

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА НАВЧАЛЬНОЇ
УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Студентка: Дробот Є. В.

Освітня програма: 053 Психологія

(спеціальність, спеціалізація): 053 Психологія

Науковий керівник: Мітіна С. В.

Доц. каф. псих., соц. роботи та педагогіки,

к. п. н.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Дробот Є. В. Взаємозв'язок самооцінки на навчальній успішності студентів.

У роботі аналізується проблема взаємозв'язку між рівнем самооцінки студентів та їхньою навчальною успішністю. Виявлено, що мотивована особистість з високим рівнем самооцінки має значні шанси на досягнення високих результатів у навчанні, тоді як студенти з низькою самооцінкою часто виявляють невпевненість у собі, що негативно впливає на їхню здатність успішно виконувати складні завдання та досягати поставлених цілей. Визначено, що базовою функцією самооцінки є регуляція діяльності та поведінки студентів, що безпосередньо впливає на їхні навчальні досягнення. У дослідженні надано рекомендації щодо підтримки високої самооцінки з метою покращення навчальних результатів.

Ключові слова: самооцінка, навчальна успішність, мотивація, студенти, саморегуляція, Я-образ, цілі.

S U M M A R Y

Drohot Y.V. The Relationship Between Self-Esteem and Academic Performance of Students.

The thesis analyzes the problem of the relationship between students' self-esteem levels and their academic performance. It was found that a motivated individual with high self-esteem has a significant chance of achieving high

academic results, while students with low self-esteem often exhibit self-doubt, negatively affecting their ability to successfully complete complex tasks and achieve set goals. The fundamental function of self-esteem was determined to be the regulation of students' activities and behaviors, which directly influences their academic achievements. The study provides recommendations for supporting high self-esteem to improve academic outcomes.

Keywords: self-esteem, academic performance, motivation, students, self-regulation, self-image, goals.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ.....	10
1.1. Самооцінка особистості як предмет психологічного аналізу.....	10
1.2. Складові успішності навчання студентів.....	14
1.3. Самооцінка як складова мотивації досягнення успіху у студентів.....	27
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ.....	33
2.1. Організація дослідження, опис вибірки та методик.....	33
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	37
2.3 Програма корекції рівня самооцінки студентів.....	48
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ.....	53
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умотивована особистість може досягти великих успіхів та домогтися звершень. Видатні особистості різних типів діяльності не мали б такого професійного успіху, в обраних ними сферах без стійкої мотивації, впевненості у власних силах та можливостях. Тому можна стверджувати, що самооцінка представляє собою переконання особистості про себе, власні навички та якості характеру.

Можна стверджувати, що особистість зі значним рівнем мотивації досягнення успіху формує перед собою реально значні для неї цілі та шляхи, завзято працює, має значний інтерес до власної діяльності, а тому отримує якісні та позитивні результати. Ми переконані, що необхідність в успіху трактується можливістю реалізувати складні завдання, розвивати таланти, долати життєві перешкоди.

Студент з низькою самооцінкою – невпевнена у собі особистість, а тому вкрай низька ймовірність реалізації складних завдань. Саме тому, коли він знає спектр власних бажань, але може здійснити оцінку свого потенціалу, мотивації до успіху може бути суттєво зниженою, оскільки особистість не може повірити, що зможе досягти необхідного результату.

Потрібно зауважити, що Я-образ, який формується у студента про самого себе досить неповний та має спотворений характер. Частіше за все, це може виникнути через переконання навколишнього оточення та особистих уявлень, які загалом не співпадають.

Ми переконані, що базовою функцією самооцінки у студентів виступає регуляція діяльності та поведінки, найвищою формою саморегуляції, на базі самооцінки, є намагання видозмінити, покращити навчальні досягнення, втілити бажання покращити самого себе. У цьому випадку мотивація є основною навчальною силою, яка сприяє у цьому.

Ми переконані, що необхідно загострити увагу саме на наявному взаємозв'язку самооцінки та успішності студентів підліткового періоду. Дані складові мають безпосередній зв'язок між собою, тому розбудова успішності перш за все залежить від специфічних особливостей, до переліку яких входить самооцінка.

На переконання американських викладачів, навчальний успіх здобувається тоді, коли студенти починають навчатися в університетах та можуть завершити навчальний курс особистими вміннями, покладаючись на внутрішню мотивацію.

Навчальний успіх є вкрай необхідним для студентів, тому що це свідчить про можливість здобути результат й задовольнити особисті очікування щодо реалізації потрібних цілей, перш за все, навчальних. Це дозволяє підвищити студентські шанси на отримання довгострокових індивідуальних та фахових цілей.

Успіх студента під час навчання має значну цінність на закладу освіти, тому що він представляє реалізацію місії університету з підготовки студентів до практичного життя поза меж закладу. Провідне завдання вищої освіти полягає підтримці студентському успіху, представлення допомоги та базових умов для втілення цілей, запровадження стратегії довготривалого успіху.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Нині присутня низка досліджень цього питання, що свідчать про неоднозначність підходу під час трактування взаємозв'язку самооцінки та навчальної успішності студентів. Базу нашого дослідження формують джерела українських та іноземних науковців.

У статті Л. Березовської здійснено аналіз характерних властивостей самооцінки студентів, що можуть бути поєднані з трудовою та навчальною діяльністю. описано особливості самооцінки студентів, що поєднують навчання та роботу [1].

Досить часто сучасна молодь приймає рішення розпочати трудову діяльність ще під час навчання у ЗВО. Прийняття такого рішення можливе через низку причин: від намагання розвитку власних практичних умінь до бажання отримувати грошове заохочення, від необхідності забезпечувати самого себе до потреби підтримувати родину.

Автор розглядає самооцінку студента з двох сторін: як єдина характеристика, що демонструється в таких як: відношення до самого себе, повага до себе, цінність «Я», з іншої сторони, як трактування певних факторів діяльності, окремих здібностей, провідних якостей, що є базою успішного професійного зростання.

У дослідженні авторки було представлено результати дослідження специфічних характеристик самооцінки студентів, які паралельно з навчанням у вузі, працюють. Емпірично з'ясовано, що у значній чисельності студентів, як поєднують навчання та роботу – високий рівень самооцінки.

Ю. Козерук, Я. Євсейчик розглянули сенс терміну «самооцінка», виокремили їх види, критерії та рівні. У роботі аналізуються головні напрямки формування самооцінки, з'ясування та вивчення специфічних властивостей прояву самооцінки у студентів [14].

Дослідники розглянули терміни, які частіше застосовують у практичній діяльності, однак можуть виникати складнощі у процесі запам'ятовування. Було перераховано різні фактори самооцінки на самому старті їх формування. Здійснено аналіз впливу самооцінки на навчальну діяльність.

О. Музика та М. Чекрижова у своїй статті здійснили теоретичний аналіз та емпіричного дослідження питання самооцінки у студентів юнацького віку [21]. У власному дослідженні автори застосували широкий спектр методів:

аналіз наукової психологічних джерел, узагальнення та порівняння, систематизували здобуті дані та інтерпретували їх.

Разом з тим, ми здійснили аналіз сучасної іноземної літератури, перш за все, наукових статей.

V. Saienko&N. Kurysh&I. Siliutina охарактеризували провідні напрямки розвитку цифрової компетентності та специфічних властивостей у майбутньому застосуванні [40]. У результатах дослідження було представлено питання теоретичного вивчення феномену цифрової компетентності, було запропоновано особисте розуміння даного терміну, з'ясовано будову основних компетентностей у здобувачів вищої освіти на базі застосування сучасних методів. Аналіз здобутих результатів надає інформацію про те, що у значної кількості опитаних було виявлено середній рівень цифрової компетентності. Попри це, значна кількість опитаних не були якісно знайомі зі спектром можливостей інформаційних ресурсів.

J. Tetzner&M. Becker&M. Kai у власному дослідженні проаналізували зв'язок між показниками провідних проблем юнацького віку: академічними досягненнями, сприйняттям себе та однолітків, самооцінкою [42]. Вони з'ясували, що самооцінка та сприйняття однолітками мають взаємні асоціації, однак тільки у старших підлітків на кінець 7-го та кінець 10-го класів. Схвалення однокласників певною мірою передбачає нижчі рівні академічних здобутків на неакадемічно спрямованому напрямку.

W. Wojciech&W. Sobczyk&L. Waldemar&J. Pochorień визначили, що педагоги, незалежно від навчального предмета, представниками якого вони є, частіше за все обирали час, затрачений на аналіз властивостей цифрових додатків, розробки контенту для функціонування в них [43].

Автори, у відповідності з отриманими, цифрові навчальні активи педагога майбутнього можна трактувати як опанування незначною чисельністю додатків, однак з максимальною відповідністю предмету, що викладає педагог, формуючи цілісний та якісний контент для навчання

студентів з урахуванням принципу природовідповідності, навчання студентів інформаційній грамотності.

Проведений аналіз психологічних джерел дозволяє констатувати присутність різних досліджень з даного питання, але вони не надають кінцевої відповіді щодо специфічного впливу самооцінки на навчальну мотивацію у студентів юнацького віку, що обумовило вибір теми нашого дослідження: **«Взаємозв'язок самооцінки та навчальної успішності студентів».**

Об'єкт – навчальна успішність студентів.

Предмет – взаємозв'язок самооцінки та навчальних успіхів студентів.

Мета – визначити взаємозв'язок самооцінки та успішності у навчанні студентів.

Враховуючи встановлену мету, були виокремлені наступні **завдання**:

- теоретично дослідити самооцінку особистості та складові успішності навчання студентів як предмет психологічного аналізу;
- підібрати діагностичний інструментарій для дослідження рівня самооцінки студентів і успішності їх в навчанні
- емпірично встановити взаємозв'язок самооцінки та навчальної успішності студентів юнацького віку;
- розробити програму корекції рівня самооцінки студентів.

У відповідності з завданнями кваліфікаційної роботи нами були обрані наступні **методи дослідження**:

1. Метод теоретичного аналізу наукових джерел: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація;
2. Емпіричні методи: тестування за допомогою наступних психодіагностичних методик:
 - методика «Рівень самооцінки» М. Сонерсен;
 - методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса,
 - Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан);

3. Методи математичної обробки даних: одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз Пірсона, лінійна регресія, кількісний та якісний аналіз.

База дослідження. Дослідження відбувалося на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Вибірка дослідження: В експериментальному дослідженні прийняли участь 26 студентів юнацького віку (22 – 23 роки) Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Опитування відбувалося за допомогою мережі Інтернет (опитування в соціальних мережах, гугл-форми).

Практичне значення результатів дослідження. Здобуті результати кваліфікаційного дослідження можна використовувати у навчально-виховній діяльності ЗВО, у корекційній роботі служб психологічної допомоги; разом з тим, рекомендовано застосовувати результати взаємодії зі студентами з метою збільшення мотивації до досягнення навчальних успіхів у студентів юнацького віку.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів (шести підрозділів), загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Загальна кількість сторінок – 60 (з них основного тексту – 55 сторінок).
Загальна кількість джерел – 44. Загальна кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Самооцінка особистості як предмет психологічного аналізу

У цій частині дослідження, спираючись на теоретичний аналіз проблеми, ми поміркуємо над основними думками вчених щодо даної проблеми та з'ясуємо суть ключових понять, важливих для нашого дослідження. У. Джеймс першим звернув увагу на необхідність вивчення самооцінки в контексті особистих цінностей і важливих для людини сфер, на основі яких будується судження про себе [28, с. 36].

Зустрічаємо різні висловлювання науковців щодо сенсу терміну «самооцінка», дехто зазначає, що вона є головним новоутворенням особистості, її базовим компонентом, який регулює поведінку та вчинки людини. Водночас інші зауважують, що даний феномен є фундаментальною частиною процесу самопізнання, яка показує ступінь його розвитку.

Однак обидва погляди правильні, оскільки самооцінка є частиною «Я-концепції» особистості, яка являє собою певний сенс, який людина надає власній поведінці, якостям і характеристикам: внутрішнім і зовнішнім. «Я-концепція» сприймається як складне новоутворення самосвідомості, що містить психологічний автопортрет й дозволяє зрозуміти моральний сенс

власної життєдіяльності, тобто того, як особистість уявляє себе, власну позицію у світі [26, с. 181].

Важлива функція її полягає в тому, щоб забезпечити всередині особистості гармонію між усіма її уявленнями про себе і постійність її поведінки незалежно від впливів зовнішнього середовища. Іншими словами, Я-концепція підтримує гармонію психічного оточення особистості та збалансоване формування її як особистості та індивідуальності.

Я-концепцією вважається сукупність установок особистості, елементами якої є:

- переконання (виправдане та невиправдане);
- емоційне відношення до конкретного переконання;
- адекватна реакція, яка здебільшого проявляється в поведінці [23, с. 397].

