b>Висновки до розділу 3.....</b>                                                                                                                 | <b>62</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                              | <b>63</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                            | <b>66</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                               | <b>69</b> |

## ВСТУП

### **Актуальність теми дослідження.**

У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризуються динамічними соціально-економічними трансформаціями, процесами глобалізації та зростанням вимог до професійної компетентності фахівців, особливої важливості набуває проблема становлення успішної, самодостатньої та психологічно зрілої особистості. Сучасна система вищої освіти орієнтована не лише на передачу знань, а й на формування у студентів здатності до саморозвитку, саморегуляції, відповідального вибору та досягнення високих результатів у навчальній та майбутній професійній діяльності. У цьому контексті важливим є вивчення внутрішніх психологічних факторів, що визначають ефективність діяльності студентів вищої освіти та їхню спрямованість на успіх.

Одним із провідних психологічних факторів, що суттєво впливає на поведінку, мотиваційну сферу та життєві досягнення особистості, є особистісна самооцінка. Вона є важливим компонентом самосвідомості, визначає рівень самоприйняття, віру у власні можливості, а також впливає на формування життєвих цілей, рівень прагнень та здатність долати труднощі. Саме особистісна самооцінка значною мірою визначає, як студент оцінює власні ресурси, як він ставиться до успіхів і невдач, наскільки активно він включається в процес досягнення своїх цілей.

Період навчання у вищому навчальному закладі є одним із найважливіших етапів особистісного розвитку, оскільки саме в цей час відбувається активне формування професійної ідентичності, системи цінностей та життєвих орієнтацій. Студентський вік – сенситивний період для розвитку самосвідомості, переосмислення власного «Я» та формування стійкого уявлення про свої можливості. У цей період особиста самооцінка стає одним із ключових регуляторів навчальної поведінки, впливаючи на впевненість у собі, наполегливість, академічні успіхи та прагнення до професійного розвитку.

Мотивація досягнень вважається одним із центральних компонентів мотиваційної сфери особистості, що визначає спрямованість людини на

досягнення успіху, постановку амбітних цілей, прояв ініціативності, наполегливості та відповідальності за результати власної діяльності. Вона безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності студентів, їхню здатність долати труднощі та прагнення до самовдосконалення. У цьому контексті особистісна самооцінка може виступати як внутрішній психологічний механізм, який або активує, або гальмує розвиток мотивації досягнення.

Проблема взаємозв'язку між самооцінкою та мотивацією досягнення є предметом досліджень багатьох науковців. Теоретичні основи цих явищ розкриті в роботах С. Максименка[15], І. Кона[12], Л. Виготського[4], К. Роджерса[41], А. Маслоу[14], Г. Хекхаузена[31] та інших дослідників. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, питання впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнення у студентів вищих навчальних закладів залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого теоретичного та емпіричного аналізу.

Вивчення впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнень у студентів вищих навчальних закладів є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах. Це дозволить глибше зрозуміти психологічні особливості молодих студентів та визначити умови, що сприяють розвитку їхнього особистісного потенціалу та підвищенню ефективності навчальної діяльності.

**Метою дослідження** є дослідження впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнень у студентів вищих навчальних закладів.

**Об'єктом дослідження** є мотивація досягнень у студентів вищих навчальних закладів.

**Предметом дослідження** є особливості впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнень у студентів вищих навчальних закладів.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати наукові підходи до вивчення особистісної самооцінки в психології.
- Розкрити психологічну сутність мотивації досягнень.

- Визначити особливості взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентів вищих навчальних закладів.
- Провести емпіричне дослідження рівня особистісної самооцінки та мотивації досягнень у здобувачів вищих навчальних закладів.
- Проаналізувати результати дослідження та сформулювати відповідні висновки.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури; психодіагностичні методи дослідження особистісної самооцінки та мотивації досягнень; анкетування; методи математичної та статистичної обробки результатів.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що рівень особистісної самооцінки здобувачів вищої освіти впливає на формування їхньої мотивації досягнень: студенти з адекватною та високою самооцінкою характеризуються вищим рівнем мотивації до досягнення успіху, ніж студенти з низькою самооцінкою.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у здобувачів вищої освіти.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання результатів, отриманих практичними психологами вищих навчальних закладів, для розвитку адекватної самооцінки студентів та підвищення їхньої мотивації до досягнення успіху.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **1.1. Поняття особистісної самооцінки у психологічній науці**

Особистісна самооцінка є однією з ключових категорій сучасної психології, що відображає глибоке ставлення людини до власного «Я», усвідомлення своєї значущості, унікальності та внутрішньої цінності незалежно від зовнішніх оцінок та досягнень. Вона виступає важливим структурним компонентом самосвідомості людини та визначає, наскільки людина приймає себе, довіряє власним можливостям та відчуває внутрішню впевненість у своїй цінності як особистості. Самооцінка формує основу внутрішньої стабільності особистості та суттєво впливає на її поведінку, емоційні реакції, систему життєвих орієнтацій та рівень активності в досягненні цілей.

У психологічному контексті особистісна самооцінка розглядається як цілісне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти ставлення до себе. Вона проявляється у внутрішньому переживанні власної значущості, у здатності розпізнавати власні сильні та слабкі сторони, а також у прагненні до саморозвитку та самореалізації[21]. Важливо підкреслити, що самооцінка не обмежується оцінкою власних здібностей чи результатів діяльності, а охоплює глибший рівень прийняття себе як особистості.

У структурі самосвідомості особистісна самооцінка виконує регулятивну функцію, оскільки впливає на рівень прагнень, вибір життєвих цілей, характер поведінки та способи реагування на успіхи та невдачі. Вона тісно пов'язана з потребою в самоствердженні та самореалізації, яка реалізується через порівняння власних можливостей із внутрішніми стандартами та життєвими цілями. Таким чином, самооцінка – це внутрішній механізм, що визначає ступінь психологічної стійкості особистості та її готовність долати труднощі.

Історично проблема самооцінки та самоцінності особистості почала активно розроблятися в психології в працях Вільяма Джеймса, який одним із перших звернув увагу на значення уявлень людини про себе в структурі

особистості. Він розглядав «Я» як складну систему, що включає об'єктивне уявлення про себе та емоційне ставлення до власних якостей. Пізніше значний внесок у розвиток цього напрямку зробив К. Роджерс, який у рамках феноменологічного підходу наголошував, що головною рушійною силою особистості є прагнення до самореалізації та повного розкриття власного потенціалу.

Згідно з концепцією К. Роджерса, особистісна самооцінка значною мірою залежить від ступеня внутрішньої узгодженості між реальним «Я» та ідеальним «Я»[41]. Чим менша розбіжність між цими образами, тим вищий рівень психологічної гармонії та стабільності особистості. Він визначив такий стан як конгруентність, що передбачає відповідність між суб'єктивним досвідом людини та її самосприйняттям. За умов високої конгруентності формується позитивне ставлення до себе, впевненість у собі та стійка внутрішня самооцінка(рис.1.1).



Джерело створене автором на основі[41]

*Рис.1.1-Концепція структури особистості К. Роджерса*

У сучасній психологічній науці особистісна самооцінка розглядається як складне багаторівневе утворення, що формується в процесі соціалізації та індивідуального життєвого досвіду. Вона відображає не лише усвідомлення власних якостей та можливостей, але й емоційне переживання власної значущості в системі соціальних відносин. Особистісна самооцінка не є вродженою характеристикою, а формується поступово під впливом виховання,

навчання, соціального середовища, успішності діяльності та міжособистісної взаємодії.

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє процес порівняння себе з іншими людьми, а також оцінка власних досягнень у різних сферах діяльності. В результаті формується певна система Я-концепції, яка може бути більш-менш стабільною, адекватною або спотвореною. Саме тому дослідники наголошують, що особиста самооцінка – це динамічна характеристика, яка змінюється протягом життя людини.

У психологічній літературі особиста самооцінка часто розглядається в тісному зв'язку із самосвідомістю. Самосвідомість включає систему уявлень людини про себе, а також її здатність усвідомлювати власні переживання, дії та результати діяльності. Самооцінка в цій структурі виступає центральним елементом, що визначає емоційне ставлення до власного «Я» та рівень внутрішнього самоприйняття[2]. Вона є основою для побудови життєвих цілей, вибору поведінкових стратегій та визначення напрямків особистісного розвитку.

У гуманістичній психології особистісна самооцінка вважається базовою умовою психічного здоров'я та повноцінного функціонування особистості. Представники цього напрямку наголошують, що кожна людина потребує безумовного самоприйняття та відчуття власної цінності. Наявність позитивної самооцінки сприяє формуванню впевненості, відкритості до нового досвіду, Важливим аспектом є рівень адекватності самооцінки. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне та збалансоване сприйняття людиною власних можливостей, якостей та досягнень. Вона дозволяє їй об'єктивно оцінювати успіхи та невдачі, конструктивно реагувати на труднощі та використовувати їх як ресурс для розвитку. Людина з адекватною самооцінкою зазвичай демонструє внутрішню впевненість, емоційну стабільність та готовність до самовдосконалення.

Низька самооцінка характеризується знеціненням власних можливостей, невпевненістю в собі та підвищеною чутливістю до критики. Такі особистості часто сумніваються у своїх здібностях, уникають складних завдань та схильні до

переживання страху невдачі, що негативно впливає на їхню активність та мотивацію. Навпаки, завищена самооцінка може проявлятися в переоцінці власних здібностей, недостатній самокритиці та труднощах у соціальній взаємодії.

Особистісна самооцінка виконує низку важливих функцій у житті людини. Вона регулює поведінку, визначає рівень прагнень, впливає на постановку цілей та вибір засобів для їх досягнення. Крім того, вона є основою для формування ставлення до власних результатів діяльності, сприяє розвитку самоконтролю та саморегуляції. Самооцінка також суттєво впливає на характер міжособистісних стосунків, визначаючи стиль спілкування та рівень соціальної впевненості.

Особистісна самооцінка набуває особливого значення в період навчання у вищих навчальних закладах, коли інтенсивно формуються професійна ідентичність, система цінностей та життєві орієнтації студентів. Саме в студентському віці активно розвивається самосвідомість, переосмислюються власні можливості та формується стійкий образ «Я», що безпосередньо пов'язано з рівнем самооцінки.

У процесі навчальної діяльності студенти вищих навчальних закладів постійно стикаються з необхідністю оцінки власних результатів, що сприяє формуванню уявлень про свої здібності та потенціал[16]. Успіх у навчанні позитивно впливає на розвиток самооцінки, підвищує впевненість у собі та стимулює подальшу діяльність. Водночас труднощі та невдачі можуть призвести до зниження самооцінки та формування сумнівів у власній компетентності.

Отже, особистісна самооцінка є важливим психологічним утворенням, яке відіграє ключову роль у формуванні особистості студента вищої освіти. Вона впливає на його поведінку, рівень активності, здатність до саморозвитку та досягнення успіху. У контексті цього дослідження особистісна самооцінка розглядається як один із визначальних факторів мотивації досягнень, що підкреслює її значення у формуванні успішної та психологічно зрілої студентської молоді.

## **1.2. Психологічна сутність мотивації досягнення та її роль у навчальній діяльності здобувачів вищої освіти**

Мотивація – це визначальний фактор, який формує характеристики поведінки та діяльності людини, поєднуючи внутрішні мотивації із зовнішніми цінностями та обставинами. У структурі мотиваційної сфери можна виділити два основні полюси: з одного боку, внутрішні потреби, які служать джерелом активності, а з іншого – зовнішні впливи, зокрема, причини, умови та суб'єктивні переживання, що визначають вибір, напрямок та регуляцію діяльності[10].

Мотиваційні фактори традиційно поділяються на кілька груп залежно від їх прояву: це потреби як основна рушійна сила, причини як зовнішні подразники та суб'єктивні переживання, до яких належать емоційні стани людини. Саме емоції виконують важливу регулятивну функцію, оскільки дозволяють оцінити значущість та ефективність діяльності. У випадках, коли отриманий результат не відповідає очікуваній меті, емоційні реакції можуть скоригувати поведінку, змінити її напрямок або активувати додаткові внутрішні ресурси для досягнення бажаного результату.

Загалом, мотивація, що формується під впливом цих факторів, забезпечує цілеспрямованість, стабільність та саморегуляцію діяльності людини. Вона виступає як внутрішній механізм, що гармонізує потреби, цілі та реальні дії особистості. Водночас, усі мотиви діяльності є відображенням того, як людина сприймає та інтерпретує умови свого існування, власний досвід та соціальне середовище.

Варто також зазначити, що мотивація не є статичною характеристикою – вона змінюється протягом життя під впливом навчання, досвіду, соціальних взаємодій та особистісного розвитку. У студентському віці мотиваційна сфера особливо активно трансформується, оскільки формуються професійна спрямованість, життєві цілі та ціннісні орієнтації. Саме тому розвиток позитивної, внутрішньо детермінованої мотивації є важливою передумовою успішної навчальної діяльності, самореалізації та досягнення особистісного та професійного зростання.

Проблема мотивації досягнення займає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана з активністю особистості, її прагненням до самореалізації, розвитку та досягнення високих результатів у різних видах діяльності. Мотивація досягнення є одним з провідних факторів, що визначають поведінку людини, її наполегливість, рішучість та готовність долати труднощі на шляху до поставлених цілей. Вона відіграє особливо важливу роль у навчальній діяльності студентів, оскільки від рівня мотивації досягнення значною мірою залежать ефективність навчання, академічні успіхи та професійний розвиток майбутніх спеціалістів[14].

У психологічній літературі мотивація досягнення розглядається як внутрішнє прагнення особистості досягти успіху у своїй діяльності, покращити результати власної праці та реалізувати свій потенціал. Вона пов'язана з бажанням людини якомога краще виконувати завдання, отримувати позитивні результати та відчувати задоволення від власних досягнень. Мотивація досягнення стимулює людину до активної діяльності, сприяє розвитку відповідальності, наполегливості та впевненості в собі.

Проблема мотивації досягнення активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними психологами. Значний внесок у вивчення цієї проблеми зробив американський психолог Девід Макклелланд, який розглядав мотивацію досягнень як прагнення людини досягти високих результатів, перевершити попередні досягнення та продемонструвати власну компетентність. На думку дослідника, мотивація досягнень формується в процесі соціалізації та значною мірою залежить від умов виховання, освітнього середовища та соціального досвіду особистості[40].

Якщо переважає прагнення до успіху, людина проявляє активність, наполегливість та готовність братися за складні завдання. У випадку, коли домінує страх невдачі, людина може уникати складних завдань, відкладати роботу або проявляти невпевненість у собі.

У контексті навчальної діяльності студентів мотивація досягнень має особливе значення. Вона визначає ставлення студентів до навчання, їхню

активність у процесі здобуття знань, рівень зацікавленості у професійному розвитку та прагнення до самовдосконалення. Студенти з високим рівнем мотивації досягнень зазвичай виявляють більшу наполегливість у навчанні, активно беруть участь у навчальному процесі, ставлять перед собою складні цілі та прагнуть високих результатів.

Мотивація досягнень також пов'язана з формуванням відповідальності за результати власної діяльності. Студенти з високим рівнем цієї мотивації, як правило, усвідомлюють важливість навчання для майбутньої професійної діяльності, прагнуть розширювати свої знання та розвивати професійні навички. Вони здатні планувати свою діяльність, ставити реалістичні цілі та послідовно працювати над їх досягненням.

Важливу роль у формуванні мотивації досягнень відіграє освітнє середовище вищого навчального закладу. Атмосфера підтримки, заохочення самостійності, позитивної взаємодії між студентами та викладачами може значно підвищити рівень мотивації до навчання. У свою чергу, відсутність підтримки, надмірна критика або несправедлива оцінка результатів навчання можуть негативно вплинути на формування мотивації досягнень та знизити активність студентів у навчальному процесі.

Крім того, важливим фактором у формуванні мотивації досягнень є особистісні характеристики студентів, зокрема рівень їхньої самооцінки, впевненості в собі, рівень прагнень та здатність до саморегуляції[33]. Самооцінка визначає, як студент сприймає власні можливості та перспективи, а також впливає на його готовність братися за складні завдання та долати труднощі в навчанні.

Мотивація досягнень тісно пов'язана з прагненням до самореалізації та особистісного розвитку. У студентському віці вона сприяє формуванню професійної спрямованості, розвитку відповідальності, самостійності та здатності приймати рішення. Саме в цей період молоді люди активно формують свої життєві цілі, визначають напрямок майбутньої професійної діяльності та прагнуть реалізувати власний потенціал.

Для кращого розуміння ролі мотивації досягнень у навчальній діяльності студентів доцільно розглянути її основні прояви в процесі навчання.

Таблиця 1.1

**Прояви мотивації досягнень у навчальній діяльності студентів**

| <b>Прояв мотивації досягнення</b>           | <b>Характеристика</b>                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Прагнення до високих результатів            | Студент орієнтований на успіх; він ставить перед собою складні, але реалістичні цілі, прагне до лідерства в академічному рейтингу та високих оцінок.                          |
| Наполегливість у діяльності                 | Виявляється у здатності тривалий час підтримувати зусилля, долати труднощі та не відступати перед складними завданнями чи тимчасовими невдачами.                              |
| Самостійність у навчанні                    | Студент бере на себе роль активного суб'єкта навчання: виявляє ініціативу, шукає додаткові джерела, опановує нові методики та займається самоосвітою без зовнішнього примусу. |
| Відповідальність за результати              | Чітке розуміння причинно-наслідкового зв'язку: студент приписує успіхи власним зусиллям (внутрішній локус контролю), а невдачі сприймає як зону для росту.                    |
| Прагнення до самовдосконалення              | Постійна робота над підвищенням рівня професійної компетентності; фокус не лише на оцінці, а й на якості здобутих знань і практичних навичок.                                 |
| Конструктивне сприйняття зворотного зв'язку | Студент зацікавлений у критиці та зауваженнях викладачів, оскільки бачить у цьому інструмент для виправлення помилок і подальшого розвитку.                                   |

Джерело створено автором на основі [23]

Отже, мотивація досягнень є важливим психологічним фактором, що визначає ефективність навчальної діяльності студентів та їхнє прагнення до професійного розвитку. Вона стимулює особистісну активність, сприяє формуванню відповідальності, наполегливості та цілеспрямованості. У контексті вищої освіти мотивація досягнень є важливим фактором академічної успішності студентів, їхнього особистісного розвитку та готовності до майбутньої професійної діяльності. Саме тому вивчення особливостей формування

мотивації досягнень та її зв'язку з іншими психологічними характеристиками, зокрема самооцінкою, є актуальним напрямком сучасних психологічних досліджень.

### **1.3. Взаємозв'язок особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентському віці**

Взаємозв'язок між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентському житті – це складне, багаторівневе та динамічне психологічне явище, яке займає важливе місце в процесі формування особистості студента вищої освіти. У період навчання у вищому навчальному закладі відбувається не лише здобуття професійних знань та формування практичних навичок, а й глибокі внутрішні зміни в структурі самосвідомості, ціннісних орієнтаціях та життєвих настановах. Саме в цей час молода людина активно формує уявлення про себе як про майбутнього спеціаліста, оцінює власні можливості, порівнює себе з іншими та будує індивідуальну траєкторію професійного розвитку[15].

Особистісна самооцінка в цьому процесі виступає центральним психологічним утворенням, що визначає глибину самоприйняття, рівень внутрішньої впевненості та загальне емоційне ставлення до власного «Я». Вона не обмежується лише раціональною оцінкою власних здібностей, а включає емоційно-ціннісне переживання власної значущості, унікальності та гідності. У студентському віці самооцінка стає особливо чутливою до зовнішніх впливів, оскільки навчальна діяльність постійно супроводжується оцінюванням, зворотним зв'язком, соціальним порівнянням та необхідністю доведення власної компетентності.

Мотивація досягнень, у свою чергу, є складною внутрішньою системою стимулів, яка визначає спрямованість особистості на досягнення успіху, постановку цілей, подолання труднощів та прагнення до високих результатів у діяльності. Вона забезпечує активність студента в навчальному процесі, визначає його наполегливість, здатність до самоконтролю, рівень відповідальності та готовність долати невдачі. У структурі навчальної діяльності мотивація досягнень є ключовим фактором академічного успіху та професійного розвитку.

Особливістю взаємозв'язку цих двох явищ є їхня взаємна залежність та постійний взаємовплив. З одного боку, рівень особистісної самооцінки безпосередньо визначає характер мотивації досягнень. Студенти з високою або адекватною самооцінкою зазвичай мають більш стійку внутрішню мотивацію до досягнень, оскільки вони сприймають себе здатними на успіх, довіряють власним ресурсам та не уникають складних завдань. Такі студенти схильні ставити перед собою реалістичні, але водночас амбітні цілі, демонструють ініціативність, активність у навчанні та готовність брати на себе відповідальність за результати власної діяльності.

Їм властиве конструктивне ставлення до помилок: невдачі сприймаються не як прояв особистої неспроможності, а як джерело досвіду та можливість для розвитку. У таких умовах формується стійка орієнтація на досягнення успіху, яка є основою високої академічної мотивації та професійної орієнтації. Висока самооцінка підтримує внутрішню стабільність особистості та дозволяє зберігати мотивацію навіть у ситуаціях невизначеності або підвищених вимог.

На противагу цьому, низький рівень особистісної самооцінки часто супроводжується зниженням мотивації до досягнень. У цьому випадку студент схильний недооцінювати власні можливості, уникати складних завдань, проявляти невпевненість у собі та страх помилитися. Це призводить до формування так званої мотивації уникнення невдач, коли головною метою є не досягнення успіху, а запобігання можливим негативним оцінкам. Такий тип мотиваційної орієнтації суттєво обмежує навчальну діяльність та знижує ефективність засвоєння знань.

З іншого боку, мотивація досягнень також негативно впливає на формування особистісної самооцінки, створюючи динамічний циклічний процес. Успішний досвід навчальної діяльності, досягнення цілей, позитивні результати іспитів та тестів, а також схвалення з боку викладачів та соціального оточення сприяють зміцненню самооцінки, формуванню впевненості у власних здібностях та підвищенню рівня самооцінки. Таким чином, кожен успіх стає

психологічним ресурсом, що зміцнює внутрішню віру в себе та стимулює подальшу активність.

Навпаки, систематичні невдачі, негативні оцінки або відсутність підтримки можуть призвести до поступового зниження самооцінки. У таких умовах студент починає сумніватися у власних здібностях, що поступово знижує мотивацію досягнень і може призвести до академічної пасивності, емоційного вигорання або втрати інтересу до навчальної діяльності. Таким чином, утворюється замкнене коло взаємного підсилення або ослаблення між самооцінкою та мотивацією досягнень

Важливим елементом у структурі цього зв'язку є рівень індивідуальних прагнень, який виступає проміжною ланкою між самооцінкою та мотивацією досягнень. Рівень прагнень відображає, яких результатів студент очікує від себе та наскільки складні цілі він ставить перед собою в процесі навчання. За умов адекватної самооцінки рівень прагнень є реалістичним, що дозволяє досягати успіху поступово, формуючи позитивний досвід та зберігаючи стабільну мотивацію. Якщо рівень прагнень завищений або занижений, це може призвести до дисбалансу в мотиваційній сфері, зниження впевненості або втрати інтересу до навчання.

У студентському віці цей зв'язок набуває особливого значення через специфіку соціальної ситуації розвитку. Молоді люди опиняються в умовах підвищеної відповідальності, необхідності самостійно планувати свою діяльність, приймати рішення щодо свого професійного майбутнього та адаптуватися до нових академічних вимог[5]. Все це сприяє активному формуванню як самооцінки, так і мотивації досягнень, які постійно взаємодіють між собою та коригують одна одну.

Окрему роль у цьому процесі відіграє емоційна сфера особистості. Емоції є важливим механізмом зворотного зв'язку, що дозволяє студенту оцінювати результати власної діяльності та формувати ставлення до себе. Позитивні емоції, пов'язані з успіхом, посилюють мотивацію та сприяють підвищенню самооцінки, тоді як негативні емоції можуть як знижувати впевненість у собі, так і, за умови

правильної інтерпретації досвіду, стимулювати розвиток та мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Не менш важливим фактором є соціальне середовище, в якому відбувається навчання. Стиль педагогічної взаємодії, характер оцінювання, рівень підтримки з боку викладачів та однолітків, атмосфера в академічній групі суттєво впливають на формування як самооцінки, так і мотивації досягнень. Позитивне освітнє середовище, засноване на підтримці, довірі та конструктивному зворотному зв'язку, сприяє розвитку внутрішньої впевненості та стабільної мотивації до досягнень. З іншого боку, негативне або надмірно критичне середовище може формувати тривожність, невпевненість та унікальну поведінку.

У сучасних умовах вищої освіти, що характеризуються високою конкуренцією, цифровізацією навчання та збільшенням інформаційного навантаження, значення взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень ще більше посилюється[17]. Студент повинен вміти адаптуватися до змін, зберігати внутрішню стабільність, розвивати саморегуляцію та зберігати мотивацію навіть у складних умовах освітнього процесу.

Тому взаємозв'язок між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентському житті – це складна система взаємопов'язаних психологічних процесів, які взаємно впливають один на одного та визначають рівень навчальної активності, успішність та особистісний розвиток студентів вищої освіти. Їх гармонійний розвиток є необхідною умовою формування зрілої, впевненої в собі та професійно орієнтованої особистості, здатної до ефективної самореалізації в майбутній діяльності.