Образ «Я» в цілому також певною мірою є такою установкою і формується з таких складових:

- когнітивні (самопізнання, уявлення про свої якості та особливості);
- емоційний (оцінка якостей і формування самооцінки);
- практичне ставлення до себе, яке базується на попередніх компонентах.

Однак існує багато типів цих образів, серед яких слід виділити: духовне «Я», соціальне «Я», сімейне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», а також «Я»-сьогодення, нереальне, минуле, майбутнє, ідеальне. О. Скрипченко зауважує, що самооцінка – це цінність і значення, яке людина надає собі, своїм якостям, своїй поведінці.

«Я»-концепції та «Я»-образи формуються в людини під впливом оцінок її особистості іншими людьми, коли вона узгоджує мотиви, цілі та результати своєї діяльності з поведінковими нормами, які закріплені суспільством чи певною групою людей, до якої включений індивід. Будь-який самоопис людини сприймається як завуальована оцінка самого себе і власних внутрішніх чи зовнішніх особливостей.

За Р. Бернсом, самооцінка – це афективна оцінка даної ідеї, яка має різну інтенсивність в залежно від того, які емоції проявляються під час сприйняття

власних індивідуальних якостей. Отже, під феноменом самооцінки розуміють емоційно-ціннісну структуру особистості, яку також можна назвати «самоставленням» [18, с. 90].

Також О. Молчанова зазначає, що під самооцінкою варто розуміти специфічні уявлення особистості про власну значимість, активність у соціумі, а також оцінку власних якостей, почуттів і емоцій, недоліків і переваг. Все це визначає, наскільки людина соціально адаптована.

Самооцінка зазвичай виконує дві функції: регулятивну та захисну. Перший проявляється в постійному порівнянні зі своїм «еталоном», причому результати тесту можуть задовольнити індивіда і навпаки. Тому це явище не є постійним, а змінюється залежно від обставин. Захисна функція забезпечує відносну незалежність від думки оточуючих і стійкість особистості. О. Скрипченко пропонує таку класифікацію самооцінки:

- за рівнем: низький; висока
- співвідношення з реальними досягненнями: адекватне.
- за ознаками структури: конфліктні, безконфліктність [15, с. 47].

На думку науковця, висока і адекватна самооцінка ефективна у процесі формування особистості, але вона має бути гнучкою та видозмінюватися в залежності від появи нових даних, які допомагають не лише під час саморозвитку, але й забезпечують продуктивність.

Г. Ширальді переконаний, що низький рівень самооцінка є «невидимим недоліком» людини, тоді як здорова, тобто адекватна, самооцінка надає інформацію про задоволення від життя загалом та щастя.

На думку Т. Криворучко, ступінь відповідності є однією з найважливіших характеристик, оскільки вона показує, чи є відповідність між реальними особистісними успіхами, переконання про себе. Тому вони визначають адекватну самооцінку і неадекватну самооцінку, яка може бути неадекватно перебільшеною чи неадекватно низькою, що загалом надає інформацію про деформацію особистості.

Низька самооцінка проявляється невпевненістю в собі, відсутністю певних вимог до себе, заважає самовихованню. У своїй науковій праці С. Дмитрієва та С. Гуменюк виокремлюють і констатують ще два види самооцінки, а саме: реальну та потенційну. Потенційна самооцінка – це своєрідний рівень особистих інтересів, тобто те, на що здатна людина. Справжня самооцінка представляє справжні досягнення особистості, тобто те, чого вона вже досягла [16, с. 70].

Самооцінка не дається людині від народження, вона формується поступово в процесі розвитку під впливом життєвих обставин, а саме: під час діяльності та міжособистісної взаємодії.

Юнацький вік, навпаки, включає формування світогляду особистості, її самовизначення та прийняття рішення щодо майбутньої професії, свого місця в житті. Змінюється ставлення особистості до минулого, до своєї поведінки, тому створюється цілісний Я-образ. Тому самооцінка на даному етапі є дуже суперечливою, адже самооцінка формується на основі минулих досягнень і досягнень людини, від яких власне залежить майбутній успіх людини.

Самооцінка безпосередньо пов'язана з такою потребою особистості, як самоствердження, яка визначається певним співвідношенням її цілей, які вона ставить залежно від рівня власного роздратування, і реальних досягнень.

О. Давиденко зазначає, що завищена чи знижена впевненість у собі в молоді може бути рушійною силою внутрішніх конфліктів особистості, де через присутність першої, у юнаків розбудовується ідеальне відношення до самого себе, здійснення переоцінки власних можливостей, відсутність бажання визнавати свої помилки [11, с. 132].

Присутність другого типу самооцінки може стати причиною невпевненості, проблем з реалізацією власних задатків та здібностей, встановлення низьких цілей і високої самокритичності, що може спричинити комплекс неповноцінності.

Якщо взяти до уваги всю вищевикладену інформацію, то можна виокремити наступні складові, які мають вплив на підвищення рівня самооцінки:

- постійне оцінювання себе так, як на думку особистості, його оточують оточуючі люди;
- зіставлення образів «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;
- оцінка успішності особистої діяльності крізь призму ідентичності, тобто успішної реалізації саме тієї діяльності, яка максимально цікавить і обрана особистістю [8, с. 221].

Самооцінка має вкрай тісний зв'язок з тим, на що може претендувати особистість. У. Джеймс визначив цей феномен за такою формулою: самооцінка прямо пропорційна успішності і обернено пропорційна рівню намагань, тобто потенційному успіху, якого особистість намагалася досягти.

Переважання мотивації досягнення успіху варто вважати фактором індивідуального зростання та розвитку. Отже, особистість з досить високою самооцінкою впевнена в собі, у власних силах, без остраху формує перед собою складні цілі, а тому досягає їх наполегливою працею, що в свою чергу підвищує її успішність у соціумі.

Самооцінка є частиною «Я-концепції», під якою потрібно розуміти частку самосвідомості особистості, що пояснює індивідуальний розвиток шляхом надання важливості свої поведінці, темпераменту, характеру. Це явище має на меті зростання особистості через здійснення порівняння з власним «ідеалом» і відсутність залежності від переконань інших людей, яких особистість не сприймає за зразок визначених вище характеристик [5, с. 56].

У період юнацтва особистість визначає, ким вона є і ким бажає бути, аналізуючи власне минуле, тобто у ранньому віці. Самовдосконалення здійснюється на основі логічної постановки та досягненню цілей, що виникає під впливом домагань особистості.

1.2. Складові успішності навчання студентів.

Тренди світової вищої освіти вказують на зацікавленість випускників середньої школи в отриманні університетського диплому. І хоча абітурієнтів до вишів з кожним роком стає все більше, завершити навчання вдається лише трохи більше половини студентів.

За інформацією Національного центру статистики освіти США, лише 59% студентів денної форми навчання, які вступили до коледжу в 2006 році, закінчили коледж у 2012 році [1, с. 154]. Майже такі ж дані надає Національний дослідницький центр обміну інформацією щодо студентів, які вступили до американських університетів у 2008 році: лише 60% студентів закінчили навчання у 2014 році, і лише 70% абітурієнтів, які вступили до коледжу у 2014 році, перевелися на другий курс. вивчення.

Крім того, за останні роки якість абітурієнтів значно змінилася. Якщо раніше абітурієнти були переважно випускниками шкіл, то зараз 44% студентів здобувають вищу освіту у віці 24 роки і старше. Це відображається і на рівні надання освітніх послуг, адже все більше студентів навчається дистанційно (26% студентів мають постійну роботу під час навчання), 30% студентів частково відвідують заняття в силу різних обставин.

Так, 28% студентів – це ті, хто під час навчання змушений доглядати за дітьми чи іншими родичами. До цього потрібно додати ті обставини, що 52% вступників є представниками родин, де вперше здобувають вищу освіту, при цьому такі сім'ї не володіють навичками підтримки студента у ВНЗ. Також статистика надає інформацію, що 42% студентів виступають представниками національних або етнічних меншин, а 18% вступників не володіють англійською мовою, що може ускладнити процес навчання [6, с. 49].

Враховуючі ці обставини, що вища освіта в США зараз переживає важкі часи, і коледжі повинні змінити свою стратегію роботи зі студентами та створити умови для успіху студентів. Таким чином, важливою проблемою для вищої освіти в США і в усьому світі залишається проблема факторів, які мають вплив на успішність студента та здобуття вищої освіти.

Для будь-якого ВНЗ, який прагне покращити успішність студентів, визначення успішності студента є важливим першим кроком у створенні необхідної стратегії. Після того, як кінцева мета стане ясною, університет може розробити особисту цілісну стратегію теоретичної та практичної підтримки студентства у всіх складових навчального процесу [9, с. 62].

Успіх може визначати можливі результати для будь-якого студента, але загальне значення успіху часто містить у собі досить гарні навчальні, отримання ступеня та набуття продуктивних практичних навичок.

Варто зазначити, останнім часом ці навички особливо важливі, тому екс-міністр освіти України Л. Гриневич у нещодавньому інтерв'ю зазначила, що «сьогодні школа повинна зробити людину успішною. За міжнародними дослідженнями, для успішної кар'єри, наприклад, мають значення лише 15% тверді навички (hard skills) це те, що визначають професійні знання і вузькопрофесійні вміння, а 85% – це м'які навички (soft skills): вміння навчатися протягом життя, комунікативні вміння, критичне мислення тощо».

Це означає, що навички, які допоможуть особистості досягти успіху, розвиватися та навчатися протягом життя, є цілями, яких студенти повинні досягти у процесі навчання в коледжі.

У цьому контексті заклади намагаються залучити студентів до спеціальних підготовчих курсів, проводять різні корекційні заходи для студентів першого року навчання, організовують центри академічної успішності для студентів, надають консультації у вирішенні проблем студентів, організовують навчання та консультації. фахівці з соціально-психологічного супроводу [10, с. 18].

Усі ці заходи університету спрямовані на підвищення шансів студентів на успіх. Щоб вибрати найбільш продуктивні методи індивідуального чи колективного втручання, важливо, щоб навчальні заклади точно оцінювали фактори, які допомагають студентам досягти успіху або запобігають ризику відсіву. Щоб визначити фактори, які впливають на успішність студента, доцільно почати з ранньої оцінки потреб студента, а потім створити план дій

для подолання бар'єрів і надання підтримки. Дослідники підкреслюють важливість розгляду ряду факторів, які впливають на успіх, і навіть застосовують теорію дослідження, щоб визначити особисті фактори, які створюють перешкоди для успішного навчання [13, с. 219].

Факторами, які впливають на успішність студентів, можуть бути: рівень академічних результатів та їх первинна оцінка на основі атестатів про середню освіту та тестів успішності, особливо результатів ЗНО. По-друге, це фактори, пов'язані з різними вторинними обставинами, такими як соціальний статус, вища освіта батьків, різноманітні соціально-економічні обставини, етнічна приналежність, географія та інші фактори, пов'язані з успішністю учнів.

Існують також особисті фактори, які безпосередньо пов'язані з індивідуальними відмінностями та характеристиками, «переважно в межах можливостей людини впливати, спрямовувати свої дії чи наполягати на досягненні результату певним чином».

Дослідження показали, що особистісні фактори можуть включати ставлення (наприклад, мотивація, управління поведінкою), самосвідомість (наприклад, впевненість у собі, самооцінка), поведінкові характеристики (наприклад, здатність організувати роботу, стиль навчання), навички вирішення проблем (наприклад, критичне мислення, здатність вирішувати проблеми) і цінності (наприклад, особисті уподобання, переконання), які суттєво впливають на результати навчання [14, с. 163].

Наявність цих факторів ускладнює оцінку їх впливу на успішність, тому група вчених з Університету Канзасу (США) спробувала описати розробку ефективного та надійного інструменту оцінювання. Таким чином, дослідники поділили ці фактори на три групи: перша – фактори навчальних досягнень і здібностей учня, друга – фактори, зумовлені вторинними обставинами, третя – особистісні фактори [19, с. 56].

Перша група факторів ґрунтується на традиційній оцінці здібностей студентів, оскільки середній бал в атестаті здавна вважався мірилом знань майбутнього студента. Сьогодні до нього нараховують бали за здачу

різноманітних іспитів і заліків, але практика показує, що середній бал таблиця може виступати інструментом вимірювання знань студента лише на етапі вступу до вишу. Його важливість знижується на етапі вибору стратегії підвищення успішності студентів, тому що присутність високої оцінки на минулому рівні здобуття освіти не завжди співставляється з високим рівнем мотивації та досягнень, чи здатністю студента до освітнього процесу в університеті.