### **Висновок до розділу 1**

У першому розділі представлено теоретичний аналіз проблеми особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентів вищих навчальних закладів. На основі вивчення наукової психологічної літератури було встановлено, що особистісна самооцінка є одним із ключових компонентів структури особистості, який визначає ставлення людини до себе, рівень самоприйняття, впевненість у собі та здатність до самореалізації.

Встановлено, що самооцінка має складну структуру та включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона впливає на рівень прагнень особистості, її емоційний стан, здатність долати труднощі та особливості міжособистісної взаємодії.

У дослідженні також розкрито психологічну сутність мотивації досягнень як внутрішнього механізму, що спонукає людину бути активною, прагнути до успіху та реалізувати власний потенціал. Встановлено, що мотивація досягнень є важливим фактором ефективності навчальної діяльності студентів, оскільки визначає рівень їхньої активності, наполегливості, та готовності долати труднощі. Особлива увага приділяється теоретичним підходам до вивчення мотивації досягнень, представленим у працях Д. Макклелланда та Дж. Аткинсона, які розглядали прагнення до успіху та уникнення невдачі як основні складові мотиваційної сфери особистості.

Теоретичний аналіз показав, що ці психологічні явища мають тісний взаємозв'язок та взаємообумовлюють одне одного. Встановлено, що адекватна самооцінка сприяє формуванню стійкої мотивації досягнень, впевненості в собі та готовності долати труднощі. Студенти з позитивним ставленням до себе частіше демонструють активність у навчанні, високий рівень відповідальності та прагнення до професійного розвитку.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що особистісна самооцінка та мотивація досягнень – це взаємопов'язані психологічні характеристики, які суттєво впливають на ефективність навчальної діяльності, особистісний розвиток та професійне становлення здобувачів вищої освіти.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ НА МОТИВАЦІЮ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### 2.1. Організація та методи дослідження особистісної самооцінки та мотивації досягнення студентів

Організація емпіричного дослідження особистісної самооцінки та мотивації досягнень у працівників базується на сучасних науково-психологічних підходах до освіти. У центрі уваги проходить комплексний аналіз взаємозв'язку між рівнем особистісної самооцінки та характеристиками мотивації досягнень, що дозволяє краще розкрити психологічні механізми їх формування, розвитку та прояву в початковій діяльності студентів. Такий підхід дозволяє побачити компоненти цілісної структури індивідуальності не ізольовано, а як вони взаємопов'язані.

Емпіричне дослідження планується проводити на основі додаткової інформації, отриманої від студентів різних курсів та спеціальностей. Формування вибірки відображає історичні, освітні та індивідуально-психологічні особливості студентів, що забезпечує репрезентативність зібраних даних. Такий підхід дозволяє побачити більш об'єктивну та насичену картину проявів самооцінки та мотивації досягнень у студентському середовищі, а також виявити можливі досягнення заздалегідь до початкового етапу[3].



Джерело створене автором на основі[3]

**Рис.2.1-Методи дослідження особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентів**

Організація дослідження дотримується поетапної структури, яка включає підготовчий, емпіричний та аналітичний етапи. На першому, підготовчому етапі, відбувається теоретичне дослідження наукових досліджень з проблеми особистісної самооцінки та мотивації, уточнення концептуальних положень дослідження, визначення його дизайну, специфікації та методологічної засади.

Студенти з високою або адекватною самооцінкою демонструють більш виражену орієнтацію на успіх, тоді як низький рівень самооцінки може бути пов'язаний з важливістю унікальності та мотивації невдачі[2].

Інший етап дослідження є емпіричним і безпосередньо передає психодіагностичне тестування студентів. Збір даних відбувається в свідомості, максимально наближеній до первинної для респондентів, що дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх посадових осіб на результати. Участь дослідника є добровільною, а всі зібрані дані обробляються відповідно до встановлених принципів конфіденційності та етичних стандартів психологічного дослідження. Перед початком роботи кожному учаснику надаються чіткі інструкції щодо використання методів для забезпечення правильності результатів.

Методичний інструментарій дослідження сформовано на основі поєднання теоретичних, емпіричних та психодіагностичних методів, що дозволяє забезпечити всебічність аналізу досліджуваної проблеми. Теоретичні методи включають аналіз, синтез, дослідження та систематизацію наукової літератури, що створює основу для розуміння сучасних підходів до розвитку самооцінки та мотивації досягнень, а також дозволяє зрозуміти фундаментальні категоріальні положення дослідження.

Емпіричні методи спираються на обережність, бесіду та анкетування. Приділяється увага виявленню особливостей поведінкових проявів учнів у початковому процесі, моніторингу їхньої активності, ініціативності, реакції на успіхи та невдачі, а також рівня включеності учнів у початкову діяльність. Бесіда дозволяє отримати більш поглиблену інформацію про внутрішні переживання учнів, їхні виклики перед начальством, труднощі та перспективи спеціального розвитку. Анкета забезпечить збір фонових даних про початкові мотиви, цілі,

задоволення результатами початкової діяльності та глибинну спрямованість особистості.

Особливе місце в структурі дослідження займають психодіагностичні методики, спрямовані на значний рівень особистісної самооцінки та мотивації досягнень. Для діагностики самооцінки використовуються методи, що дозволяють оцінити рівень самоприйняття, адекватність самооцінки, рівень сили у своїх здібностях та найглибший емоційний рівень сили «Я»[21]. Розвиток мотивації може бути досягнуто шляхом використання інших методик, що дозволяють підкреслити важливість мотивації успіху або мотивації уникнення невдач, а також виявити рівень прямолінійності, легкості та орієнтації на результат.

Заключний етап дослідження передбачає складну та чітку обробку даних, отриманих за допомогою усталених методів математичної статистики. Проводиться аналіз середніх значень, визначається рівень вираженості показників, що контролюються, а також встановлення кореляцій між певною самооцінкою та мотивацією досягнення. Отримані результати систематизовані, представлені у вигляді таблиць, графіків та узагальнень, що забезпечує наочність та полегшує подальшу інтерпретацію даних

Таким чином, організація емпіричного дослідження базується на принципах науковості, системності та комплексного підходу. Використання різних методів дозволяє отримати достовірні та валідні результати, що відображають реальні особливості взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентському житті. Отримані дані можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу здобувачів вищої освіти та підвищення ефективності їхньої освітньої діяльності.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження рівня особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентів**

Після проведення теоретичного аналізу проблеми особистісної самооцінки та мотивації досягнень, визначення їх психологічної сутності, структурних компонентів та особливостей взаємозв'язку, доцільно перейти до емпіричного дослідження згаданих питань. Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі роботи, потребують практичного підтвердження та конкретизації в умовах реального освітнього середовища, зокрема серед здобувачів вищої освіти, які перебувають на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення.

Емпіричне дослідження дозволяє не лише перевірити висунуту гіпотезу щодо впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнень, але й виявити особливості прояву цих психологічних характеристик у сучасної студентської молоді. Особливо важливо визначити рівень сформованості особистісної самооцінки, домінуючі мотиваційні тенденції, а також встановити характер взаємозв'язку між цими явищами. Аналіз отриманих результатів дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування навчальної активності студентів, їхньої академічної успішності, професійної спрямованості та здатності до самореалізації[21].

Перехід до практичної частини дослідження зумовлений необхідністю отримання об'єктивних та науково обґрунтованих даних, що відображають реальний стан розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентському середовищі. Саме емпіричний підхід дозволяє виявити індивідуально-психологічні особливості студентів, встановити закономірності взаємодії між досліджуваними характеристиками, а також виявити тенденції, які не завжди можна простежити виключно на теоретичному рівні.

Емпіричне дослідження було організовано з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією досягнень у студентів вищих навчальних закладів, а також визначення ролі цих психологічних характеристик у формуванні навчальної активності, впевненості

у власних можливостях та орієнтації на успіх. Актуальність такого дослідження зумовлена сучасними умовами освітнього середовища, які висувають високі вимоги до самостійності, відповідальності, здатності до саморегуляції та професійного самовизначення студентів. У цих умовах особистісна самооцінка виступає як важливий внутрішній ресурс, що впливає на характер мотивації та ефективність навчальної діяльності.

Організація дослідження здійснювалася поетапно, що забезпечило логічність, послідовність та наукову обґрунтованість отриманих результатів. На підготовчому етапі було проведено ретельний аналіз психолого-педагогічної літератури з дослідницької проблеми, уточнено понятійно-категоріальний апарат, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження. Також було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який відповідає поставленій меті та дозволяє комплексно вивчити рівень особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентів.

Наступним етапом стало безпосереднє проведення емпіричного дослідження серед здобувачів вищої освіти різних курсів та спеціальностей. Вибірка включала студентів віком від 17 до 21 року, що дозволило охопити різні етапи студентського життя – від періоду адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі до етапу активного професійного самовизначення та формування професійної ідентичності. Цей віковий діапазон є особливо важливим для дослідження, оскільки саме в цей період інтенсивно формується самосвідомість, система життєвих цінностей, ставлення до себе та власних можливостей.

Участь студентів у дослідженні була добровільною. Перед початком роботи учасників ознайомили з метою дослідження та умовами його проведення. Особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів психологічних досліджень, зокрема, забезпеченню конфіденційності отриманих результатів, добровільності участі та використанню даних виключно в узагальненому вигляді.

Для вивчення рівня особистісної самооцінки та мотивації досягнень було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили отримати вичерпну інформацію про особливості досліджуваних психологічних характеристик. Діагностика особистісної самооцінки була спрямована на виявлення рівня самоприйняття, впевненості в собі, адекватності самоставлення та оцінки власної значущості.

Таблиця 2.1

### Загальна характеристика вибірки респондентів у дослідженні

| Вікова група  | Вік (роки) | Курс навчання | Кількість осіб | Характеристика етапу розвитку                                                           |
|---------------|------------|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Молодша група | 17–18      | I курс        | 20             | Період адаптації до умов навчання, формування первинних мотиваційних установок          |
| Середня група | 19–20      | II–III курси  | 30             | Активний розвиток навчальної мотивації, формування професійних орієнтирів               |
| Старша група  | 21         | IV курс       | 10             | Професійне самовизначення, оцінка власних компетенцій, планування майбутньої діяльності |
| Усього        | 17–21      | I–IV курси    | 60             | Узагальнена вибірка дослідження                                                         |

Джерело створене автором

Головною метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією досягнень у студентів вищих навчальних закладів, а також визначення того, як ці психологічні характеристики впливають на навчальну діяльність, професійний розвиток, адаптацію до умов освітнього середовища та прагнення студентів до самореалізації. Особлива увага була приділена вивченню ролі особистісної самооцінки у формуванні внутрішньої впевненості студентів, їхньої готовності до подолання труднощів та орієнтації на досягнення успіху в навчальній та майбутній професійній діяльності.

Вибірка дослідження включала студентів вищих навчальних закладів віком від 17 до 21 року, що дозволило проаналізувати особливості розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень на різних етапах студентського життя. Цей віковий діапазон є важливим для дослідження, оскільки саме в цей

період відбувається інтенсивне формування самосвідомості, формування професійної ідентичності та переосмислення власних життєвих цілей.

Студенти віком 17–18 років переважно навчалися на першому курсі та перебували на етапі адаптації до нових умов навчання у вищому навчальному закладі. Цей період характеризується зміною соціального статусу, підвищенням рівня самостійності та необхідністю адаптації до нових вимог освітнього середовища. Саме тому формування особистісної самооцінки, яка впливає на впевненість у собі, рівень навчальної активності та готовність долати труднощі, має особливе значення в цій віковій групі. У цей період мотивація до досягнень ще не є повністю стабільною та значною мірою залежить від зовнішньої підтримки, успішності адаптації та перших результатів навчальної діяльності.

Студенти 19–20 років, які здебільшого навчалися на другому та третьому курсах, вже мали певний досвід навчальної діяльності та сформовані уявлення про власні можливості та професійні перспективи. На цьому етапі відбувається активний розвиток особистісної самооцінки, формування більш стійкої мотивації до досягнень та підвищене прагнення до професійного самоствердження. Ця група характеризується підвищеним рівнем відповідальності за результати власної діяльності, підвищеною самостійністю та більш свідомим ставленням до своєї майбутньої професії. Саме в цей період мотивація до досягнень стає більш вираженою внутрішньо та пов'язана з прагненням до особистісного та професійного розвитку.

Старшу групу склали студенти віком 21 рік, які навчалися на четвертому курсі та перебували на завершальному етапі здобуття вищої освіти. Цей період характеризується професійним самовизначенням, оцінкою власних компетенцій та формуванням конкретних планів майбутньої професійної діяльності. Особиста самооцінка старшокурсників стає більш стабільною та базується не лише на академічних досягненнях, а й на реальному досвіді професійного навчання, практик та усвідомленні власних можливостей у майбутній професійній сфері. Мотивація досягнень у цій групі стає більш цілеспрямованою та орієнтованою на реалізацію професійного потенціалу.

Участь студентів у дослідженні була добровільною, що забезпечило відкритість відповідей та підвищило рівень достовірності отриманих результатів. Усі дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді, дотримуючись принципів конфіденційності та етичних норм психологічних досліджень. Під час дослідження враховувалися індивідуально-психологічні особливості респондентів, їх емоційний стан та готовність до участі, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів на результати.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких провідне місце посіли психодіагностичні методи, спрямовані на вивчення рівня особистісної самооцінки та мотивації досягнень[5]. Для вивчення особистісної самооцінки використовувалися методи, що дозволяють визначити рівень самоприйняття, впевненості у власних здібностях, ступінь адекватності самооцінки та загальне емоційне ставлення до власної особистості. Використання таких методів дозволило встановити, наскільки позитивно студенти сприймають себе та як вони оцінюють власний потенціал.

Для вивчення мотивації досягнень було використано психодіагностичний інструментарій для визначення рівня орієнтації на успіх або уникнення невдач. Це дозволило виявити домінуючі мотиваційні тенденції студентів, а також визначити, наскільки вони орієнтовані на досягнення позитивних результатів, професійне зростання та самореалізацію. Отримані результати сприяли глибшому розумінню особливостей мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти та її зв'язку з рівнем особистісної самооцінки.

Особлива увага приділялася умовам дослідження. Воно проводилося у звичних для студентів умовах освітнього середовища, що сприяло формуванню комфортної психологічної атмосфери та отриманню більш об'єктивних результатів. Інструкції щодо виконання методик були чіткими та зрозумілими, що дозволило уникнути непорозумінь та забезпечити достовірність відповідей. Також враховувався рівень психологічної готовності студентів до участі в

дослідженні, що мало велике значення для забезпечення достовірності результатів.

Важливим аспектом емпіричного дослідження було забезпечення його валідності та надійності. Обрані психодіагностичні методи мають наукову основу, апробовані в психологічній практиці та широко використовуються для вивчення особистісної самооцінки та мотивації досягнень. Комплексний підхід до організації дослідження дозволив отримати цілісну інформацію про досліджувані психологічні явища та забезпечив глибину їх аналізу.

Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження були спрямовані на досягнення поставленої мети та вирішення основних завдань роботи. Використання комплексу взаємодоповнюючих методів дозволило виявити особливості розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентів, а також встановити характер взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації, що дозволяє більш поглиблено вивчити вплив особистісної самооцінки на мотивацію досягнень у студентському житті.

Важливим етапом дослідження також було визначення рівнів сформованості досліджуваних показників. Для цього було виділено три рівні розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень: низький, середній та високий. Такий підхід дозволив не лише провести кількісний аналіз отриманих результатів, але й провести їх якісну інтерпретацію, виявити психологічні особливості кожної групи студентів та простежити закономірності взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

Таблиця 2.2

### Розподіл студентів за рівнем самооцінки та мотивації досягнень

| Рівень сформованості | Особистісна самооцінка (осіб) | Особистісна самооцінка (%) | Мотивація досягнень (осіб) | Мотивація досягнень (%) |
|----------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Низький              | 12                            | 20%                        | 10                         | 17%                     |
| Середній             | 32                            | 53%                        | 30                         | 50%                     |
| Високий              | 16                            | 27%                        | 20                         | 33%                     |
| Усього               | 60                            | 100%                       | 60                         | 100%                    |

Джерело створене автором

Аналіз розподілу студентів за рівнями особистої самооцінки показав, що переважна більшість респондентів (53%) мають середній рівень сформованості цього показника. Це свідчить про відносно адекватне ставлення студентів до власної особистості, своїх можливостей, здібностей та внутрішнього потенціалу. Такі здобувачі освіти загалом позитивно сприймають себе, здатні досить об'єктивно оцінювати власні досягнення та недоліки та демонструють помірний рівень впевненості у своїй навчальній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Високий рівень особистісної самооцінки виявлено у 27% студентів. Ця група характеризується позитивним самосприйняттям, внутрішньою впевненістю у власних здібностях, розвиненим почуттям особистої значущості та прагненням до самореалізації. Такі студенти зазвичай проявляють ініціативність, активність, відповідальність та спрямованість на досягнення високих результатів у навчанні та професійному розвитку. Вони більш відкриті до нового досвіду, легше долають труднощі та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Водночас низький рівень особистісної самооцінки зафіксовано у 20% респондентів. Це може свідчити про брак впевненості в собі, схильність сумніватися у власних здібностях, підвищену самокритичність та труднощі в процесі самореалізації. Студенти з низьким рівнем самооцінки частіше відчувають невпевненість у своїй навчальній діяльності, можуть уникати складних завдань та демонструвати знижений рівень активності через страх невдачі або негативної оцінки з боку інших.

Щодо мотивації досягнень, то найбільша частка студентів (50%) характеризується середнім рівнем її розвитку. Це свідчить про досить стабільне прагнення до успіху, але рівень внутрішньої активності та цілеспрямованості у цієї категорії студентів може залежати від зовнішніх умов, підтримки з боку оточення та особливостей навчальної ситуації. Такі студенти прагнуть до позитивних результатів, але не завжди виявляють достатню наполегливість у досягненні своїх цілей.

Високий рівень мотивації досягнень виявлено у 33% респондентів. Ці студенти демонструють виражену спрямованість на успіх, прагнення до самореалізації, високий рівень активності та готовність долати труднощі на шляху до мети. Вони характеризуються наполегливістю, відповідальністю, ініціативністю та високим рівнем внутрішньої мотивації. Вони здатні ставити перед собою складні, але реалістичні цілі та активно працювати над їх досягненням.

Низький рівень мотивації досягнень виявлено у 17% студентів. Цей показник може бути пов'язаний з недостатньою впевненістю в собі, відсутністю чітких життєвих та професійних орієнтирів, а також переважанням мотивації уникнення невдачі над прагненням до успіху. Такі студенти можуть демонструвати пасивність у своїй навчальній діяльності, низьку ініціативність та недостатню зацікавленість у досягненні високих результатів.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що серед здобувачів вищої освіти переважає середній рівень розвитку як особистісної самооцінки, так і мотивації досягнень. Це створює сприятливу основу для подальшого розвитку особистісного потенціалу студентів, формування впевненості у власних здібностях та посилення їхньої спрямованості на досягнення успіху в навчальній та професійній діяльності.

Для глибшого розуміння психологічних особливостей досліджуваної групи було проведено додатковий аналіз структури мотивації досягнень[8]. Цей аспект дослідження дозволив нам визначити, які мотиваційні тенденції переважають у студентів: прагнення до самореалізації, особистого та професійного успіху чи, навпаки, спрямованість на уникнення помилок, труднощів та можливих невдач.

На основі отриманих емпіричних даних було виділено три основні типи мотиваційної спрямованості: спрямованість на успіх, спрямованість на уникнення невдач та змішаний тип мотивації. Аналіз цих показників дозволяє глибше дослідити особливості мотиваційної сфери студентів та встановити зв'язок між рівнем особистісної самооцінки та характером мотивації досягнень.

Отримані результати також будуть підставою стверджувати, що рівень особистісної самооцінки суттєво впливає на характер поведінки студентів в освітньому середовищі, їхню впевненість у процесі виконання навчальних завдань та готовність брати на себе відповідальність за результати власної діяльності. Студенти з вищим рівнем особистісної самооцінки демонструють більшу самостійність, активність та наполегливість у досягненні своїх цілей, легше адаптуються до нових вимог освітнього процесу та позитивніше оцінюють власні перспективи професійного розвитку. Отримані результати узагальнено та представлено в таблиці нижче.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження мотивації досягнень серед студентів**

| Тип мотивації                  | Кількість (осіб) | Відсоток (%) | Сер. бал | Рівень  | Характеристика                                                    |
|--------------------------------|------------------|--------------|----------|---------|-------------------------------------------------------------------|
| Орієнтація на успіх            | 180              | 45%          | 7,8      | Висока  | Переважає прагнення до досягнення результату, активна діяльність. |
| Орієнтація на уникнення невдач | 150              | 37,50%       | 4,5      | Помірна | Переважає страх невдачі, уникнення складних завдань.              |
| Змішана мотивація              | 70               | 17,50%       | 6        | Середня | Студенти поєднують прагнення до успіху з побоюванням помилок.     |

Джерело створене автором

Аналіз результатів дослідження мотивації досягнень серед студентів показав, що найбільша частка респондентів (45%) має орієнтацію на успіх. Це свідчить про те, що в цій групі переважає прагнення досягати високих результатів, активна життєва позиція, ініціативність та готовність брати на себе відповідальність за власні дії. Такі студенти, як правило, демонструють високий рівень залученості до навчального процесу та орієнтацію на особистісний та професійний розвиток.

Значна частина респондентів (37,50%) характеризується орієнтацією на уникнення невдач. Ця група характеризується підвищеним рівнем тривожності,

невпевненістю у власних силах та схильністю уникати складних завдань через страх зробити помилку або негативну оцінку. Такі особливості мотиваційної сфери можуть знижувати навчальну активність та обмежувати прояв ініціативи у студентів.

Водночас, 17,50% студентів мають змішаний тип мотивації. Це означає, що вони одночасно поєднують як прагнення досягти успіху, так і страх можливих невдач. Такі студенти можуть проявляти нестабільність у своїй навчальній поведінці: іноді вони демонструють високу активність та зацікавленість, а в інших ситуаціях – обережність та невпевненість у прийнятті рішень.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують існування зв'язку між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією досягнень у студентів. Чим вища самооцінка, тим виражена спрямованість на успіх, активність та прагнення до самореалізації. Отримані дані можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку мотиваційної сфери та підвищення рівня особистісної самооцінки у здобувачів вищої освіти.

### **2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку особистісної самооцінки та мотивації досягнення**

У сучасних умовах розвитку вищої освіти все більшої актуальності набуває вивчення внутрішніх психологічних факторів, що впливають на навчальну діяльність студентів вищих навчальних закладів, їхню цілеспрямованість, рівень саморегуляції та здатність до особистісної та професійної самореалізації. Серед таких факторів особливе місце займають особистісна самооцінка та мотивація досягнень, які виступають як взаємопов'язані структурні компоненти особистості та визначають характер її поведінки в освітньому середовищі[24].

Актуальність вивчення взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень зумовлена тим, що студентський вік – це період активного формування особистості, формування професійних орієнтацій, переосмислення власних можливостей та побудови життєвих цілей. Саме в цей період

відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, самооцінки та внутрішньої мотиваційної системи, що безпосередньо впливає на рівень академічних досягнень, наполегливість та прагнення до успіху. У зв'язку з цим вивчення характеру взаємодії самооцінки та мотивації досягнень має велике значення як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Особистісна самооцінка розглядається як складне психологічне утворення, що відображає суб'єктивну значущість власної особистості, ставлення до себе та оцінку власних можливостей, якостей і досягнень. Вона виконує регулятивну функцію в поведінці, визначаючи рівень домагань, впевненості в собі та готовності долати труднощі в навчальній діяльності[16]. У свою чергу, мотивація досягнень характеризує спрямованість особистості на досягнення успіху, постановку та реалізацію цілей, подолання перешкод та прагнення до покращення власних результатів. Вона проявляється в наполегливості, активності та орієнтації на результат[1].

Взаємозв'язок між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень є багаторівневим та взаємозалежним. З одного боку, позитивна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, що посилює мотивацію до досягнень та активність у навчальній діяльності. З іншого боку, успіх чи невдача в навчанні, які залежать від рівня мотивації, впливають на подальше формування та корекцію самооцінки. Таким чином, ці психологічні явища перебувають у тісній взаємодії та утворюють динамічну систему взаємного впливу[3].

Метою цього розділу є визначення характеру та сили зв'язку між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією досягнень у здобувачів вищої освіти. Для досягнення цієї мети планується провести кількісний аналіз емпіричних даних, визначити статистичні показники взаємозв'язку та їх подальшу психологічну інтерпретацію з урахуванням вікових особливостей студентів.

На початковому етапі аналізу результати були оброблені за допомогою психодіагностичних методів. Усі показники були стандартизовані та перетворені в систему балів, що забезпечило можливість їх подальшої статистичної обробки. Зокрема, рівень особистісної самооцінки оцінювався за шкалою «низький -

середній - високий», а рівень мотивації досягнень визначався відповідно до вираженості прагнення до успіху та орієнтації на результат.

Для встановлення взаємозв'язку між досліджуваними змінними було застосовано покроковий аналіз емпіричних даних з використанням описових та математико-статистичних методів. З метою забезпечення можливості кількісного аналізу якісні показники були перетворені в числову шкалу, де кожному рівню (низький, середній, високий) відповідали значення від 1 до 3 балів.