Другу групу факторів, що містить складові, які можуть вплинути на успішність навчання, але опосередковано, складають такі фактори, як етнічна приналежність, соціально-культурний, економічне положення студента, родинні обставини, географічне розміщення університету та студента, і навіть брак вищої освіти в сім'ях студентів попередніх поколінь, які можуть сприяти або перешкоджати успіху тих, хто шукає вищу освіту [24, с. 60].

Також до цієї групи можна включити наступний фактор, як стиль і спосіб взаємодії студента з навколишнім світом і здатність учня адаптуватися до освітнього середовища (індивідуальні адаптаційні здібності), які проявляються в гармонійному поєднанні, особистісні цінності, характеристики, інтереси та вимоги академічного навчання.

Невідповідність вимог соціального оточення внутрішнім особливостям може бути перешкодою на шляху до навчальної успішності студента. І навпаки, збільшення рівня власної взаємодії в академічному оточенні, студентської активності та соціальної допомоги дозволяють постійно підтримувати успішність студента. Третя група має значну чисельність, що безпосередньо демонструють специфічні особливості, пов'язані зі здатністю людини впливати на дії, спрямовувати їх чи певною мірою спонукати [29, с. 229].

Особисті фактори можуть включати відношення (наприклад, мотивація, суб'єктивне міркування), сприйняття особистої специфічності (впевненість, самооцінка), поведінкові характеристики (стиль роботи, навички навчання),

характеристики процесу мислення (навички критичного мислення, прийняття рішень, здібності) і ціннісні орієнтації (особисті уподобання, переконання).

У 2004 році американські науковці провели мета-аналіз, який виявив багато психологічних і педагогічних факторів, які мають вплив на успішність студентів. Вважається, що ключем до успіху є особистісні фактори, тому що здатність особистості застосовувати такі особистісні складові, як ставлення, емоції та поведінка, безпосередньо пов'язана із силою волі та саморегуляцією.

За словами наукових, 50% результату загалом пояснюється генетичними факторами, 10% контекстом або обставинами, які оточують людину, а ще 40% містять фактори, якими людина може безпосередньо керувати та контролювати. Задоволення, щастя та успіх приходять від поєднання зусиль, спрямованих на фактори, якими можна керувати та контролювати [32].

Нинішні дослідження оцінили вплив деяких конкретних особистісних факторів і довели їх важливість у досягненні успіху. Емпіричні дослідження таких факторів, як уміння раціонально використовувати час, організаторські здібності, підхід до навчання, самооцінка навчальних досягнень, успішність, впевненість у собі, емоційна складова та стрес, соціальна активність студентів та участь у житті університету, мотивація та відповідність завданням, підтвердила припущення про зв'язок цих факторів з успішністю студентів.

Розуміння взаємозв'язку між індивідуальними особистісними факторами та освітніми результатами дає унікальну можливість розробити освітні стратегії та стратегії надання підтримки студентам під час навчання.

Таким чином, враховуючи важливість сукупності факторів, що впливають на успішність учнів, можна дати кілька рекомендацій, які допоможуть учням. Наприклад, коли мова йде про допомогу студентам у розвитку власних навичок навчання, експерти радять штучно не затримувати студента на курсі, якщо він не засвоїв матеріал на достатньому рівні, а краще дати йому можливість вивчити курс ще раз [34, с. 119].

Таким чином ви можете надихнути студента розвивати власні здібності та навички. На початку навчального семестру адміністрація, спеціалісти по роботі зі студентами, викладачі вони повинні уважно стежити за реакцією, поведінкою та результатами студентів, і якщо будь-які показники негативні, негайно втрутитися, надавши допомогу на ранньому етапі.

Постановка цілей на ранньому етапі навчання може значною мірою допомогти студенту досягти успіху. Чітке бачення власного майбутнього сприятиме досягненню студентом середніх результатів та інтересу до навчання як засобу досягнення бажаного успіху в житті. Як мотиваційні фактори досягнення успіху доцільно використовувати спорт та інші види діяльності студентів.

Для початку можна з'ясувати коло інтересів кожного учня і заохотити його інтерес. Студенти часто докладають додаткових зусиль під час навчання, щоб отримати можливість взяти участь в одній із обов'язкових заходів. Таке стимулювання має допомогти учневі засвоїти навчальний матеріал і забезпечити йому необхідну мотивацію. Підтримання високої мотивації вкрай важливо для студентів. Завдання університетів – створити умови для успішного навчання та набуття необхідних життєвих навичок. Університети повинні підтримувати студентів, створювати позитивне навчальне середовище, мати стратегію раннього втручання, надавати необхідну підтримку для успіху, беручи до уваги різні фактори [37, с. 469].

Спільні зусилля адміністрації, викладачів і студентів дозволять студентам розробляти цілі та працювати на досягнення успіху. Щоб досягти цього, важливо вивчити різні фактори та застосувати їх до успішності студентів.

Мотивація є однією з основних проблем, які досліджують і вивчають психологи та педагоги. Його значення пов'язане з аналізом джерел активності особистості. Складність і багатоаспектність проблеми мотивації зумовлює низку підходів до розуміння її природи, сутності, структури та використання методів її дослідження.

Так Безпалько визначає мотивацію: «Мотивація – генетичне намагання людини до самореалізації в певних видах діяльності у відповідності до його природжених задатків-здібностей. Це активне і стійке намагання реалізується у певні досягнення лише тоді, коли виникають (створюються) необхідні умови для цього [40, с. 38]. В іншому випадку самореалізація у більшій або меншій мірі подавлюється немотивованими видами примусової навчальної діяльності».

Мотивація є ключовою для розвитку особистості як творчої та самодостатньої особистості. «Якщо учень знайде себе, це постійна і стійка на все наступне життя мотивація навчання, постійна і стійка життєва задоволеність своєю професійною діяльністю, яка стає творчістю, не кажучи вже про поступово виникаючу свідомість про приналежність до певної професійної групи, і поведінки, яка імітує його кращих».

Дж. Рейвен трактує модель Джонсона (Рис. 1.1.), яка демонструє, що поведінка особистості є результатом взаємодії трьох змінних [43, с. 33]:

1. уміння та навички (компетенції – Дж. Равен);
2. мотивації;
3. ситуація, в якій опинилися люди.

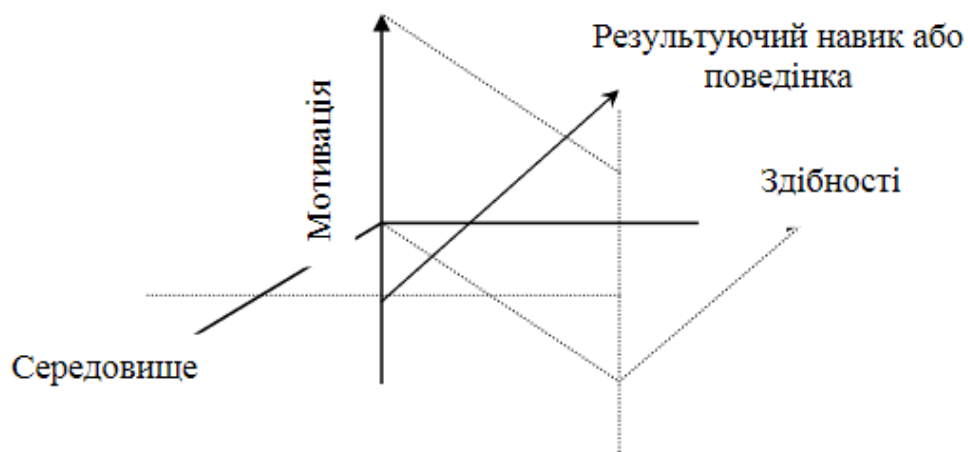


Рис.1.1. Модель Джонсона, яка демонструє, що поведінка особистості є результатом взаємодії трьох змінних

Розглядаючи вплив цих чинників, Дж. Равен приходиться до висновку, що компоненти компетентності будуть розвиватися і виникати лише в процесі виконання цікавої для людини діяльності, тобто мотивація є невід'ємною частиною компетентності.

А. Маркова визначає, що мотивація навчання складається з багатьох компонентів, які змінюють один одного і вступають у нові відносини (ідеали, сенс навчання, його мотиви, цілі, інтереси, емоції тощо). Тому «становлення мотивації є не просте зростання позитивного або негативного ставлення до учення, а ускладнення структури мотиваційної сфери, спонуки, які до неї входять, встановлення нових, більш зрілих, іноді навіть суперечливих відносин між ними» [44, с. 320].

Це означає, що одночасне існування ряду різних типів мотивів визначає поточну мотивацію особистості. Сама природа мотиву визначається наявністю певного поєднання потреб. Потреба, яку людина дійсно відчуває, викликає у неї бажання зробити конкретні кроки, спрямовані на задоволення цієї потреби.

Е. Ільїн стверджує, що «до мотиву може належати тільки стратегія дії, а тактика досягнення бажаного результату формується вже після формування наміру іншими психофізіологічними структурами і механізмами, які відповідають за реалізацію прийнятого наміру». Усі компоненти, які можуть вплинути на формування мотиву, він об'єднує в три таких блоки [33, с. 168].

Це означає, що одночасне існування ряду різних типів мотивів визначає поточну мотивацію особистості. Сама природа мотиву визначається наявністю певного поєднання потреб. Потреба, яку людина дійсно відчуває, викликає у неї бажання зробити конкретні кроки, спрямовані на задоволення цієї потреби.

Є. Ільїн стверджує, що «мотиву може належати лише стратегія діяльності, а тактика отримання потрібного результату формується вже після формування наміру іншими психофізіологічними структурами і механізмами, які відповідають за виконання прийнятого наміру». Усі компоненти, що мають вплив на формування мотиву, він об'єднує в три таких блоки:

- блок потреб (біологічні та соціальні потреби);

- блок «внутрішній фільтр» (моральний контроль, оцінка зовнішньої ситуації, оцінка власних можливостей, інтересів, схильностей);
- цільовий блок (образ предмета, який може задовольнити потребу, дія, мета потреби, репрезентація процесу задоволення потреби) [31, с. 575].

Перелік таких складових у кожній конкретній темі може бути різним. Найбільшою мотивацією є незадоволені потреби. Н. Тализіна, аналізуючи педагогічну діяльність, виділяє в ній мотиваційний і цільовий компоненти. Її дослідження також підкреслює ідею, що потреби є основою будь-якої діяльності.

Мотивом певної діяльності є не сама потреба, а адекватний цій потребі предмет. Цей предмет є мотивом діяльності. Це мотив, який спонукає людину прагнути до мети, здійснювати ту чи іншу діяльність. Діяльність людини, як правило, полімотивована, тобто збуджена кількома мотивами. Завдяки цьому одні мотиви є змістовними, інші виконують роль спонукальних мотивів.

А ефективність навчальної діяльності безпосередньо залежить від смислотворчих мотивів студентів. Для успішного навчання необхідна наявність пізнавальних мотивів, але, на жаль, це відбувається не завжди.

Мотиви безпосередньо мають зв'язок з поведінкою особистості. Є дві основні умови поведінки людини:

- для того, щоб людина була мотивована до певного типу поведінки, вона повинна переконатися в наявності прямого зв'язку між здійснюваною поведінкою та її наслідками.
- наслідки поведінки повинні бути емоційно значущими для індивіда, вони повинні мати для нього певні цінності [30, с. 148].

Це означає, що мотиваційна поведінка є результатом дії двох факторів: особистісного та ситуативного. Під особистісним фактором розуміють мотиваційні диспозиції особистості (потреби, наміри, установки, цінності). Саме вони забезпечують стабільність у спробах людини примиритися зі своїм внутрішнім уявленням про себе, досягти вищого рівня зрілості та особистісного зростання.

Присутність даної групи мотивів означає, що людина не потребує постійної винагороди за свої зусилля. На формування ситуативної складової впливають зовнішні умови, що оточують людину (поведінка інших людей, стосунки, оцінки, реакції оточуючих) [27]:

- попередній досвід успішного навчання в школі;
- методика і методика навчання;
- особистість педагога;
- міжособистісні стосунки в групі;
- положення випробуваного в колективі.

Людина поводиться відповідно до того, як вона оцінює навколишню дійсність. Поведінка, яка призводить до позитивних, з точки зору особи, наслідків, як правило, повторюється та посилюється, і навпаки. Усі мотиви діяльності поділяються на внутрішні та зовнішні, а отже мотивація зовнішня та внутрішня.

Зовнішні мотиви пов'язані не з процесом отримання знань, а з досягненням інших цілей, таких як уникнення проблем, пов'язаних з невдачами, закінчення коледжу з метою отримання престижної роботи в майбутньому. Зовнішніми мотивами є також спроби отримати винагороду, уникнути покарання тощо. Учні, які мають зовнішню мотивацію, як правило, співпрацюють з іншими, схильні часто звертатися до вчителя за поясненнями, потребують більш інтенсивного зовнішнього підкріплення та більшої систематизації навчального матеріалу [25].