На першому етапі аналізу доцільно дослідити розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем особистісної самооцінки, оскільки цей показник є базовою характеристикою особистості, що впливає на її навчальну діяльність, рівень домагань та мотиваційні установки. Аналіз структури самооцінки дає змогу визначити особливості самосприйняття студентів, а також виявити групи з потенційно зниженим рівнем особистісних ресурсів, які можуть потребувати психологічної підтримки. Отримані результати створюють основу для подальших досліджень взаємозв'язку між самооцінкою та мотивацією досягнень.

Таблиця 2.3

#### Розподіл студентів за рівнем особистісної самооцінки

| Рівень самооцінки | Кількість студентів | Відсоток (%) |
|-------------------|---------------------|--------------|
| <b>Низький</b>    | 8                   | 26,70%       |
| <b>Середній</b>   | 14                  | 46,60%       |
| <b>Високий</b>    | 8                   | 26,70%       |
| <b>Всього</b>     | 30                  | 100%         |

Джерело створено автором

Отримані результати свідчать про поширеність середнього рівня особистісної самооцінки серед здобувачів вищої освіти, що свідчить про відносно стабільне та загалом адекватне самосприйняття у більшості студентів. Водночас, наявність значної частки респондентів з низьким рівнем самооцінки свідчить про існування певних труднощів у структурі самоставлення, що може

негативно впливати на впевненість у власних здібностях, рівень домагань та загальну ефективність навчальної діяльності.

Наступним важливим етапом аналізу є вивчення рівня мотивації досягнень, який відображає спрямованість здобувачів вищої освіти на досягнення успіху, їхню наполегливість, цілеспрямованість та готовність долати навчальні труднощі. Вивчення мотивації досягнень дає змогу оцінити ступінь активності студентів у навчальному процесі, їхню спрямованість на результат та рівень внутрішньої залученості до діяльності.

Аналіз структури мотивації досягнень є необхідним етапом для подальшого встановлення її зв'язку з особистісною самооцінкою як важливим внутрішнім психологічним фактором, що регулює поведінку та впливає на формування мотиваційної сфери особистості.

Таблиця 2.4

#### Розподіл студентів за рівнем мотивації досягнень

| Рівень мотивації | Кількість студентів | Відсоток (%) |
|------------------|---------------------|--------------|
| Низький          | 7                   | 23,30%       |
| Середній         | 15                  | 50,00%       |
| Високий          | 8                   | 26,70%       |
| Всього           | 30                  | 100%         |

Джерело створене автором

Поширеність середнього рівня мотивації досягнень серед здобувачів вищої освіти свідчить про наявність певного потенціалу для подальшого розвитку мотиваційної сфери, але водночас свідчить про те, що не всі студенти демонструють достатньо виражену спрямованість на досягнення успіху, постановку цілей та подолання навчальних труднощів. Така ситуація вимагає глибшого аналізу факторів, що впливають на формування та динаміку мотивації досягнень, серед яких важливе місце займає особиста самооцінка.

Для повнішого розуміння характеру взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень було проведено порівняльний аналіз цих показників. Для цього було сформовано зведену таблицю, яка відображає

розподіл здобувачів вищої освіти за поєднанням рівнів особистої самооцінки та мотивації досягнень. Такий підхід дозволяє не лише визначити загальні тенденції розподілу, але й простежити, як зміна рівня самооцінки може супроводжуватися зміною рівня мотивації досягнень, що важливо для подальшої інтерпретації отриманих результатів та формування обґрунтованих висновків щодо їх взаємозв'язку.

Таблиця 2.5

### Зв'язок між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією студентів

| Рівень особистісної самооцінки | Низька мотивація | Середня мотивація | Висока мотивація | Всього |
|--------------------------------|------------------|-------------------|------------------|--------|
| Низький                        | 5                | 3                 | 0                | 8      |
| Середній                       | 2                | 9                 | 3                | 14     |
| Високий                        | 0                | 3                 | 5                | 8      |
| Всього                         | 7                | 15                | 8                | 30     |

Джерело створене автором

Аналіз взаємозв'язку між рівнем особистісної самооцінки та мотивацією досягнень демонструє чітко виражені закономірності, що дозволяють зробити низку важливих висновків щодо особливостей їхнього взаємного впливу. По-перше, здобувачі вищої освіти з низьким рівнем самооцінки переважно також характеризуються низьким рівнем мотивації досягнень: більшість осіб цієї групи демонструють знижену орієнтацію на успіх, що може свідчити про невпевненість у власних здібностях, зниження рівня домагань та обмежену готовність долати навчальні труднощі. Це дає підстави вважати, що низька самооцінка є значним психологічним фактором, що гальмує розвиток мотиваційної сфери особистості.

По-друге, серед студентів із середнім рівнем особистісної самооцінки спостерігається відносно рівномірний розподіл рівнів мотивації досягнень. Більшість представників цієї групи демонструють середній рівень мотивації, проте деякі студенти характеризуються також високими показниками. Це свідчить про наявність потенціалу для розвитку мотивації досягнень, який може бути реалізований за умов позитивного навчального середовища, психологічної підтримки та цілеспрямованого розвитку впевненості в собі.

По-третє, здобувачі вищої освіти з високим рівнем особистісної самооцінки здебільшого демонструють високі показники мотивації досягнень, що підтверджує наявність позитивного зв'язку між адекватною оцінкою власної значущості та активною, цілеспрямованою навчальною поведінкою. Такі студенти мають більш виражену орієнтацію на успіх, наполегливість у досягненні цілей та готовність долати труднощі.

Таким чином, узагальнені дані, представлені в таблиці 2.5, не лише відображають розподіл респондентів за рівнями особистісної самооцінки та мотивації досягнень, а й дозволяють простежити загальну тенденцію: зі зростанням рівня самооцінки зростає і рівень мотивації досягнень. Це підтверджує припущення про позитивний зв'язок між досліджуваними показниками та створює основу для подальшого аналізу, а також для розробки практичних рекомендацій щодо розвитку мотиваційної сфери студентської молоді.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнень у студентів вищих навчальних закладів. У процесі було обґрунтовано організацію дослідження, визначено вибірку респондентів та підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили комплексно оцінити рівень особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентському середовищі.

Результати аналізу показали, що серед студентів вищих навчальних закладів спостерігається варіабельність рівнів особистісної самооцінки – від низького до високого, що по-різному відображається на формуванні мотивації досягнень. Зокрема, студенти з високим та адекватним рівнем самооцінки демонструють більш виражену орієнтацію на успіх, цілеспрямованість, прагнення до самореалізації та активного включення в навчальну діяльність. Навпаки, низький рівень самооцінки часто супроводжується невпевненістю у власних можливостях, зниженим рівнем прагнень, уникненням складних завдань та слабшою мотивацією досягнень.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого позитивного зв'язку між особистою самооцінкою та мотивацією досягнень. Було виявлено, що зі зростанням рівня самооцінки зростає і рівень мотивації досягнень, що свідчить про їх взаємозв'язаний та взаємозалежний характер. Таким чином, особистісна самооцінка є важливим внутрішнім психологічним фактором у формуванні мотиваційної сфери особистості здобувача вищої освіти.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм та заходів, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки студентів, що, у свою чергу, сприятиме підвищенню їхньої навчальної активності, мотивації досягнень та успіху в професійному розвитку.

### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМООЦІНКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку особистісної самооцінки та підвищення мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти**

У сучасному освітньому просторі проблема розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Стрімкі соціальні зміни, високий рівень конкуренції на ринку праці, постійне інформаційне навантаження та необхідність професійної самореалізації висувають нові вимоги до особистості студента. Сучасний фахівець повинен бути не лише компетентним у професійному плані, а й психологічно стійким, упевненим у собі, здатним до саморозвитку, саморегуляції та ефективного досягнення поставлених цілей[3]. Саме тому розвиток адекватної самооцінки та внутрішньої мотивації досягнення є важливою складовою професійного становлення студентської молоді.

Період навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим етапом особистісного розвитку людини. У цей час відбувається формування професійної ідентичності, переосмислення життєвих цінностей, становлення системи міжособистісних відносин та визначення майбутніх життєвих перспектив. Водночас студентський вік часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, сумнівами у власних можливостях та страхом перед майбутнім. Нерідко студенти стикаються з труднощами адаптації до нових умов навчання, високими вимогами до академічної успішності та необхідністю самостійного прийняття рішень. Усе це може негативно впливати на рівень їхньої самооцінки та мотивації досягнення.

Самооцінка є одним із ключових компонентів структури особистості, що визначає ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, здібностей та результатів діяльності. Вона формується в процесі соціалізації та взаємодії з оточенням, поступово стаючи внутрішнім механізмом саморегуляції поведінки.

Самооцінка впливає на рівень домагань особистості, характер міжособистісної взаємодії, емоційний стан і здатність долати труднощі.

У психологічній науці самооцінка розглядається як складне особистісне утворення, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із уявленнями людини про себе, свої якості та можливості[7]. Емоційний компонент відображає ставлення особистості до себе — рівень самоповаги, прийняття або неприйняття власної особистості. Поведінковий компонент проявляється у впевненості людини, її активності, здатності приймати рішення та досягати поставлених цілей.

Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню внутрішньої впевненості та здатності до самореалізації. Студенти з позитивною самооцінкою частіше демонструють високу навчальну активність, відповідальність, ініціативність та готовність до подолання труднощів. Вони здатні конструктивно сприймати критику, аналізувати власні помилки та використовувати труднощі як стимул до особистісного зростання.

Натомість занижена самооцінка нерідко супроводжується невпевненістю у власних силах, страхом невдачі, емоційною нестабільністю та уникненням відповідальності. Такі студенти можуть недооцінювати власні можливості, боятися висловлювати власну думку, уникати активної участі у навчальному процесі та проявляти пасивність у досягненні цілей. Занижена самооцінка також може негативно впливати на особистісний розвиток, оскільки формує неадекватне сприйняття власних можливостей та труднощі у взаємодії з оточенням.

Тісно пов'язаною із самооцінкою є мотивація досягнення, яка визначає прагнення людини до успіху, самореалізації та подолання перешкод. Мотивація досягнення виступає важливим внутрішнім механізмом активності особистості, що стимулює її до розвитку, вдосконалення та досягнення високих результатів.

У психології мотивація досягнення розглядається як система внутрішніх спонукань, що орієнтують людину на успіх і продуктивну діяльність. Люди з високим рівнем мотивації досягнення характеризуються цілеспрямованістю,

наполегливістю, відповідальністю та здатністю долати труднощі. Вони прагнуть не лише отримати позитивний результат, а й відчутти особисте задоволення від процесу діяльності та самореалізації[5].

Особливе значення мотивація досягнення має у студентському віці, коли молода людина активно формує професійні інтереси, життєві орієнтири та систему особистісних цінностей. Саме у цей період формується ставлення до навчання як до важливого засобу реалізації власного потенціалу та досягнення життєвого успіху.

Важливим є те, що між самооцінкою та мотивацією досягнення існує тісний взаємозв'язок. Самооцінка значною мірою визначає рівень домагань особистості, її готовність ставити перед собою складні цілі та докладати зусиль для їх реалізації. Людина, яка вірить у власні сили, більш активно включається у діяльність, не боїться труднощів і проявляє наполегливість у досягненні результату. Натомість низька самооцінка часто стає причиною формування страху невдачі та уникнення активної діяльності.

На формування самооцінки та мотивації досягнення впливають численні соціально-психологічні чинники. Одним із найважливіших є освітнє середовище.

Стиль педагогічної взаємодії, підтримка з боку викладачів, характер міжособистісних відносин у студентському колективі та психологічний клімат у групі можуть або сприяти особистісному розвитку студентів, або, навпаки, знижувати рівень їхньої впевненості у собі.

Позитивний психологічний клімат створює умови для емоційного комфорту, відкритості та активності студентів. В атмосфері підтримки та взаєморозуміння студенти відчують власну значущість, не бояться висловлювати власні думки, проявляти ініціативу та брати відповідальність за результати своєї діяльності. Саме тому важливою умовою розвитку самооцінки та мотивації досягнення є створення у закладі вищої освіти безпечного психологічного простору.

Одним із найбільш ефективних засобів психологічного впливу на розвиток особистості студентів є соціально-психологічний тренінг. Його особливість

полягає у поєднанні групової взаємодії, активного самопізнання, рефлексії та практичного опрацювання життєвих ситуацій. Соціально-психологічний тренінг створює умови для усвідомлення студентами власних потреб, цінностей, сильних сторін і внутрішніх ресурсів[19].

Теоретичною основою програми розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнення є гуманістичний підхід, який розглядає людину як активну, унікальну особистість, здатну до саморозвитку та самоактуалізації.

Представники гуманістичної психології наголошували на важливості безумовного прийняття особистості, розвитку її внутрішнього потенціалу та створення умов для самореалізації.