Такі студенти потребують більшої уваги з боку викладача, який повинен намагатися формувати та активізувати внутрішні мотиви. Такий підхід підкреслює зацікавленість студентів у роботі над новим завданням, підготовці до навчання та засвоєнні нових навичок. Зовнішнє підкріплення служить для підтримки і прискорення розвитку внутрішньої мотивації.

Внутрішня мотивація: як ми вже визначили, спочатку виникає потреба, для задоволення якої виникає абстрактна мета. Далі йде внутрішня і зовнішня пошукова діяльність, під час якої особистість проводить аналіз наявних умов

і наявних можливостей і реалізує мету. Саме на цьому етапі діяльність учителя може підвищити мотивацію учня, яка акумулює всю іншу його навчальну діяльність [22, с. 98].

При внутрішній мотивації мотивом є здобуття знань з певної дисципліни. Студенти, які мають достатній рівень внутрішньої мотивації, як правило, працюють самостійно, вміють ефективніше організувати роботу над навчальним матеріалом, поділяють поставлені цілі і навіть успішно ставлять свої. Цей вид мотивації найбільш позитивно впливає як на пізнавальні процеси, так і на особистість загалом.

Внутрішньомотивовані студенти не потребують зовнішніх винагород, винагородою тут є успіх у навчанні. І винагорода певною мірою руйнує внутрішню мотивацію. Дослідження Л. Дибкової показало, що 30% опитаних студентів негативно ставляться до суспільного визнання їхніх досягнень, вчителю необхідно це враховувати та обережно застосовувати винагороду у педагогічній діяльності [21, с. 215].

Певні параметри мотивів навчання різною мірою піддаються зовнішнім впливам. Легше перебудувати і сформувати свідомість, незалежність від походження мотиву. Важче сформувати особистісний зміст того чи іншого мотиву навчання, його ефективність.

На мотивацію студентів значною мірою впливають результати їх навчальної діяльності. Успіх їх надихає, а постійно виникає почуття задоволення від досягнутих результатів призводить до стійкого позитивного ставлення до своєї діяльності. Постійні невдачі, які часто повторюються, призводять до бажання скоротити час на виконання цієї діяльності, замінити цілі більш простими і доступними, або просто подумки їх досягти, або зовсім відмовитися від них.

З метою підвищення рівня мотивації студентів при проведенні занять з інформатики варто використовувати такі фактори впливу [20, с. 108]:

1. повна інформаційна безпека студентів. Це вимагало від них на початку кожного семестру отримувати таку інформацію, як перелік питань, які

подаються до кожної практичної роботи, критерії оцінювання робіт, види перевірок та їх розклад, перелік питань для самостійної роботи тощо. Надання повної інформації на початку семестру дає можливість зрозуміти і спланувати загальний обсяг роботи, спонукає студентів до самостійного планування своєї діяльності, наприклад, можна виконати те чи інше завдання раніше встановленого терміну;

2. навчальний матеріал потрібно викладати відповідно до принципу максимальної важливості для майбутнього фахівця, тобто професійно орієнтованого;
3. використання питання при викладанні навчального матеріалу. Проблемні ситуації ми використовуємо в будь-якій навчальній діяльності на лекціях, практичних заняттях, у завданнях для створення рефератів та при виконанні самостійних робіт. Навіть якщо учні не знаходять правильної відповіді, вони стимулюють їх до роздумів і підвищують інтерес до навчання;
4. забезпечення чіткого зворотнього зв'язку для отримання учнями корисної інформації про результати їхніх навчальних досягнень. При цьому ми намагалися об'єктивно оцінити діяльність кожного, порівняти досягнутий ним результат із попереднім рівнем. відповідно, отримана оцінка відображала співвідношення між витраченими зусиллями та отриманими результатами.
5. використання багатьох критеріїв при оцінюванні. Кожен вид роботи, що виконується учнями, поділяється на ряд складових, які відповідно оцінюються.

Наприклад, практична діяльність студентів під час занять з інформатики включає такі види діяльності:

- повторення навчальної програми, представленої для практичної роботи;
- виконання завдання на комп'ютері;
- виконання контрольних заходів (тестів, контрольних завдань) [17, с. 19].

Можна виділити такі чинники, які формують позитивне ставлення учнів до навчання та підвищують рівень мотивації:

- усвідомлення найближчих і кінцевих цілей навчального процесу;
- усвідомлення теоретичної та практичної важливості отриманих знань;
- емоційна форма викладання матеріалу;
- показує перспективні напрямки розвитку наукових концепцій;
- професійне спрямування освітньої діяльності;
- підбір завдань, які містять проблемні ситуації;
- правильно організовані заходи поточного контролю, підвищується регламентація навчання студентів;
- наявність пізнавально-психологічного клімату в навчальній групі [7, с. 27].

Залежно від виявлених видів мотивації необхідно проектувати методику навчання та коригувати її для кожного студента, застосовувати ті прийоми та методи, які позитивно впливатимуть на ефективність навчання. Тому умовою формування мотивів навчання студентів буде не лише активна навчальна діяльність, а певним чином організована навчальна діяльність, в основі якої лежить індивідуально орієнтований підхід.

1.3. Самооцінка як фактор мотивації досягнення успіху у студентів

Самооцінка як фактор мотивації досягнення успіху вже розглядалася декількома вченими ХХІ ст., але на даний момент їх дослідження можна вважати неактуальними, оскільки з моменту останнього дослідження минуло кілька років. Результати цих досліджень виявилися вкрай суперечливими: деякі дослідники виявили, що самооцінка впливає на мотивацію досягнення успіху, зокрема, високий рівень самооцінки породжує високий рівень мотивації; для інших висока самооцінка викликає високу мотивацію для досягнення успіху [4, с. 22].

У студентські роки проблема мотивації досягнення успіху є особливо актуальною, оскільки в цей період найважливішим завданням для студента є саморозвиток, пошук сенсу життя та формування головних потреб. Якою людиною бачить себе в житті, якою вона ставить цілі і досягає їх, в основному визначається в студентські роки під час навчання в університеті.

У молодості людина досягає найвищого рівня особистісного та інтелектуального формування, адже це основний період особистісної, професійної та соціальної самореалізації.

Більшою мірою формування мотивації у студентів у юнацькому віці пов'язане з успіхами в навчальній діяльності, сприйняттям себе як студента, розумінням своїх слабких і сильних сторін у навчанні, спілкуванням з людьми, яких студент вважає важливими в навчанні, його освіта, професійний розвиток [2, с. 63].

У підрозділі 1.1. ми виявили, що самооцінка є частиною «Я-концепції» індивіда, яка являє собою певну систему установок і цінностей людини. Психологи стверджують, що поведінка людини, в тому числі й поведінка, багато в чому визначається його системою цінностей і установок, на основі яких вона будує особисті цілі.

Мотивація і мотиви в дії є проявом структури Я-концепції та її узгодженості. Можна виділити такий образ студента, як реальне «Я», що виявляється в його готовності діяти в момент «тут і зараз». Оскільки основною функцією Я-концепції є інтеграція в суспільство і світ загалом, вона розкривається через взаємодію всіх елементів мотивації, які беруть участь у формуванні поведінки студента.

На думку Ю. Горбенка, Я-концепція відноситься до такого рівня організації мотивації, як метасистемний, тобто особистісний, який являє собою узгодженість між різними Я-образами [3, с. 72].

Самооцінка студента пов'язана насамперед зі ступенем домагань, яка формується під впливом пережитих життєвих успіхів. У сукупності вони

являють собою мотиваційні чинники, що впливають на ефективність діяльності студента.

Л. Котлов, І. Тичина та Н. Шикирава домінуючими мотивами в студентські роки вважають професійно-пізнавальні та прагматичні мотиви, які проявляються в отриманні нових і глибоких знань, а також в інтелектуальному задоволенні. А. Дніпрова зазначає, що поведінка учня завжди так чи інакше пов'язана з його уявленнями про себе і про те, ким він хоче бути, тобто з образом ідеального-Я. За їх словами, мотивація досягнення спрямована на кінцевий позитивний результат, який можливий лише за умови постійної переоцінки власних цілей шляхом аналізу себе, своїх справжніх мотивів, цінностей і установок.

О. Скрипченко зазначає, що активність, спрямовану на мотивацію успіху, може бути викликана не лише ідеальним-Я, а й індивідуальним Я, яке спонукає до досягнення успіху через власні поточні інтереси та потреби, а також природним Я, яке мотивує біологічні потяги. Якщо студент досягає високих результатів у своїй діяльності, то можна сказати, що у нього досить сильна мотивація досягнення [35, с. 134].

Відповідно до теорії Х. Хекгаузена, мотивацією досягнення успіху можна вважати намагання підвищити або зберегти на найвищому рівні здібності індивіда для всіх тих видів діяльності, в яких можна використовувати критерії успіху і в яких виконання таких типів ведуть до успіху.

М. Магомед-Емінова зазначає, що мотивація досягнення успіху – це певна функціональна система інтегрованих когнітивно-афективних процесів, які виконують регулятивну функцію процесу діяльності в ситуації успіху. Модель мотивації діяльності Д. Аткинсона описує ситуацію успіху як «ідеальний випадок», кінцевий результат якого, тобто успіх, тісно пов'язаний із самооцінкою. Він зазначає, що чим складніше досягти мети, тим привабливішою вона здається [36, с. 185].

Це означає, що у студента юнацького віку з високими уявленнями про себе, свої здібності, навички може бути низька мотивація досягнення успіху,

оскільки через високу самооцінку, навіть якщо вона не підкріплена реальними досягненнями, він буде вважати, що всі цілі для нього досить легкі і тому не буде намагатися їх досягти. Проте прояв мотивації досягнення успіху в юнацькому віці має для студента особливе значення, адже це період розкриття та реалізації власного потенціалу особистості, саморозкриття, саморозвитку та самовизначення. З. Фрейд також вважав, що внутрішнім джерелом розвитку є протиріччя між реальним і ідеальним Я-образом: тим, ким людина себе бачить і ким прагне стати.

В юнацтві ці образи постають досить новими і узагальненими, вони свідчать про прагнення до більш високого становища в суспільстві, прагнення утвердитися в професійній сфері, а деякі навіть намагаються створити сім'ю. Мотивація досягнення успіху серед студентів йде саме в ці сфери.

У науковій праці Ю. Горбенка зазначається, що студенти в молодості можуть негативно оцінювати власну зовнішність, але високо оцінюють свої інтелектуальні та соціальні здібності та навички [38, с. 252].

Молоді студенти через низьку впевненість у своїй зовнішності часто мають бажання щось змінити в собі, в своєму образі, показати себе з кращого боку перед протилежною статтю, тому в цьому аспекті є мотивація до досягнення визнання та прийняття себе як собою, так і іншими людьми.

Присутність високої оцінки Я-соціального може активізувати потребу в повазі, яка проявляється в мотивації досягнення успіху в обраній сфері професійної діяльності. У юнацькому віці студенти починають усвідомлювати свої здібності та розуміти необхідність облаштування власного майбутнього, завдяки чому перебудовується вся мотиваційна сфера і починають відтворюватися мотиви підготовки до самостійного життя, що визначають сенс життя головне завдання.

Однак критичне ставлення до свого минулого, завищений рівень домагань і невпевненість у собі ускладнюють досягнення успіху. К. Харитоновна провела дослідження, в якому виявила, що студенти з високою самооцінкою мають високу мотивацію до успіху і тому надзвичайно

наполегливі в досягненні своїх цілей. Студенти з низькою самооцінкою мають знижений рівень мотивації досягнення, оскільки вони зазвичай ставлять нижчу мету, ніж могли б реально досягти [39].

Студенти з низькою самооцінкою можуть мати високу мотивацію до досягнення саме тому, що їхнє ідеальне Я сильно відрізняється від їх справжнього Я, і тому кількість прагнень більша, ніж у тих, хто має високу самооцінку. Студенти з високою самооцінкою вважають, що вони досягли свого ідеалу як професіонала, експерта у своїй справі та чудового друга, який є лідером, навіть якщо це може не збігатися з дійсністю.

Велике значення для мотивації студентів має Я-образ. Через інтроспекцію формується їхня самооцінка, завдяки якій вони починають усвідомлювати свої цінності, потреби та бажання, на основі яких будують власні цілі, а для досягнення цих цілей підвищується мотивація до успіху.

Так, проблему впливу самооцінки на мотивацію успіху досліджували Є. Іноземцева, Є. Дяченко, Т. Зобніна, Л. Кислякова та інші, результати яких досить суперечливі. Мотивація досягнення успіху виникає у студента в юнацькому віці завдяки самооцінці, яка формується при зіставленні образів реального-Я та ідеального-Я та проявляється в саморозвитку та самовдосконаленні з великою кількістю відмінностей. між ними [41, с. 73].

Коли вони віддалені один від одного, формується низька самооцінка, що створює високу мотивацію до досягнення успіху, щоб наблизити справжнє «Я» до ідеального. При максимальному зближенні цих двох образів у студента в юнацькому віці формується висока самооцінка, що зумовлює низьку мотивацію досягнення успіху, оскільки реальне-Я вже вважається ідеальним [42, с. 706].

У цій частині ми розглянули теоретичні аспекти проблеми впливу самооцінки на мотивацію досягнення успіху в студентській молоді. Самооцінка – це центральний компонент особистості, який є порівнянням її реального та ідеального-Я та регулює її поведінку та діяльність, а також демонструє рівень розвитку людини.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У цій частині ми розглянули теоретичні аспекти проблеми впливу самооцінки на мотивацію досягнення успіху в студентській молоді.

Самооцінка – це центральний компонент особистості, який є порівнянням її реального та ідеального-Я та регулює її поведінку та діяльність, а також демонструє рівень розвитку людини.

Залежно від виявлених видів мотивації необхідно проектувати методіку навчання та коригувати її для кожного студента, застосовувати ті прийоми та методи, які позитивно впливатимуть на ефективність навчання.

Тому умовою формування мотивів навчання студентів буде не лише активна навчальна діяльність, а певним чином організована навчальна діяльність, в основі якої лежить індивідуально орієнтований підхід.

Так, самооцінка – це здійснене оцінювання людиною себе, власного спектру якостей, навичок та можливостей, та особистої ролі у житті соціуму; осягнення особистої індивідуальності попри вплив навколишнього середовища, яке сформоване під час самопізнання.

Мотивація – це ряд спонукальних факторів, що усвідомлюються чи не усвідомлюються, можуть спонукати до активності особистості, визначають її

направленість; це система чинників, що мають вплив на людську поведінку та надають підтримку активності на зазначеному рівні.

Мотивація навчальної успішності – вид мотиваційного впливу, який має зв'язок з потребами особистості з метою отримання успіху в обраному фаховому напрямленні.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження, опис вибірки та методик

Провідною метою експериментального дослідження є з'ясування впливу самооцінки на мотивацію до успіху під час навчання у студентів юнацького віку. Емпірична частина дослідження ґрунтується на базі психологічних термінів уявлень, що було розглянуто у попередньому теоретичному розділі.

В експериментальному дослідженні прийняли участь 26 студентів юнацького віку (22 – 23 роки) Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, що були опитані за допомогою засобів мережі Інтернет.

На цьому етапі дослідження було вирішено наступну групу завдань:

- вибір психодіагностичних методик з метою вивчення впливу самооцінки на мотивацію успішного навчання студентів юнацького віку;
- проведення аналізу та трактування результатів дослідження;
- визначення впливу самооцінки на мотивацію навчального успіху студентів юнацького періоду.

З метою розв'язання встановлених завдань дослідження у роботі було застосовано наступні емпіричні методи, методи для здійснення кількісної обробки здобутих результатів:

1. Емпіричні методи: тестування за допомогою наступних методик:
 - методика «Рівень самооцінки» М. Сонерсен;
 - методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса;
 - Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан);

Потрібно проаналізувати більш детально обрані методики:

1. Методика «Рівень самооцінки» М. Сонерсен. Запропонована психологом М. Соренсен, дозволяє з'ясувати, чи страждає особистість від низької самооцінки. Як зауважує дослідник, синдром низької самооцінки є не тільки виявом пригніченого психологічного стану людини, але й сама може викликати значну кількість психічних ускладнень. Останні ж мають вплив на особисте життя, взаємовідносини з навколишнім оточенням та емоційне самопочуття загалом.

Обраний нами тест досить зрозумілий та простий, оскільки його результати може поррахувати будь-яка людина: чим більше балів – тим нижча самооцінка особистості.

Результати від 0 до 7 балів свідчать про адекватну самооцінку, це вказує на самостійність особистості, її рішення не залежать від оточуючих, вона тверезо оцінює власні здібності:

- від 0 до 7 балів – самооцінка знаходиться в межах норми. Вважається, що особистість самостійна, рішення незалежні від навколишнього оточення;
- від 8 до 15 балів – рівень самооцінки знаходиться на середньому рівні. Самооцінка такого рівня не вважається низькою, але іноді виникають сумніви: «Чи все зі мною добре?», «Що про мене подумають, якщо я...».
- 16 – 25 балів – низький рівень самооцінки;

- 26 – 50 балів – рівень самооцінки вкрай низький, що спричиняє психофізичний дискомфорт.

2. Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Методика представлена з 41 запитання, на яке необхідно надати відповідь «так» або «ні». Чим більше буде сума балів, тим вище мотиваційний рівень для досягнення успіху:

- від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху, людина не здатна отримувати перемоги, не бажає докладати особистих зусиль у роботі, проявляє апатію, пасивно відноситься до життя;
- від 11 до 16 балів – середній мотиваційний рівень. Така мотивація особистості не хвилюється в ризикових ситуаціях, не відчуває скованості у власній діяльності, оскільки відсутність успіху не суттєво її хвилює;
- від 17 до 20 балів – досить високий мотиваційний рівень. Такі люди можуть йти на помірний ризик для отримання необхідного результату, переважно покладаються на особисті зусилля, наполегливі у здобутті встановленої мети;
- більше 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху. Це може викликати значну критичність до самого себе, до рівня своїх можливостей. Особистість може зазнати значного страху та хвилювання через можливість невдачі. Зневіра у своїх силах спричиняє в особистості низький рівень готовності до ризику, власну скованість. Як наслідок, при значній мотивації до здобуття успіху може втратити віру в те, що вона отримає успіх у справі.

Наукові розвідки продемонстрували, що люди помірно високою спрямованістю на отримання успіху віддають перевагу ризику середнього рівня. Які особи, які хвилюються через можливі невдачі, віддають перевагу малому, чи досить високому рівню ризику.

Чим вища мотиваційна складова успіху – досягнення встановлено мети, тим нижче рівень спрямованості на ризик. Однак мотивація до здобуття успіху

має вплив на сподівання отримання цього успіху: під час сильної мотивації – сподівання на успіх суттєво вищі, ніж при слабкій.

Ті, хто сильно мотивований на здобуття успіху має значний рівень готовності до ризику, але успіх високу мотивацію до нівелювання невдач. Та навпаки, коли в особистості високий рівень мотивації до нівелювання невдач, це є бар'єром мотиву до успіху.

3. Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан).

Перед респондентами знаходяться сім ліній, довжиною 100 мм, на яких відображено верхню, нижню крапку та середину шкали. Методика може використовуватися як фронтально – з класним колективом чи групою, так і суто індивідуально. під час фронтальної взаємодії варто перевірити, як кожен респондент заповнює кожну шкалу, чи використовуються представлені значки, як надають відповідь на запитання. Вже після цього опитуваний може самостійно працювати. Загалом для заповнення шкали (разом з ознайомленням з інструкцією) відводять 10 – 12 хв..

Обробка отриманих результатів має здійснюватися за шести шкалами (перша «здоров'я» вважається тренувальною, тому не враховується). Кожна здобута відповідь має оцінюватися балами. Як раніше було зазначено, розмір кожної шкали 100 мм, у відповідності до цього, відповіді опитаних здобувають кількісну характеристику.

За кожною зі шкал можна визначити наступне:

- рівень домагань, що відповідає відстані в мм від нижньої точки шкали до знаку «х»;
- висоту самооцінки – від «0» до знаку «х»;
- розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою, тобто відстань від знаку «х» до знаку «-«, якщо наявний рівень домагань нижче самооцінки, він демонструється негативним числом.

Методика дозволяє вирахувати середню величину за кожним показником по всім шести шкалам:

- від 60 до 89 балів – унормований та реалістичний рівень домагань;
- від 75 до 89 –рівень домагань, за яким присутнє оптимальне розуміння власних можливостей, а це, у свою чергу, важливий фактор для особистого розвитку;
- від 90 до 100 балів – не реальне та не критичне ставлення опитаного до особистих можливостей.
- менше 60 – занижений рівень домагань, це стає загрозою для розвитку особистості.

Самооцінка оцінюється за наступними балами:

- від 45 до 74 балів (середня та висока самооцінка) – самооцінка відповідає реальності;
- від 75 до 100 балів – завищений рівень самооцінки, що засвідчує наявність відхилень у розвитку особистості. Такий рівень самооцінки може свідчити про незрілість особистості, відсутність навичок оцінки результатів власних дій,
- нижче 45 – занижена самооцінка, що говорить про те, що існує крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Такі опитані можуть складати «групу ризику». Низька самооцінка може свідчити про два різних психологічних явища: дійсна невпевненість в самому собі та «захисна», яка пояснює самому собі певне невміння.

Разом з тим, навчальна успішність студентів вивчалася за допомогою аналізу класних журналів, на базі яких було визначено загальний бал успішності кожного студента.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати були піддані якісній та кількісній обробці із застосуванням математичних та статистичних методів. Для математичної обробки даних був використаний одновибірний критерій Колмогорова-Смірнова для з'ясування типу розподілу, а також коефіцієнт кореляції Пірсона, лінійна регресія, кількісний та якісний аналіз. Для наочності отримані в дослідженні результати представлені в таблицях і на рисунках.

Отже, перераховані методи та методика дозволяють нам здійснити ґрунтовне дослідження впливу самооцінки на успішність студентів юнацького віку.

2.2. Аналіз **результатів емпіричного** дослідження.

За методикою діагностики «Рівень самооцінки» М. Сонерсена, ми отримали наступні кількісні результати, що представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів самооцінки за методикою «Рівень самооцінки» М. Сонерсен

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних (осіб)	Кількість досліджуваних у %
Високий	11	42
Середній	8	31

Продовження таблиці 2.1.

Низький	3	12
Дуже низький	4	15

Наявні дані у таблиці надають інформацію про те, що у 42% студентів юнацького віку присутній високий рівень самооцінки. Він характерний для активних, впевнених в собі, у власній діяльності та переконаннях юнаків та юначок, які не знаходяться у залежності від переконань оточення. Такі студенти знаходяться у гармонії з самими собою, відносяться до себе з необхідною повагою.

Але, для них характерна така особливість – нарцисизм, який виявляється у підвищенні свого «Я» над іншими людьми. Такі студенти переконані, що їх рівень можливостей, знання, уміння та навички, задатки знаходяться на максимальному рівні розвитку, між образами «Я-реальне» та «Я-ідеальне» не вбачається різниці й відбувається сприймання себе як «Я-ідеального».

У 31%, що відповідає середньому рівню самооцінки, в опитаних студентів, що надає нам інформацію про адекватне ставлення до себе, до

власних можливостях у конкретних життєвих ситуаціях. Такі обставини можуть мати відношення до певної навчальної сфери, в якій може відчуватися невпевненість. Наприклад, висока оцінка себе та власних трудових навичок, однак низька оцінка у романтичному аспекті, взаємовідносинах з протилежною статтю.

Ми можемо зазначити, що ті студенті, що перебувають у стані знаходження особистого «Я-ідеального», здатні розвиватися у різних напрямках особистого життя з урахуванням специфічних властивостей Я-ідеального, але ж і не все може легко реалізовуватися.

Також має місце присутність переконання, що у студентів, для яких характерна була висока самооцінка, та вони змогли досягнути, що не є власне особистим ідеалом, чи ж встиг утворитися новий ідеал, у їх Я-реальне і Я-ідеальне можна відслідкувати деякі відмінності.

У 12% студентів присутній низький рівень самооцінки, що може охарактеризувати їх як невпевнених осіб, незібраних, що можуть знаходитися під впливом інших осіб. Висловлена критика сприймається вкрай гостро, а схвалення має неадекватну реакцію, оскільки вони не вірять у те, що мають на неї право, сприймають як неправдиву.

При низькій самооцінці студенти мають розуміння до чого їм потрібно прагнути, оскільки Я-реальне може кардинально не співпадати з Я-ідеальним. Студенти здатні до самоаналізу, щоб зрозуміти, як досягти рівня власного ідеалу, формуючи послідовний план дій, який сприятиме досягненню успіху.