Відповідно до гуманістичного підходу, розвиток особистості можливий лише в умовах психологічної безпеки, емоційної підтримки та довірливих міжособистісних відносин. Саме тому важливим завданням тренінгової програми є створення атмосфери відкритості, доброзичливості та взаємоповаги між учасниками.

Програма також спирається на принцип активності особистості. Студенти виступають не пасивними слухачами, а безпосередніми учасниками процесу самопізнання та особистісного розвитку. У ході виконання вправ, групових дискусій, рольових ігор та рефлексивних завдань учасники аналізують власний досвід, вчаться розуміти свої емоції та визначати життєві цілі.

Особливе місце у програмі займає розвиток рефлексії як здатності людини усвідомлювати власні переживання, думки та поведінку. Рефлексивні вправи допомагають студентам глибше пізнати себе, проаналізувати власні сильні та слабкі сторони, усвідомити причини внутрішніх труднощів і сформувати позитивніше ставлення до себе.

Значна увага у програмі приділяється розвитку емоційної стійкості студентів. Сучасна молодь часто стикається з емоційним виснаженням, високим рівнем тривожності та невпевненістю у майбутньому. Саме тому важливо навчити студентів конструктивно реагувати на труднощі, керувати власними емоціями та зберігати впевненість у собі навіть у складних життєвих ситуаціях.

Важливою складовою програми є також формування позитивної мотивації досягнення. Через вправи на постановку цілей, усвідомлення власних прагнень, візуалізацію майбутнього та аналіз особистісних ресурсів студенти вчаться сприймати навчання як важливий інструмент професійного й особистісного розвитку. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації, яка ґрунтується не на зовнішньому контролі чи винагородах, а на особистому бажанні досягати успіху та самореалізовуватися.

Таким чином, теоретичне обґрунтування програми розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнення базується на сучасних психологічних концепціях особистісного розвитку, гуманістичному підході та принципах соціально-психологічного тренінгу. Реалізація програми створює сприятливі умови для формування адекватної самооцінки, розвитку впевненості у власних силах, активізації внутрішніх ресурсів та підвищення мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти. Вона сприяє гармонійному особистісному розвитку студентської молоді та формуванню готовності до професійної самореалізації у сучасному суспільстві.

А також, підвищення мотивації досягнень у здобувачів вищої освіти – це складний процес, який передбачає поєднання різних психологічних методів та підходів. Найефективнішими серед них є соціально-психологічні тренінги, вправи самопізнання, методи постановки цілей, позитивне підкріплення та створення сприятливого освітнього середовища. Їх систематичне застосування сприяє розвитку адекватної самооцінки, формуванню внутрішньої мотивації та підвищенню рівня навчальних досягнень учнів[20].

Важливим напрямком підвищення мотивації студентів вищих навчальних закладів до досягнень є інтеграція сучасних цифрових технологій в освітній процес. Використання онлайн-платформ, інтерактивних ресурсів, освітніх додатків та соціальних мереж створює додаткові можливості для залучення студентів до активної навчальної діяльності. Цифрове середовище дозволяє урізноманітнити форми подання матеріалу, зробити навчання більш динамічним, доступним та ближчим до реальних потреб молоді. Як наслідок, підвищується

інтерес до навчання, що безпосередньо впливає на зростання внутрішньої мотивації до досягнень.

Особливої уваги заслуговує впровадження елементів гейміфікації в освітній процес. Використання ігрових механік, таких як система балів, рейтингів, досягнень та винагород, сприяє підвищенню інтересу студентів, стимулює їх до більш активної участі в навчанні та досягнення кращих результатів. Гейміфікація дозволяє перетворити навчальну діяльність на більш захопливий процес, що позитивно впливає на емоційний стан студентів та формує позитивне ставлення до навчання[17].

Крім того, важливим практичним методом є залучення студентів до реальних проектів та практичних занять, що мають соціальне або професійне значення. Участь у таких проектах сприяє формуванню відповідальності, ініціативності та впевненості в собі, а також дозволяє студентам відчувати практичну цінність отриманих знань. Це, у свою чергу, посилює їхню мотивацію до досягнень, оскільки результат їхньої діяльності є конкретним та відчутним.

Не менш важливим є формування у студентів навичок рефлексії як складової мотиваційної сфери. Усвідомлення власного прогресу, аналіз досягнутих результатів та визначення напрямків подальшого розвитку сприяють підвищенню рівня саморегуляції та відповідальності за результати навчання. Рефлексивні практики дозволяють студентам чіткіше розуміти свої цілі, оцінювати власні можливості та коригувати свою поведінку відповідно до поставлених завдань.

Таким чином, розширення спектру практичних методів підвищення мотивації досягнень шляхом використання цифрових технологій, гейміфікації, проектної діяльності та рефлексивних практик забезпечує комплексний вплив на особистість студента. Це сприяє не лише підвищенню рівня мотивації, але й формуванню активної, відповідальної та самостійної особистості, здатної до ефективної навчальної та професійної діяльності.

Цікавим та перспективним напрямком підвищення мотивації до досягнень є розвиток у студентів так званого «мислення зростання», який передбачає

сприйняття власних здібностей як тих, що можуть розвиватися в процесі навчання та докладання зусиль. Формування такого ставлення сприяє тому, що студенти починають сприймати труднощі не як перешкоду, а як можливість для розвитку, що значно підвищує їхню наполегливість та бажання досягати результатів. У цьому контексті важливо створити освітнє середовище, яке заохочує ініціативу, самостійність та готовність до експериментів.



*Джерело створене автором*

**Рис.3.1.- Цифрові технології у підвищенні мотивації студентів**

Не менш актуальним є використання коучингового підходу у взаємодії зі студентами. Замість традиційної моделі передачі знань, коучинг зосереджується на розкритті внутрішнього потенціалу особистості, допомагає студентам самостійно знаходити відповіді на важливі питання, визначати власні цілі та шляхи їх досягнення. Такий підхід сприяє формуванню відповідальності за власний розвиток, підвищує рівень усвідомленості та зміцнює внутрішню мотивацію.

Крім того, важливим фактором є роль соціального середовища, зокрема навчальної групи. Наявність сприятливого середовища, де панує взаємодопомога, співпраця та здорова конкуренція, позитивно впливає на мотивацію студентів. Обмін досвідом, спільне досягнення результатів та

можливість порівняти власні успіхи з досягненнями інших стимулюють прагнення до самовдосконалення та розвитку[24].

Особливу увагу також слід приділяти формуванню внутрішнього відчуття сенсу в навчанні студентів. Усвідомлення значущості отриманих знань для майбутньої професійної діяльності, розуміння власної ролі в суспільстві та бачення перспектив особистісного розвитку є потужними мотиваційними факторами. Коли студент розуміє, чому він навчається, його діяльність стає більш змістовною, що сприяє підвищенню рівня мотивації досягнень.

Таким чином, поєднання традиційних та інноваційних підходів, орієнтованих на особистісний розвиток, створює умови для формування стійкої мотивації досягнень, яка базується не лише на зовнішніх стимулах, а й на глибокому внутрішньому прагненні до самореалізації та успіху.

### **3.2. Зміст програми психологічного впливу на розвиток особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентської молоді**

У сучасних умовах реформування системи вищої освіти питання розвитку особистісного потенціалу студентів, зокрема формування адекватної самооцінки та високого рівня мотивації до досягнень, набуває особливої актуальності. Теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження, представлені в попередніх розділах курсової роботи, свідчать про існування зв'язку між рівнем самооцінки студентів та їх мотиваційною спрямованістю. Це зумовлює необхідність розробки цілеспрямованої психологічної програми, спрямованої на гармонізацію цих характеристик.

Для підвищення практичної значущості запропонованої програми доцільно конкретизувати її зміст через систему тренінгових занять, що включають спеціально підібрані вправи, спрямовані на розвиток самооцінки та мотивації до досягнень.

Програма психологічного впливу на розвиток особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентської молоді – це комплекс психолого-педагогічних заходів, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів

особистості, формування позитивного ставлення до себе, підвищення рівня впевненості у власних можливостях та розвиток внутрішньої мотивації досягнень. Її зміст базується на гуманістичному підході, згідно з яким особистість студента розглядається як унікальна, активна та здатна до саморозвитку система, що потребує психологічної підтримки в процесі особистісного та професійного розвитку.

Основна ідея програми полягає у створенні безпечного психологічного середовища, в якому студенти мають можливість відкрито досліджувати власні переживання, сумніви, прагнення, життєві цілі та внутрішні ресурси. Такий формат роботи сприяє розвитку самосвідомості, формуванню позитивної Я-концепції та усвідомленню власної відповідальності за особистісний розвиток та професійну самореалізацію. Важливим аспектом програми є формування внутрішньої мотивації, яка базується не лише на зовнішніх вимогах чи винагородах, а на особистому прагненні до самовдосконалення, успіху та реалізації власного потенціалу.

Програма розроблена для студентів вищих навчальних закладів та реалізується у формі соціально-психологічного тренінгу. Оптимальна кількість учасників групи – від 8 до 15 осіб, що забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, можливість індивідуального зворотного зв'язку та створення атмосфери довіри. Програма включає 4 тематичні заняття тривалістю 3 академічні години кожне. Кожне заняття має логічний зв'язок з попереднім та спрямоване на поступове поглиблення процесу самопізнання, розвиток впевненості в собі, рефлексії та мотивації до досягнень.

Перше заняття називається «Я та моя мотивація». Його основна мета – допомогти студентам зрозуміти власні мотиви навчальної діяльності, визначити фактори, що впливають на рівень активності, а також сформувати розуміння різниці між внутрішньою та зовнішньою мотивацією.

На початку заняття проводиться вступна вправа «Коло довіри», спрямована на створення позитивного психологічного клімату та встановлення емоційного контакту між учасниками. Далі студенти виконують вправу «Моє

джерело енергії», під час якої символічно зображують фактори, що надихають їх на навчання, саморозвиток та досягнення цілей. Наступна вправа – «Дерево цілей», де коріння символізує життєві цінності, стовбур – особисті якості та ресурси, а крона – бажані результати та досягнення. Заняття завершується рефлексивною дискусією на тему «Чому я навчаюся і чого прагну досягти?».

Результатом першого заняття є усвідомлення учнями власних життєвих цінностей, підвищення рівня внутрішньої мотивації та формування позитивного ставлення до навчальної діяльності як важливої складової майбутньої професійної самореалізації.

Друге заняття – «Пізнай себе – активуй власний потенціал» – спрямований на розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки та усвідомлення власних сильних сторін і ресурсів.

Однією з основних вправ цього етапу є «Особистий портрет», у процесі якого учасники створюють символічний колаж або зображення власної особистості, використовуючи асоціації, характеристики та метафори. Це дозволяє учням глибше усвідомити власне ставлення до себе, виявити особистісні характеристики та внутрішні переживання.

Наступна вправа – «Коло можливостей», під час якої кожен учасник визначає власні сильні сторони та особисті якості, що допомагають йому досягти своїх цілей. Важливим елементом уроку є «дзеркальний зворотний зв'язок», коли інші учасники групи висловлюють позитивні спостереження щодо сильних сторін кожного учня. Такий формат взаємодії допомагає підвищити рівень самоприйняття, розвинути впевненість у собі та сформувати позитивну самооцінку.

Результатом другого заняття є підвищення усвідомлення власного потенціалу, розвиток навичок позитивного самосприйняття та підвищення самовпевненості.

Третє заняття — «Взаємодія та підтримка в команді» — спрямований на розвиток комунікативних навичок, емпатії, здатності до співпраці та

усвідомлення важливості соціальної підтримки в процесі досягнення особистих та професійних цілей.

Під час заняття проводиться рольова гра «Міст довіри», під час якої учасники проходять певний маршрут із закритими очима, керуючись підказками учасників команди. Вправа допомагає розвинути довіру, взаєморозуміння та відповідальність у груповій взаємодії.

Також використовується вправа «Загублений острів», яка передбачає колективне вирішення проблемної ситуації та розробку спільної стратегії дій. Після виконання вправ проводиться дискусія, під час якої учні аналізують власні емоції, труднощі у взаємодії та фактори, що сприяли успішній співпраці.

В результаті третього заняття формується атмосфера взаємної підтримки, підвищується рівень соціальної компетентності, розвиваються ефективні комунікативні навички, зміцнюється відчуття приналежності до групи.

Четвертий урок — «Мій шлях до успіху» — є завершальним і спрямований на закріплення позитивних змін у мотиваційній сфері, формування життєвих цілей та стратегій особистісного розвитку.

Основна вправа — створення «Карти життєвого шляху», де учні визначають власні короткострокові та довгострокові цілі, аналізують шляхи їх досягнення та можливі труднощі. Це допомагає учасникам усвідомити власну відповідальність за майбутнє та сформувати чіткі життєві орієнтири.