Вкрай низька самооцінка характерна для 15% респондентів юнацького віку, тому що у них залишається відчуття, що вони жертви обставин. У кожному вислові, що направлений в їхню сторону, намагаються віднайти прихований контекст, що направлений на те, щоб їх образити. Загалом результати у відсотках представлені на рис. 2.1. у вигляді діаграми

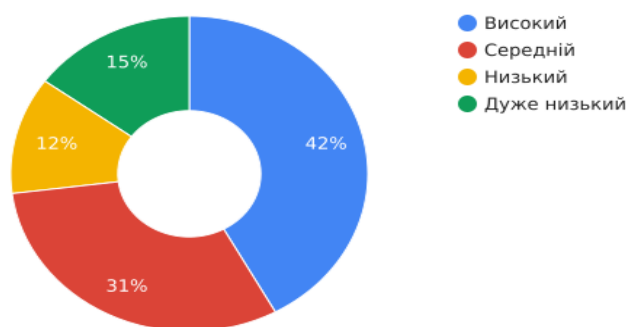


Рис.2.1 Рівні самооцінки за методикою «Рівень самооцінки» М. Сонерсен, %

Студенти з вкрай низькою самооцінкою переконані, що соціум переважає їх у спектрі можливостей, якостях, формах поведінки, тому вони не вбачають власної значущості для навколишнього оточення. Студенти у цьому віці досить важко здобувають успіх, досягають цілей, тому що вони вважають, що чисельність відмінностей між Я-реальним та Я-ідеальним є вкрай значною.

Досить часто вони мають потребу в психологічній підтримці, щоб зрозуміти – все в їх силах, розпочати процес трансформації завжди максимально складно, а надалі буде простіше. На основі використання діагностики «Мотивація до успіху» Т. Елерса, ми здобули наступні результати, які представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів мотивації до досягнення успіху за результатами методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса

Рівень мотивації до досягнення успіху	Кількість досліджуваних	Кількість досліджуваних у %
Дуже високий	7	27
Помірно високий	9	35
Середній	6	23
Низький	4	15

Як можемо прослідкувати у табл. 2.2., вкрай високий рівень мотивації до успіху характерний для 27% респондентів юнацького віку, що на наше переконання, надає інформацію про максимальні сподівання на успіх та реалізацію значної чисельності завдань щоб домогтися власних цілей., аніж у тих, у кого вона низька.

Потрібно зауважити, що зазначений мотиваційний рівень в цілому характерний для студентів юнацького віку з низьким та середнім рівнем самооцінки. Тому значна кількість завдань, відповідно до розділу 1.3., пояснюється значними відмінностями між реальністю та ідеалом.

Помірно високий рівень характерний для 35% опитаних юнацького віку, а середній рівень присутній у 23%. Це надає нам інформацію про те, що різниця між їхнім Я- реальним та Я-ідеальним досить несуттєва, саме тому вони не докладають значних зусиль, щоб досягти власного ідеалу.

У 15% студентів присутній високий рівень мотивації до успіху, у яких також присутня висока самооцінка, що надає нам інформацію про те, що вони надають оцінку себе та власних задатків, прагнуть домагатися більшого, оскільки їх Я-реальне співпадає з Я-ідеальним, навіть якщо це не відповідає дійсності. Загалом результати у відсотках представлені на рис. 2.2.

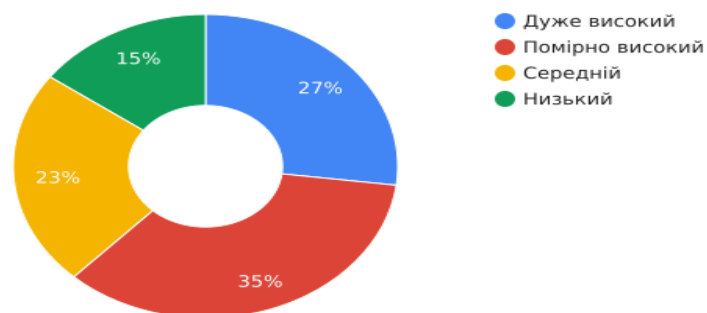


Рис.2.2 Розподіл рівнів мотивації до досягнення успіху за результатами методики «Мотивація до успіху» Т. Елерса

На базі застосування методики «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн» (у модифікації А. Прихожан) ми отримали наступні результати за шкалою рівня домагань (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Рівень самооцінки за методикою методики «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн» (у модифікації А. Прихожан)

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних (осіб)	Кількість досліджуваних у %
Дуже високий	2	8%
Високий	11	42%
Середній	11	42%
Низький	2	8%

Як можемо побачити з табл. 2.3. у студентів немає переваги дуже високого рівня самооцінки, який може означати завищену самооцінку (вона може ще свідчити про те, що студенти не зовсім вірно оцінюють свої результати, не здатні порівняти себе з іншими).

Перевага саме у високому та середньому рівня самооцінки, що свідчить про досить реалістичну та адекватну самооцінку. Низька самооцінка представлена у найменшій кількості студентів. Щодо їх самооцінки ми можемо говорити про те, що вона декларує невпевненість у своїх силах. За шкалою рівень домагань ми отримали наступні результати, які представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівень домагань за методикою методики «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн» (у модифікації А. Прихожан)

Рівень домагань	Кількість досліджуваних (осіб)	Кількість досліджуваних у %
Дуже високий	2	8%
Високий	10	38%
Середній	12	46%

Низький	2	8%%
---------	---	-----

Виходячи з табл. 2.4. у студентів переважає високий та середній рівень домагань, що означає логічне та реальне уявлення про спектр власних можливостей, а це провідний фактор розвитку особистості.

Дуже високий та низький рівень домагань характерний для найменшої кількості опитаних, тому що такі показники можуть свідчити про некритичне ставлення до свої можливостей, або ж про занижений рівень домагань. Це виступає несприятливим фактором для розвитку особистості.

Разом з тим, ми проаналізували рівень навчальних здобутків студентів (на основі оціночних результатів за четверть), які представлені у табл. 2.5., для того, щоб зрозуміти як впливає оцінка на навчальні успіхи.

Таблиця 2.5.

Рівень навчальних успіхів

Рівень навчальних успіхів	Кількість досліджуваних (осіб)	Кількість досліджуваних у %
Високий	14	54%
Середній	8	31%
Низький	4	15%

Отже, під час емпіричного дослідження нами було з'ясовано вплив самооцінки на мотивацію до успіху під час навчання у студентів юнацького віку. Було визначено, що присутня пряма залежність успішного навчання від самооцінки: чим вище самооцінка – тим більше навчальна мотивація до отримання успіху (у нашому випадку отримані ідентичні результати).

Однак, низька самооцінка може підвищуватися за рахунок значних успіхів у навчанні. Було визначено, що на навчальні успіхи впливає рівень

задоволення від навчання в обраному вузі. Ми переконані, що між перерахованими факторами існує пряма залежність.

Перш за все потрібно зазначити, що на основі використання методики «Рівень самооцінки» М. Сонерсен та методики «Мотивація до успіху», та рівня навчальних успіхів, було встановлено взаємозв'язок між рівнем навчальної успішності та самооцінкою (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок між навчальною успішністю і самооцінкою

Показники самооцінки, %	Показники успішності	Показники рівня самооцінки
Висока самооцінка (42%)	Високий рівень успішності (54%)	Адекватна самооцінка
Середня самооцінка (31%)	Середній рівень успішності (31%)	Адекватна самооцінка
Низька самооцінка (27%)	Низький рівень успішності (15%)	Занижена самооцінка

Проаналізувавши самооцінку та показники успішності, було визначено, що високий та середня показник самооцінки відповідає адекватній самооцінці. Однак, було виявлено, що присутня також низька самооцінка, яка не характерна для монобільшості, тобто вона занижена. Завищеної самооцінки нами не було прослідковано. Потрібно зазначити, що при високому мотиваційному рівні до успіху рівень самооцінки в опитуваних був високим. Наприклад, дуже високий рівень мотивації до успіху поєднаний з самооцінкою високого та середнього рівня.

З метою здійснення регресійного аналізу на початку ми з'ясували тип розподілу отриманих результатів на основі одновибірною критерію Колмогорова-Смірнова. Здобуті результати представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати з'ясування типу розподілу даних за одновибірним критерієм
Колмогорова-Смірнова

	Мотивація до успіху	Самооцінка
Асимптичне значення	0,867	0,099

При асимптичному значенні більшим від 0,05, типовий розподіл результатів знаходиться в межах норми. При даному типі розподілу, з метою визначення зв'язку між факторами використовується коефіцієнт кореляції Пірсона. Здобуті результати представлені у табл. 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати кореляційного аналізу на основі коефіцієнту кореляції Пірсона

	Мотивація до успіху	Самооцінка
Мотивація до успіху	-	-0,910** 0,000
Самооцінка	-0,910** 0,000	-

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01

Емпіричне число вкрай наближене до 1, що надає інформацію про суттєвий зв'язок між цими факторами. Разом з тим, цей зв'язок є оберненим, тобто, при значному рівні одного явища інше починає мати нижчий рівень, і навпаки.

Число значимості не більше 0,05, що трактується, як значна обернена кореляція між навчальною мотивацією та самооцінкою є суттєвою, і в подальшому можна відслідкувати, чи має вплив самооцінка на навчальну мотивацію.

Припущенням є те, що самооцінка може значно ослабити бажання навчатися. Далі представлені результати лінійної регресії у табл. 2.9. та 2.10.

Таблиця 2.9.

Сумарний вигляд лінійної регресії

Модель	R	R-квадрат	Коригований R-квадрат	Стандартна помилка оцінки
1	0,910 ^a	0,828	0,821	1,99034

Величина коефіцієнта множинної кореляції R змінюється від 0 до 1 і має бути наближено до 1. У нашому дослідженні продемонстровано значний зв'язок між навчальною мотивацією та самооцінкою, високу значимість якого демонструє критерій Фішера та його значення представлено у табл. 2.9., що означає, що здобута регресійна модель може трактуватися, встановлене передбачення варто взяти до уваги.

Коефіцієнт множинної детермінації R-квадрат демонструє, який відсоток дисперсії залежної змінної трактує регресійна модель. Отже, 82% дисперсії навчальної мотивації можна пояснити рівнем самооцінки, а залишок від 100% можна віднести до помилки оцінки (табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

ANOVA^b

Модель	Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Значимість
Регресія	457,579	1	457,579	115,508	0,000 ^a
Залишок	95,075	24	3,961		
Всього	552,654	25			

Наступним представлені предиктори: (константа), самооцінка b. Залежна змінна: мотивація до успіху (табл. 2.11.)

Таблиця 2.11.

Коефіцієнт

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти	Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість

Продовження таблиці 2.11.

	В	Стандартна помилка	Бета		
1	23,225	0,690	-0,910	33,679	0,000
(константа)	-0,478	0,045		-10,747	0,000
самооцінка					

Залежна змінна: навчальна мотивація. Саме показник Бета демонструє вклад самооцінки в регресійну модель, а значний показник значимості дозволяє визначити, що незалежна змінна «самооцінка» має дійсно значущий характер для визначення залежної змінної «мотивації».

На основі коефіцієнту В було сформоване наступне рівняння регресії: мотивація до успіху = 23,225 – 0,478 (самооцінка). Тобто, залежна змінна «мотивація до успіху» детермінується такою змінною, як «самооцінка» (обернений зв'язок).

Тобто, під час математичної статистики було визначено, що самооцінка має значний вплив на досягнення навчального успіху.

Якщо прийняти до уваги тип кореляційного зв'язку, то чим нижчою виступає самооцінка, тим вищою є навчальна мотивація, і навпаки. Це можна пояснити тим, що студент юнацького віку, у якого наявна низька самооцінка, значну частину часу перебуває у потоці особистих думок та на основі пізнання самого себе може знайти власні слабкі сторони, саме тому, вмотивований ставати кращим, чи досягти особистого ідеалу.

У тих студентів, в яких самооцінка значно вище, мотивація має якісно високий рівень. Досить часто вони вважають, що всі їх здібності та задатки, суспільна роль, перебувають на високому рівні, і вони покладаються саме на їх підтримку.

Саме у цьому розділі ми змогли здійснити емпіричне вивчення впливу самооцінки на успішність у студентів юнацького віку (Табл. 2.12.).

Результати з'ясування типу розподілу даних за одновибірним критерієм
Колмогорова-Смірнова

	Бали успішності	Самооцінка
Асимптотичне значення	0,867	0,099

Можна зауважити, що розподіл результатів перебуває в межах норми. Враховуючи такий тип розподілу, з метою визначення взаємозв'язку між балом успішності та показниками самооцінки застосовується коефіцієнт кореляції Пірсона. Здобуті результати представлені у табл. 2.13.

Таблиця 2.13.