Важливим елементом уроку є вправа «Лист собі в майбутнє», в якій учасники описують, як вони бачать себе через кілька років, яких результатів прагнуть досягти та які кроки готові зробити для досягнення цього вже сьогодні. Програма завершується вправою «Коло мотивації», під час якої учасники діляться власними враженнями, формують особисті висновки та висловлюють слова підтримки один одному.

Результатом четвертого уроку є формування ставлення до самореалізації, розвиток навичок планування власного майбутнього, підвищення внутрішньої мотивації до досягнень та зміцнення впевненості у власних можливостях. Схематичне зображення занять тренінгу зображено на рисунку 3.2.

Вся програма побудована на принципах активності, добровільності, відкритості, довіри, психологічної підтримки та рефлексії. Психолог-тренер у рамках програми виступає фасилітатором процесу особистісного розвитку, допомагаючи учасникам усвідомити власний досвід, знайти внутрішні ресурси та самостійно сформувати шляхи досягнення особистого та професійного успіху.

Особлива увага приділяється емоційній складовій особистісного розвитку. Завдяки використанню технік арт-терапії, метафоричних образів, символічних вправ та рефлексивних методів, студенти мають можливість висловити власні емоції, усвідомити внутрішні бар'єри та трансформувати тривогу та невпевненість у прагнення до розвитку та самореалізації.



Джерело створене автором

Рис.3.2- Схематичне зображення 4 занять тренінгу

Важливим елементом програми також є інтеграція набутого досвіду в повсякденне життя студентів. Після кожного заняття учасникам пропонуються невеликі домашні завдання, спрямовані на розвиток рефлексії та закріплення

позитивних змін. Наприклад, студентам пропонується визначити три дії, які допоможуть їм наблизитися до своєї мети, або зафіксувати ситуації, в яких вони відчували впевненість у собі та внутрішню мотивацію.

Заключний етап програми передбачає проведення анкетування, групове обговорення та самоаналіз отриманих результатів. Це дозволяє оцінити ефективність програми, відстежити динаміку змін рівня самооцінки та мотивації досягнень, а також визначити подальші напрямки особистісного розвитку студентів.

Для ілюстрації структури та змісту програми психологічного впливу доцільно представити методичну модель розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень у студентської молоді (рис. 3.3).



*Джерело створене автором*

**Рис.3.3.- Методична модель розвитку внутрішньої мотивації студентів у процесі соціально-психологічного тренінгу**

Таким чином, запропонована програма психологічного впливу спрямована на всебічний розвиток особистості здобувачів вищої освіти та створення умов для формування адекватної самооцінки, розвитку впевненості в собі, емоційної стійкості та внутрішньої мотивації до досягнень. Реалізація програми сприяє

гармонійному особистісному розвитку студентської молоді, підвищенню її навчальної активності та готовності до майбутньої професійної самореалізації.

### **3.3. Апробація програми розвитку особистісної самооцінки та аналіз її ефективності у здобувачів вищої освіти, рекомендації щодо впровадження**

Апробація програми розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень у здобувачів вищої освіти була проведена з метою перевірки ефективності розробленого соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня внутрішньої мотивації, формування позитивного ставлення до себе, розвиток впевненості у власних здібностях та активізацію прагнення студентів до самореалізації та професійного зростання.

Апробація дозволила визначити, наскільки програма навчання впливає на емоційно-мотиваційну сферу студентської молоді, рівень її самооцінки, готовність долати труднощі та здатність до свідомого професійного саморозвитку.

У дослідженні брали участь студенти вищого навчального закладу, яких було розділено на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група пройшла програму соціально-психологічного мотиваційного тренінгу, тоді як учасники контрольної групи навчалися у звичайному режимі без використання спеціально організованих психологічних заходів.

Програма тренінгу реалізовувалася протягом кількох тижнів та включала чотири тематичні сесії: «Я та моя мотивація», «Пізнай себе – Активуй свій потенціал», «Взаємодія та підтримка в команді» та «Мій шлях до успіху». Кожне заняття було спрямоване на розвиток окремих компонентів особистісної самооцінки та мотивації до досягнень: усвідомлення власних цінностей, формування позитивного самосприйняття, розвиток впевненості в собі, комунікативної компетентності та вміння ставити життєві цілі.

У процесі тестування використовувалися інтерактивні методи психологічної роботи: групові дискусії, рольові вправи, техніки арт-терапії, вправи на самопізнання, елементи рефлексії та командної взаємодії. Особлива увага приділялася створенню атмосфери психологічної безпеки,

взаємопідтримки та емоційного прийняття, що сприяло відкритості студентів та їх активній участі в навчальному процесі.

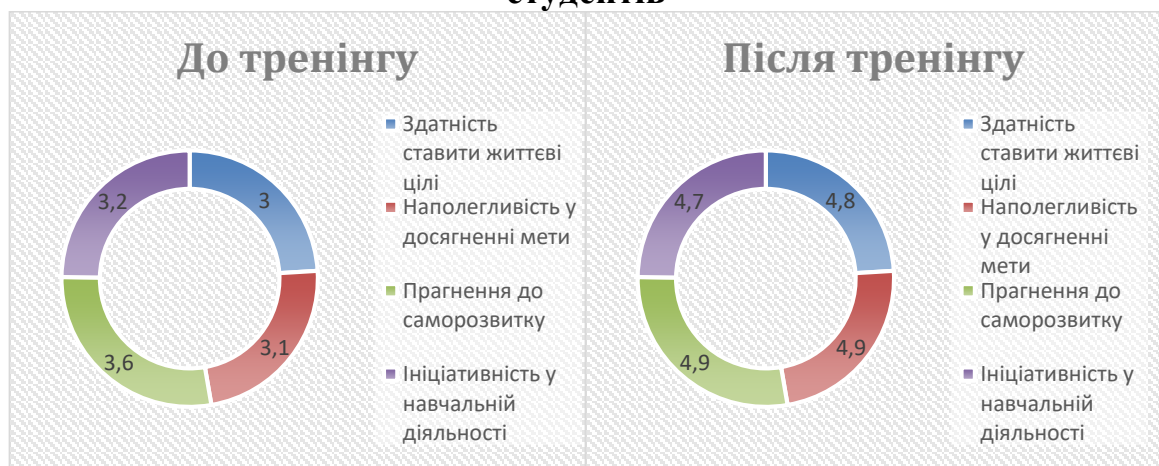
Для оцінки ефективності програми використовувався комплекс психодіагностичних та спостережливих методів, які дозволили визначити зміни в мотиваційній та особистісній сферах студентів після проходження тренінгу.

Основними методами оцінки ефективності програми були:

- Анкетування студентів щодо рівня їхньої навчальної мотивації, ставлення до себе та майбутньої професійної діяльності.
- Метод спостереження за поведінкою учасників у процесі групової взаємодії, виконання вправ та участь в обговореннях.
- Самооцінка учасниками власного емоційного стану, рівня впевненості в собі та готовності до саморозвитку.

В результаті навчальної програми виявлено позитивну динаміку в розвитку особистісної самооцінки та мотивації до досягнень у студентів експериментальної групи (рис.3.4). Показники визначалися на основі анкетування, спостереження та самооцінювання студентів. Учасники стали більш впевненими у власних силах, активнішими в навчальному процесі, більш відкритими до міжособистісної взаємодії та більш спрямованими на особистісне та професійне самовдосконалення.

#### **Динаміка розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентів**



*Джерело створене автором*

**Рис.3.4- Динаміка розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентів до та після соціально-психологічного тренінгу**

Для більш детального аналізу ефективності розробленої програми психологічного впливу було здійснено оцінювання змін не лише у мотиваційній сфері студентів, а й у їхньому емоційному стані, особливостях самосприйняття та соціальної взаємодії. Важливим завданням дослідження стало визначення того, наскільки участь у тренінговій програмі сприяла розвитку позитивного ставлення до себе, формуванню внутрішньої впевненості, підвищенню рівня відкритості у спілкуванні та готовності конструктивно реагувати на труднощі навчальної діяльності.

Особлива увага приділялася психологічним змінам, які безпосередньо пов'язані з формуванням особистісної самооцінки та мотивації досягнення у студентської молоді. Адже саме емоційна стабільність, здатність до самоприйняття, відчуття підтримки у колективі та довіра до власних рішень створюють основу для активної навчальної діяльності, професійного самовизначення та прагнення до самореалізації.

У процесі реалізації програми спостерігалось поступове зниження внутрішньої тривожності студентів, підвищення рівня їхньої комунікативної активності та формування більш позитивного ставлення до власних можливостей. Учасники тренінгу почали більш відкрито висловлювати свої думки, демонструвати готовність до співпраці та брати активнішу участь у групових формах роботи. Водночас підвищився рівень емоційної задоволеності навчальною діяльністю та усвідомлення значущості особистісного розвитку.

Крім того, проведене дослідження дозволило виявити позитивні зміни у сфері саморефлексії та самоусвідомлення. Студенти стали більш уважними до власних емоційних станів, навчилися аналізувати причини своїх успіхів і труднощів, а також визначати шляхи подальшого самовдосконалення.

Для наочного представлення виявлених психологічних змін та порівняння показників до і після проходження тренінгової програми результати дослідження подано на рисунку 3.5.

### Динаміка психологічних змін після участі у тренінгу



*Джерело створене автором*

**Рис.3.5.- Динаміка психологічних змін до і після участі у тренінгу**

Важливим результатом стало формування більш стійкого відчуття психологічної підтримки в групі, що сприяло розвитку довіри, взаєморозуміння та позитивного соціально-психологічного клімату.

Отже, результати, представлені на діаграмі 3.5, свідчать про позитивний вплив програми психологічного тренінгу на особистісну та емоційну сферу здобувачів вищої освіти. Після проходження тренінгу у студентів спостерігалось помітне підвищення рівня самоприйняття, довіри до власних рішень та емоційної задоволеності навчальною діяльністю. Учасники стали більш відкритими у спілкуванні, впевненішими у власних можливостях та готовими до конструктивної взаємодії з оточенням.

Особливо важливим є зростання показників відчуття підтримки у групі та здатності конструктивно реагувати на труднощі, що свідчить про формування більш сприятливого психологічного клімату та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Позитивна динаміка показників підтверджує, що використання інтерактивних вправ, рефлексивних методик та групових форм роботи сприяє розвитку внутрішньої мотивації, підвищенню рівня особистісної самооцінки та формуванню позитивного ставлення студентів до власного професійного й особистісного майбутнього.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок про ефективність запропонованої програми психологічного впливу та доцільність її використання у практиці психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Впровадження програми психологічного впливу, спрямованої на розвиток особистісної самооцінки та мотивації до досягнень у здобувачів вищої освіти, є важливою складовою створення сприятливого психологічного середовища в студентському колективі. Ефективність програми значною мірою залежить від організації навчального процесу, професійної компетентності тренера, підтримки з боку адміністрації навчального закладу, а також внутрішньої готовності студентів до самопізнання та особистісного розвитку.

Перед початком програми доцільно провести первинну психологічну діагностику учасників, щоб визначити рівень самооцінки, мотивації до досягнень, навчальної активності та емоційного ставлення до майбутньої професійної діяльності. Такий підхід дозволяє адаптувати зміст навчальних занять відповідно до актуальних потреб студентів, обрати найефективніші методи взаємодії та забезпечити індивідуалізацію психологічного впливу. Для проведення діагностики можна використовувати анкетування, психологічні тести, інтерв'ю та методи самооцінки.

Однією з ключових умов ефективності програми є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри. Учасники повинні вільно висловлювати свої думки, переживання та емоції, не боячись критики чи осуду. У процесі навчання психолог виконує роль фасилітатора, який підтримує студентів у процесі саморефлексії, допомагає усвідомити власні ресурси та сприяє формуванню позитивного ставлення до себе. Саме атмосфера прийняття, взаємоповаги та емоційної підтримки створює умови для глибоких особистісних змін та розвитку адекватної самооцінки.

Доцільно проводити заняття в невеликих групах, що забезпечує активну участь кожного студента, сприяє відкритому спілкуванню та підтримує баланс між індивідуальною та груповою роботою. Важливою також є організація простору: комфортна кімната, розташування учасників по колу та розслаблена

атмосфера позитивно впливають на рівень довіри, згуртованості та емоційної залученості студентів до навчального процесу.

Важливу роль у реалізації програми відіграє професійна підготовка ведучого. Психолог або тренер повинен мати знання в галузі психології особистості, мотивації, групової динаміки, а також навички емпатійного спілкування, рефлексії та конструктивної взаємодії з молоддю. Партнерська позиція керівника сприяє підвищенню рівня довіри між учасниками та створює умови для активного саморозкриття студентів.