Результати кореляційного аналізу на основі коефіцієнту кореляції Пірсона

	Бали успішності	Самооцінка
Бали успішності	-	-0,910** 0,000
Показники самооцінки	-0,910** 0,000	-

Примітка: ** – кореляція значима на рівні 0,01

Емпіричне число досить наближене до 1, що дозволяє стверджувати про суттєвий взаємозв'язок оцінками успішності навчання та самооцінкою. Число значимості не більше 0,05, що пояснюється, як суттєва кореляція між навчальною успішністю та самооцінкою досить суттєва. Надалі можна відслідкувати вплив самооцінки на успішність в навчанні.

Здобуті результати проведеного емпіричного дослідження та здійснена математична обробка з визначеної теми, дозволила визначити наступну тезу, у відповідності з якою: на основі результатів регресії було з'ясовано, що самооцінка має значний вплив на успішність та навчальну мотивацію (яка проявляється саме в рівні показників успішності) на рівні 82%, а детермінація мотивації самооцінкою має обернений характер, тобто, чим вище рівень

самооцінки, тим вищою є навчальна мотивація до досягнення успіху у студентів юнацького віку.

2.3 Програма корекції рівня самооцінки студентів

Зважаючи на результати проведеного дослідження, що самооцінка має значний вплив на успішність та навчальну мотивацію була розроблена корекційна програма рівня самооцінки студентів (Додаток А).

Мета корекційної програми:

- допомогти студентам визначити свої можливості;
- розкрити їх;
- допомогти повірити в себе;
- підвищити самооцінку студентів;
- допомогти позбутися тривожності.

Завдання корекційної програми:

1. Підвищення самооцінки;
 2. Підвищення впевненості в собі;
 3. Розвиток інтересу до себе;
 4. Накопичення емоційно-позитивного досвіду;
 5. Формування мотивації на самопізнання.
- Час (1 – 1,5 год.).

Корекційна програма була розроблена з урахуванням вікових та соціально-психологічних особливостей студентської молоді. Основою корекційної програми стали терапевтичні вправи направлені на розвиток адекватної самооцінки та зниження рівня тривожності.

Сама програма складається з 6 занять, після кожного заняття дається домашнє завдання яке містить вправи для самостійного опрацювання направлені на самопізнання, самосприйняття і як наслідок, на роботу з самооцінкою особистості. Для швидшого налаштування на роботу та

поставлення певної крапки в роботі, кожне заняття починається і закінчується однаково (Табл. 2.14.).

Таблиця 2.14.

Тематичний план корекційної програми розвитку адекватної
самооцінки студентів

№.	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	Вправа «Поділись емоцією»	М'яч	10 хв.
	Вправа «Перекинь»		10 хв.
	Вправа «Сірий вовк і золота рибка (Зустріч героїв з різних казок)»		30 хв.
	Рефлексія		10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв.
2.	Вправа «Поділись емоцією»	Дошка та маркери	10 хв.
	Вправа «Сім чарівних слів»		30 хв.
	Вправа «Я океан»		10 хв.
	Рефлексія.		10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв.
3.	Вправа «Поділись емоцією»		10 хв.
	Вправа «Без оцінок»		10 хв.
	Обговорення казки «Царівна жаба»		30 хв.
	Рефлексія		10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв.

Продовження таблиці 2.14.

4.	Вправа «Поділись емоцією»		10 хв.
	Вправа «Чарівний острів»		20 хв.
	Вправа «Подарунок»		15 хв.
	Рефлексія		10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв.
5.	Вправа «Поділись емоцією»	Листок паперу та ручка	10 хв.
	Вправа «Розкажи історію»		15 хв.

	Вправа «Я хочу змінити в собі»	30 хв.
	Рефлексія	10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»	5 хв.
6.	Вправа «Поділись емоцією»	10 хв.
	Вправа «Дзеркальний Оракул»	30 хв.
	Вправа «Браво»	10 хв.
	Рефлексія	10 хв.
	Вправа «Що я забираю з собою»	5 хв.

Рекомендації щодо самопомоги для підняття самооцінки в міжконсультаційний період:

- Вправа перша. «Три компліменти»: кожного дня необхідно підходити до дзеркала, перш за все посміхатись своєму відображенню. Далі дивлячись самому собі в очі необхідно зробити мінімум три компліменти;
- Вправа друга. Для неї знадобляться два аркуші. Необхідно поділити їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша клієнтові треба написати список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які йому не подобаються і від яких він хотів би позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список сильних сторін і якостей, які він, навпаки, хотів би придбати. Після цього навпроти кожної шкідливої якості треба придумати і описати ситуацію, де ця якість могла б бути корисна;
- Вправа третя. «Журнал успіху» Необхідно завести блокнот або журнал. Дати йому назву «Журнал успіху», цю назву треба написати на обкладинці або першій сторінці;
- Вправа четверта. Респонденту необхідно робити не менше десяти компліментів або похвал іншим людям в день і обов'язково предмет кожної похвали записувати в блокнот. При цьому будь який комплімент повинен йти з посмішкою;
- Вправа п'ята. Відмова від негативного мислення. Необхідно записувати всі негативні думки на рахунок самого себе. Наприклад: «У мене нічого

не вийде», «Я занадто ледачий, щоб чогось досягти», «Я дуже негарний, щоб комусь сподобатися». Замість «Я занадто ледачий» - «Я домігся того, що у мене є, а це вже немало». Замість «Я негарний» – «Я подобаюся багатьом людям». Після потрібно повторювати ці фрази кожен день протягом тижня. Незабаром вони почнуть виникати в голові самі собою

- Вправа шоста. Виховання доброго ставлення до себе. Потрібно перечитати негативні думки, записані під час виконання вправи «Відмова від негативних думок», далі уявити, що всі ці речі про тебе говорить близька людина - кращий друг або член родини;
- Вправа сьома. Позбавлення від вини і страху. Протягом декількох днів потрібно записувати всі страхи і джерела почуття провини, які не дають спокою. Потім потрібно виділити ті, що повторюються особливо часто. Далі потрібно обрати один пункт з відібраних і написати для себе дозвіл. Наприклад: «У мене є право пропустити тренування», «У мене є право бути забудькуватим» або «У мене є право на невдачу»;
- Вправа восьма. «Квадрат самооцінки». Мета цієї вправи – допомогти знайти те, чим людина незадоволена в собі, в цьому випадку можна змінити або прийняти те що не подобається. Для виконання цієї вправи потрібно накреслити квадрат та поділити його на 4 частини. Кожну частину квадрата підписати: зовнішність, думки, почуття, дії. Далі потрібно визначити наскільки ви приймаєте кожний з елементів в собі від 0 до 100 відсотків. Нормою вважається незадоволеність до 15 відсотків, якщо ж у вас показники менше 85 – то рухаємось далі;
- Вправа дев'ята. «Цінності і самооцінка». Цінності – грають величезну роль в нашому житті. При будь-якому виборі, при будь-якому плануванні. З ким спілкуватися, як проводити час, де працювати, з ким працювати і т.д. Визначити свої цінності не просто. А потім ще й закріпити в своїй свідомості. І усвідомлено на них спиратися. Завдання не з простих. Саме на це і направлена вправа. Необхідно скласти список

своїх цінностей. Потрібно писати усе що важливо. Далі потрібно оцінити від 0 до 100 відсотків наскільки ви реалізуєте цю цінність у своєму житті. Також оцініть наскільки ви б хотіли реалізувати цю цінність так само в процентах. Також опишіть, як це виглядає в вашому житті, які дії і кому треба зробити, щоб ви відчули турботу інших.

- Вправа десята. Створення наміру на день. Після того як ви зрозуміли, які звички і установки ви хотіли б придбати або змінити, корисно створювати наміри на день. Для цього достатньо з ранку вибрати прагнення, яке наблизить вас до бажаного результату. Наприклад: «Любити себе, навіть якщо я лінуюся», «Бути терплячими з собою та іншими», «Не боятися змін» і так далі. Коли намір вибраний, запишіть його куди-небудь і перечитуйте протягом дня. Згодом ви виховаєте в собі бажані якості.
- Вправа одинадцята. «Самопрезентація». Для початку треба взяти великий лист паперу, уявити що незабаром вам потрібно буде виступити перед глядачами з промовою. Тож напишіть про себе, опишіть свої успіхи та шлях до них, згадайте чого ви змогли досягти за роки свого життя. Тепер уявіть як вас хвалять оточуючі, слова, які вам приходять на думку також запишіть у свою промову. Після перечитуйте цю промову кожного дня.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Отримані результати експериментального дослідження обумовлюють наступні висновки другого розділу. Було визначено мету та завдання експериментального дослідження.

Беручи за підґрунтя мету та завдання, ми підібрали психодіагностичний інструментарій: методика «Рівень самооцінки» М. Сонерсен; методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса, дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан).

У даному розділі ми провели емпіричний аналіз впливу самооцінки на мотивацію успішності у студентів юнацького віку.

Отримані результати здійсненого емпіричного дослідження та математична обробка з визначеного питання, посприяло виокремленню провідної тези, у відповідності з якою, самооцінка має суттєвий вплив на успішність та вмотивованість, детермінація мотивації самооцінкою має обернений вид, тобто, чим вище рівень самооцінки, тим вищою є сама навчальна мотивація до досягнення успіху у студентів юнацького віку.

Враховуючі здобуті результати, ми розробили психокорекційну програма самооцінки студентів, яка має на меті зробити самооцінку адекватною, суттєво знизити рівень тривоги та напруженості, сформувані мотивацію на процес самопізнання. Корекційна програма була сформована з урахуванням соціальних та психологічних властивостей студентів юнацького віку.

ВИСНОВКИ

У здійсненому дослідженні було розглянуто теоретичні аспекти питання впливу самооцінки на мотивацію до успіху в студентів юнацького віку, а також проведено емпіричне дослідження з цієї проблеми.

Проведений аналіз літературних джерел з визначеного питання, а також отримані результати емпіричного дослідження, їх математична обробка дозволяють сформулювати ряд відповідних висновків.

Феномен самооцінки досліджували такі класики, як У. Джеймс, Р. Бернс, А. Маслоу, які розбудували сучасний погляд дослідників з цього питання, а саме: Т. Криворучко, О. Молчанова, О. Давиденко, О. Скрипченко.

Самооцінка – це провідна особистісна складова, який є порівнянням її реального-Я та ідеального-Я, врегульовує поведінку та характер діяльності, а також визначає рівень сформованості особистості. Це означає, що чим менша

різниця між реальним-Я і ідеальним-Я, тим більш розвиненою вважається людина.

Мотивація – це поєднання спонукальних чинників, які визначають особистісну поведінку, провокують її активність. Вивченням мотиву займалися такі сучасні вчені як: О. Щербина, І. Вартанова, А. Клімчук, Н. Низовських. Досліджуючи особисту поведінку, людина може усвідомити справжні мотиви власної діяльності, а тому розробляє план дій для якісного досягнення мети.

Мотивація учнів юнацького віку визначається прагненням до самоствердження, самореалізації та саморозвитку, які власне, і є справжніми мотивами. Питання про вплив самооцінки на мотивацію діяльності досліджували Є. Іноземцева, Є. Дяченко, Н. Биктіна, Т. Зобніна, Л. Кислякова, результати яких виявилися вкрай неоднозначними.

Мотивація отримання успіху формується в студента в юнацькому віці на основі самооцінки, яка виникає під час порівняння образів реального-Я та ідеального-Я та характеризується саморозвитком, самовдосконаленням зі значною чисельністю відмінностей. між ними.

Самооцінка – базова складова особистості, яка є порівнянням її реального та ідеального «Я», дозволяє регулювати форму поведінки та діяльність, а також показує рівень розвитку особистості. Це означає, що чим менша різниця між реальним та ідеальним Я, тим більш розвиненою є особа.

Коли в особистості низький рівень самооцінки, у неї значна кількість ідеалів, кумирів, яким вона намагається наслідувати, наприклад, власною поведінкою, специфікою зовнішності, тобто, їй є куди рости і розвиватися.

В особистості з високим рівнем самооцінки менша кількість ідеалів, тому що вона сприймає себе за ідеал, тому у неї відсутнє бажання стати ще кращим. Студенти повинні володіти позитивний досвідом навчання та може розраховувати на зовнішню підтримку під час виникнення складних проблем.

Науковці наголошують на важливості надання необхідної допомоги студентам за умови появи складнощів, а ще одна перевага цих заходів полягає

в тому, що підтримка відбувається у комплексі, під час участі кожної зацікавленої сторони: викладачів, студентів, адміністрації, окремих експертів.

Це означає, що чим менша різниця між реальним та ідеальним Я, тим більш розвиненою вважається особистість. Мотивація досягнення успіху виникає у студентів ще за довго до вступу в університет – молодшому віці на основі самооцінки, яка розвивається під час порівняння образів реального-Я та ідеального-Я, проявляється у процесі саморозвитку та самовдосконаленні зі значною кількістю розбіжностей між ними.