Ефективність програми значно підвищується, якщо вона методично підтримується психологічною службою або кафедрою психології вищого навчального закладу. Це дозволяє систематизувати отриманий досвід, удосконалити зміст навчальних занять та забезпечити сталість психологічної підтримки студентської молоді. Також доцільно проводити додаткові консультації, рефлексивні зустрічі або повторні заняття після завершення програми, що допоможе закріпити позитивні зміни в структурі самооцінки та мотиваційній сфері особистості.

Важливим напрямком роботи є інтеграція елементів програми в позанавчальну діяльність студентів. Використання методів навчання під час кураторських годин, студентських проектів, волонтерської діяльності та творчих ініціатив сприяє розвитку впевненості в собі, формуванню відповідальності та активної життєвої позиції. Практичне застосування набутих навичок у реальних ситуаціях допомагає студентам закріпити позитивний досвід самореалізації та підвищити рівень внутрішньої мотивації.

Сучасні інтерактивні технології також можуть підвищити ефективність програми психологічного впливу. Використання мультимедійних презентацій, онлайн-платформ для рефлексії, інтерактивних вправ, відеоматеріалів та креативних цифрових завдань робить навчальний процес більш динамічним, цікавим та ближчим до потреб сучасної студентської молоді.

Не менш важливою складовою є систематична оцінка ефективності програми. Після кожного заняття доцільно проводити коротку рефлексію,

спрямовану на розуміння емоційного стану, отриманого досвіду та особистісних змін учасників. Заключна анкета дозволяє визначити динаміку розвитку самооцінки, рівень мотивації досягнень, впевненість у власних здібностях та готовність учнів до подальшого саморозвитку.

Варто наголосити, що програму розвитку особистісної самооцінки та мотивації досягнень не слід розглядати як одноразовий захід. Її ефективність найбільш очевидна за умови систематичного та послідовного впровадження. Регулярне впровадження таких навчальних програм у вищих навчальних закладах сприятиме формуванню позитивного психологічного клімату, розвитку особистісної зрілості студентів та підвищенню їхньої психологічної готовності до професійної самореалізації.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі роботи проведено теоретичне обґрунтування та практичну розробку програми психологічного впливу, спрямованої на розвиток особистісної самооцінки та підвищення мотивації до досягнень у здобувачів вищої освіти. Аналіз сучасних психологічних підходів показав, що самооцінка та мотивація до досягнень є взаємопов'язаними компонентами особистості, які суттєво впливають на навчальну діяльність, професійний розвиток та загальний рівень самореалізації студентської молоді.

В рамках розділу визначено психологічні умови для ефективного розвитку цих характеристик, серед яких ключове значення мають сприятливий соціально-психологічний клімат, підтримка з боку викладачів, активне залучення студентів до рефлексивної діяльності, а також використання інтерактивних форм навчання. Особливу увагу було приділено ролі соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу формування позитивної Я-концепції, розвитку впевненості у власних здібностях та активізації внутрішньої мотивації до досягнень.

Розроблена програма базується на гуманістичному підході, принципах активності, довіри, психологічної безпеки та рефлексії. Він передбачає поетапну роботу зі студентами через серію тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення власних цінностей, розвиток самопізнання, вдосконалення комунікативних навичок та формування життєвих цілей.

Апробація програми показала її ефективність, яка проявляється у підвищенні рівня самооцінки, зростанні внутрішньої мотивації, покращенні емоційного стану студентів, розвитку впевненості в собі та активізації їхньої навчальної діяльності. Виявлена позитивна динаміка підтверджує доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного інструменту психологічної підтримки здобувачів вищої освіти.

Таким чином, реалізація запропонованої програми сприяє гармонійному особистісному розвитку студентської молоді, формуванню відповідальної, активної та мотивованої особистості, здатної до саморозвитку та успішної професійної самореалізації в умовах сучасного суспільства.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку особистісної самооцінки та мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти, а також обґрунтовано та апробовано програму психологічного впливу, спрямовану на розвиток зазначених особистісних характеристик. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнених висновків відповідно до поставленої мети та завдань дослідження. У першому розділі роботи було розкрито теоретичні основи досліджуваної проблеми. Встановлено, що особистісна самооцінка є складним структурним утворенням самосвідомості, яке відображає ставлення індивіда до себе, своїх можливостей і результатів діяльності. Вона виконує регулятивну функцію у поведінці особистості, визначаючи рівень домагань, ступінь впевненості у власних силах та готовність до самореалізації. Аналіз наукової літератури засвідчив, що мотивація досягнення розглядається як важливий компонент мотиваційної сфери особистості, який визначає спрямованість людини на успіх, наполегливість у подоланні труднощів та прагнення до саморозвитку. Особливу увагу приділено студентському віку як сенситивному періоду формування самосвідомості, життєвих цінностей та професійних орієнтацій. Виявлено, що саме в цей період самооцінка та мотивація досягнення набувають системного значення для особистісного розвитку.

Теоретичний аналіз також показав, що між особистісною самооцінкою та мотивацією досягнення існує тісний взаємозв'язок. Адекватна самооцінка сприяє формуванню внутрішньої впевненості, підвищенню рівня домагань та активізації прагнення до досягнення успіху. Натомість занижена або нестабільна самооцінка може знижувати мотиваційну активність, формувати страх невдачі та уникнення складних завдань.

Таким чином, самооцінка виступає важливим внутрішнім механізмом регуляції мотиваційної сфери особистості.

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей впливу особистісної самооцінки на мотивацію досягнення у студентів. Було визначено

рівні самооцінки та мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти, а також проаналізовано їх взаємозв'язок. Результати дослідження засвідчили наявність статистично та змістовно значущого зв'язку між досліджуваними показниками. Зокрема, студенти з більш високим рівнем самооцінки демонстрували вищу мотивацію досягнення, більшу активність у навчальній діяльності, впевненість у власних силах та орієнтацію на успіх. Натомість респонденти з низькою самооцінкою частіше проявляли невпевненість, уникали складних завдань та характеризувалися зниженою навчальною активністю.

Інтерпретація результатів дозволила зробити висновок, що самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, який впливає на формування мотивації досягнення у студентському віці. Виявлені особливості підтверджують гіпотезу дослідження про те, що рівень особистісної самооцінки визначає характер мотиваційної спрямованості студентів.

У третьому розділі було розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано програму психологічного впливу, спрямовану на розвиток особистісної самооцінки та підвищення мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що ефективними умовами розвитку досліджуваних характеристик є створення сприятливого психологічного клімату, забезпечення емоційної підтримки, використання інтерактивних форм роботи, а також активне залучення студентів до процесу самопізнання та рефлексії.

Розроблена програма базується на гуманістичному підході та принципах соціально-психологічного тренінгу. Її зміст передбачає поетапний розвиток самосвідомості студентів, формування позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних ресурсів, розвиток комунікативних навичок та побудову життєвих цілей. Апробація програми засвідчила її ефективність: у студентів експериментальної групи відзначено підвищення рівня самооцінки, зростання мотивації досягнення, покращення емоційного стану, розвиток упевненості у власних можливостях та підвищення навчальної активності.

Отримані результати підтверджують доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу психологічного впливу на

особистісний розвиток студентської молоді. Встановлено, що систематичне застосування подібних програм сприяє формуванню внутрішньої мотивації, активної життєвої позиції та готовності до самореалізації у професійній діяльності.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що розвиток адекватної особистісної самооцінки є важливою умовою формування високого рівня мотивації досягнення у здобувачів вищої освіти. Це підтверджує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу студентів у процесі їхнього навчання у закладах вищої освіти.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання розробленої програми у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для підвищення рівня самооцінки студентів, розвитку їх мотиваційної сфери та сприяння успішній професійній самореалізації.

Таким чином, поставлені у роботі мета та завдання виконані, гіпотеза підтверджена, а результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення системи психологічного супроводу студентської молоді у закладах вищої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар Л. М. Мотивація навчальної діяльності студентів як провідний чинник підготовки майбутніх фахівців. Наукові записки НаУОА. Психологія. 2019. № 2. С. 102–109.
2. Бутузова Л. П., Сидоренко Н. І. Особливості самооцінки студентів на різних етапах професійного становлення. Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. 2019. № 2. С. 35–41.
3. Васюк К. І. Самооцінка та мотивація навчальної діяльності студентів. Науковий вісник ВАБО. 2025. № 2. С. 15–22.
4. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини. Київ: Освіта, 2019. 450 с.
5. Гацелюк О. С. Мотивація досягнення успіху сучасних студентів. Актуальні проблеми психології. 2021. № 7. С. 58–64.
6. Гуманістична психологія: хрестоматія / за ред. К. Роджерса. Київ: Основи, 2019. 520 с.
7. Дубовик О. В. Психологічні особливості розвитку самооцінки студентів. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 45–52.
8. Дмитришин Б. Я. Формування навчальної мотивації студентів. Проблеми сучасної психології. 2015. № 27. С. 150–157.
9. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ: Фенікс, 2019. 400 с.
10. Занюк С. С. Психологія мотивації. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 320 с.
11. Козуб Я. В. Мотивація досягнення успіху у студентів. Проблеми сучасної психології. 2020. № 33. С. 245–253.
12. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ: Освіта, 2019. 370 с.
13. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи. Київ: Знання, 2020. 510 с.
14. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: PSY, 2020. 450 с.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2021. 600 с.

16. Мельник О. В. Самооцінка як чинник навчальної успішності студентів. Психологічний журнал. 2022. № 2. С. 55–61.
17. Мороз І. Г., Шевченко Н. В. Медіасередовище та його вплив на професійну самоідентичність молоді. Економіка та право. 2022. № 10. С. 70–75.
18. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 2020. 560 с.
19. НУБіП України. Психологічні аспекти формування мотивації студентів аграрних спеціальностей. Науковий вісник НУБіП України. 2021. № 3. С. 120–126.
20. НУБіП України. Самооцінка як чинник професійного становлення студентів. Збірник наукових праць НУБіП України. 2022. № 4. С. 98–104.
21. Петровський А. В. Психологія особистості. Київ: Освіта, 2020. 390 с.
22. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи. Київ: Каравела, 2020. 480 с.
23. Пономаренко В. О. Мотивація досягнення як чинник навчальної діяльності студентів. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 102–109.
24. Пухно С. В. Самооцінка студентів як чинник навчальної успішності. Слобожанський науковий вісник. 2023. № 2. С. 40–47.
25. Ржевська-Штефан З. О. Самоповага як мотив навчальної діяльності студента. Наукові записки. 2020. № 171. С. 220–226.
26. Скворчевська Є. Л. Мотиваційно-ціннісна сфера студентів. Проблеми сучасної психології. 2021. № 27. С. 301–309.
27. Слободчиков В. І. Психологія розвитку людини. Київ: Шкільний світ, 2005. 430 с.
28. Солодухова О. Г. Мотиваційний аспект адаптації студентів. Проблеми сучасної психології. 2021. № 13. С. 210–218.
29. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2020. 400 с.
30. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 2008. 480 с.
31. Хекхаузен Г. Мотивація і діяльність. Київ: Педагогічна думка, 2003. 600 с.

32. Цимбалюк І. М. Психологія особистості. Київ: Професіонал, 2020. 450 с.
33. Чайка В. М. Формування мотивації досягнення у студентів. Науковий вісник. 2019. № 5. С. 77–83.
34. Шевчук Л. М. Розвиток самооцінки студентів у процесі навчання. Психологія і педагогіка. 2022. № 1. С. 90–96.
35. Шевченко Н. В. Мотивація самоосвіти студентів. Проблеми сучасної психології. 2021. № 53. С. 306–329.
36. Якимчук Н. І. Розвиток мотивації досягнення студентської молоді. Проблеми сучасної психології. 2024. № 12. С. 120–127.
37. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
38. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press, 1985.
39. Maslow A. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1970.
40. McClelland D. C. The Achieving Society. New York: Free Press, 1961.
41. Rogers C. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

## **ДОДАТКИ**

**Додаток А**

|                                        |                                                     |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Прізвище, Ім'я                      | _____                                               |
| 2. Ваш курс та спеціальність           | _____                                               |
| 3. Оцініть віру у власний успіх (1-10) | [ 1 ][ 2 ][ 3 ][ 4 ][ 5 ][ 6 ][ 7 ][ 8 ][ 9 ][ 10 ] |
| 4. Головне очікування від програми     | _____                                               |

Дані використовуються конфіденційно для наукового аналізу.

*Рис.-Анкета учасника тренінгу*

## Додаток Б



*Рис.-Структура соціально-психологічного тренінгу*

## Додаток В



*Рис.-Вправа «Особистий портрет»*

## Вправа «Дерево цілей»

Методична інструкція для студента:

**Коріння:** Ваші базові цінності (сім'я, кар'єра, воля).

**Стовбур:** Навички та знання, які ви вже маєте.

**Гілки:** Конкретні кроки до успіху.

**Листя:** Результати, які ви отримаєте (диплом, робота, визнання).

*Рис.-Вправа «Дерево цілей»*