У значної більшості учнівської молоді присутній високий та середній рівень самооцінки, що надає інформацію про їх впевненість у власних силах та осмисленні значущості. Вони переконані, що їхні образи справжнього та ідеального «Я» абсолютно ідентичні чи наділені незначною різницею.

У меншій чисельності студентів молодшого віку присутня низька та вкрай низька самооцінка, тобто реальне «Я» не відповідає власному образу ідеального «Я». Студенти із середньою та низькою самооцінкою демонстрували високу та середню мотивацію досягнення, що вказувало на їхнє бажання стати кращими, щоб їх справжнє «Я» відповідало їх ідеальному «Я».

У цьому випадку успіх полягає в зменшенні кількості відмінностей між двома Я-образами. У студентів з високою самооцінкою – низька мотивація досягнення успіху, тобто вони не вважають себе успішними, ідеальними чи на необхідному рівні розвиненими. Такі студенти не вбачають різниці між образами Я-реальне та Я-ідеальне, а тому не мають значного рівня домагань.

Кореляційний аналіз продемонстрував присутність сильного зворотнього зв'язку, що підтверджується високою значущістю. Взаємозв'язок між виділеними феноменами дав змогу провести регресійний аналіз для виявлення впливу самооцінки на мотивацію навчального успіху. Регресійна модель була підтверджена суттєвими значеннями критерію Фішера та його значущістю.

У значної більшості студентської молоді присутній високий та середній рівень самооцінки, що надає інформацію про впевненість у собі та досягненні особистої значущості. Вони переконані, що їхні образи реального та ідеального «Я» зовсім ідентичні, з поодинокими відмінностями. Низька і дуже низька самооцінка виявлена у меншій кількості учнів підліткового віку, тобто, справжнє «Я» категорично не відповідає їх образу ідеального «Я».

Студенти із середньою та низькою самооцінкою демонстрували високу та середню мотивацію досягнення, що вказувало на їхнє бажання стати кращими, щоб їх справжнє «Я» відповідало їх ідеальному «Я».

У даній ситуації успіх полягає в зменшенні чисельності відмінностей між двома Я-образами. У студентів з високою самооцінкою – низька мотивація досягнення успіху, тобто вони вже сприймають себе успішними, ідеальними і достатньо розвиненими.

На основі результатів регресії визначено, що самооцінка має вплив на мотивацію успішності на 82%, а детермінація мотивації самооцінкою має обернену залежність, тобто. чим вище самооцінка, тим нижче мотивація. досягти навчального успіху серед юнаків.

Зважаючи на здобуті результати, ми розробили психокорекційну програму самооцінки для студентів, яка повинна зробити самооцінку адекватною, знизити рівень тривоги, нівелювати напругу, розвивати мотивацію до самопізнання.

Корекційна програма була розроблена зважаючи на психологічні та соціальні властивості молоді у період студентства. Разом з тим було розроблено вправи для самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Лариса Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №3(67). 2022. С. 153 – 160.
2. Большакова А. М. Часові перспективи та само ставлення студентів у професійній сфері. *Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип.1 С. 62 – 66.
3. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
4. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *«YoungScientist»*. №9.1(36.1). 2016. С. 21 – 26.
5. Висотченко С. В., Зайцева І. В. Психологічні особливості навчання студентів. *Інноваційна педагогіка. Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. Вип.44. Т.1. 2022. С. 56 – 58.

6. Водолазька О. О. Самооцінка та мотивація досягнення як чинники професійного становлення майбутніх психологів. Одеса: Психологія. Наука і освіта. 2015. №10. С. 49 – 54.
7. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. №18. С. 27 – 30.
8. Вінков В. Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблеми в соціальній психології. *Проблеми політичної психології: зб. наук. пр.*. Київ: Ін-т соц. та політ. психології НАПН України, 2015. Вип.2. С. 221 – 231.
9. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. №2(25). С. 61 – 69.
10. Дніпрова О. А. Динаміка мотивації досягнення у студентів-психологів. *Дніпро: Вісник Дніпровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки*. 2014. №1(7). С. 17 – 21.
11. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Ніжин. 2015. С. 131 – 135.
12. Іщук Н. Ю., Лесовий В. Ю. Проблеми адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія «Проблеми мето-дики фізико-математичної і технологічної освіти»*. 2013. Вип.4(1). С. 39 – 43.
13. Климчук А. О., Михайлов А. М. Мотивація та стимулювання персоналу в ефективному управлінні підприємством та підвищенні інноваційної діяльності. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2018. №1. С. 218 – 234.
14. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного*

- педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С. 163 – 165.*
- 15.Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. *Габітус. 2022. Вип.34. С. 47 – 51.*
- 16.Кривонос О. Б. Організація соціально-педагогічної адаптації студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. №7(71). С. 69 – 99*
- 17.Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Тернопіль: Медсестринство. 2015. №4. С. 19 – 22.
- 18.Легенька Ю. В., Шукалюк Г. П. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. Одеса: Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації ГО «ІОМП». 2015. С. 90 – 97.
- 19.Мартинюк І. А. Психологічні особливості студентського віку. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 55 – 65.
- 20.Мостова І. В., Кушніренко К.О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. №4(68). 2022. С. 107 – 111.*
- 21.Музика О. Л., Чекрижова М. М. Становлення професійної самооцінки студентів медичних ВНЗ. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія творчості. Т.ХІІ.. Вип.22. 2016. С. 213 – 231.*
- 22.Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97 – 101.*
- 23.Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. Пр.. 2013. Вип.22. С. 396 – 412.*
- 24.Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. Чернівці:

- Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2014. №4. С. 59 – 65.
25. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. Київ: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. Вип.2(4). URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>. (Дата звернення 26.04.2024 р.).
26. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус*. 2020. Вип.19. С. 181 – 184.
27. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип.5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44. (Дата звернення 26.04.2024 р.).
28. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип.2, 2023. С. 35 – 38.
29. Рогачова Тетяна Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. №2(10). Ч.2. С. 228 – 235.
30. Сердюк Л. З. Чинники внутрішньої мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. Вип.679.. 2014. С. 148 – 156.
31. Сингаївська І. В. Психологічні особливості узгодження особистісних і суспільних вимог до професійної успішності викладача. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць*. 2015. Вип.30. С. 574 – 588.
32. Слободянюк А. О., Гречановська О. В. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. *Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ*. 2018. URL:

- <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/allhum/allhum2018/paper/view/4175./3430.4>. (Дата звернення 22.04.2024 р.).
- 33.Смітанка Вероніка Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2016. Ч.2. С. 168 – 170.
- 34.Соколова І. М, Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія «Психологія»*. Вип.4. 2021. С. 118 – 123.
- 35.Співак Л. М. Особливості становлення самооцінки власного національного «Я» у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Вип.11. 2018. С. 134 – 139.
- 36.Чабан Г. М, Гуртовенко Н. В. Особливості самооцінки студентської молоді. *Габітус. Теорія та історія соціології*. Вип.54. 2023. С. 184 – 188.
- 37.Denysova L., Shynkaruk O., Usychenko V. Cloud technologies in distance learning of specialists in physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. №18. P. 469 – 472.
- 38.Qualter P., Vanhalst J., Harris R., Van Roekel E., Lodder G. «Loneliness across the life span». *Perspectives on Psychological Science*. 2015. С. 250 – 264.
- 39.Richard H. Thaler: integrating economics with psychology, 2017. URL: <https://www.nobelprize.org/nobelprizes/economicssciences/laureates/2017/advancedeconomicssciences2017.pdf>. (Дата звернення 27.04.2024 р.).
- 40.Saienko V., Kurysh N., Siliutina I. Digital competence of higher education applicants: new opportunities and challenges for future education. *Futurity Education*. 2022. №2(1). P. 37 – 46.
- 41.Smith M., Sherry S., Mushquash A., Saklofske D., Gaultreau Ch. Perfectionism erodes social self-esteem and generates depressive symptoms:

- Studying mother-daughter dyads using a daily diary design with longitudinal follow-up. *Journal of Research in Personality*. 2017. №71. P. 72 – 79.
42. Tetzner J., Becker M., Kai M. Development in multiple areas of life in adolescence: Interrelations between academic achievement, perceived peer acceptance, and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*. 2017. №41(6). P. 704 – 713.
43. Wojciech W., Sobczyk W., Waldemar L., Pochopień J. Future educator's digital learning assets: global challenges of our time. *Futurity Education*. 2021. №1(2). P. 32 – 41.
44. Zemojtel-Piotrowska M., Piotrowski J., Maltby J. Agentic and communal narcissism and satisfaction with life: The mediating role of psychological entitlement and self-esteem. *International Journal of Psychology*. 2017. №52(5). P. 420 – 424.

ДОДАТКИ

Додаток А

Корекційна програма розвитку адекватної самооцінки студентів

ЗАНЯТТЯ 1

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочий настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа «Перекинь»

Мета: вербальне і невербальне спілкування зближує членів групи. Воно спрямоване на розкріпачення членів групи, встановлення контактів один з одним і пошук швидкого вирішення поставленого завдання.

Хід проведення:

Учасники стоять в тісному колі, їм дається невеликий м'яч і формуються завдання: якнайшвидше перекинути цей м'яч один одному так, щоб він побував в руках у кожного. Вправа повторюється 3 – 4 рази, ведучий просить робити його якомога швидше. Коли витрати часу доведені приблизно до 1 секунди на кожного учасника, ведучий просить винайти і продемонструвати спосіб, яким можна перекинути м'яч так, щоб він побував в руках у кожного, витративши лише 1 с на всю групу. Зазвичай через деякий час учасники придумують і демонструють відповідне рішення.

Вправа «Сірий вовк і золота рибка» (Зустріч героїв з різних казок).

Мета: командоутворення, розслаблення, налаштування на роботу в групі.

Хід проведення:

Група з трьох осіб отримує просте завдання: згадати і назвати ім'я одного казкового персонажа. Після того, як кожен учасник назвав по одному персонажу, їх імена записуються на дошці і затверджуються. Можна попросити, щоб кожен влаштував коротку презентацію свого героя: сказав, з якої він казки, розповів про нього, показав його. Це робиться для налаштування на гру, а також для того, щоб героїв не можна було відіграти назад.

Після того, як герої затверджені, психолог дає завдання №2: розповісти казку, в якій були б задіяні всі ці персонажі. Як правило, розповідає одна людина, а решта допомагають йому запитаннями і проханнями уточнити. На роль оповідача викликається, таким чином, одна людина.

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» -ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» – легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 2

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа «Сім чарівних слів»

Мета: зняття тривожності, підвищення самооцінки.

Хід проведення:

Гравцям дається завдання: придумати спільно сім слів, які, на їхню думку, повинні обов'язково зустрічатися в справжніх казках. Ці слова записуються на дошку, а потім кожен вигадує казку з цими словами. В кінці підводиться підсумок: якщо вам вдалось об'єднати сім різних слів у одну казку, то вийде що завгодно у житті.

Вправа «Я океан»

Мета: зняття тривожності, розслаблення.

Хід проведення:

Ведучий каже «Закрийте очі, розслабтесь, відчуйте як через ваші легені проходить повітря, уявіть себе океаном, безкрайнім широким океаном, а тепер уявіть негативну капельку, вона зовсім маленька, долітаючи до величезного океану, вона просто в ньому розчиняється, жоден негатив не може вас наздогнати, доти, поки ви океан».

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» – ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 3

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа «Без оцінок»

Мета: вправа тренує вміння спілкуватися безоціночно, виробляє більш позитивне ставлення до людей, нормалізує самооцінку.

Хід проведення:

Група ділиться на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання повинні бути в описовому стилі. Кожен партнер працює 4 хв..Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

Обговорення казки «Царівна жаба»

Мета: можливість подивитись на «сталі речі» під новим кутом, розширення спектру прийняття себе та інших.

Хід проведення:

Психолог зачитує казку про «Царівну жабу» – для того щоб упевнитись що всі учасники знайомі з цією карткою, а також повторити її зміст. Далі починається обговорення:

1. Хто в цій казці позитивні герої, а хто негативні?
2. Як вважаєте, хто з героїв володіє завищеною самооцінкою? Чому?
3. А знищеною? Чому?
4. Як ви б зробили на місці жаби коли її шкурку спалили?
5. А на місці Івана?
6. Як гадаєте, чи образливо Івану що його всі називаються дураком?

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» – ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» – легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 4

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа «Чарівний острів»

Мета: самоіндифікація себе через героя.

Хід проведення:

Кожен учасник пише на листочку своє ім'я, потім всі імена перемішуються і кожен по черзі витягує листочок з іменем у випадковому порядку. Відповідно, кожен учасник отримує ім'я когось з групи. Завдання: придумати йому роль казкового героя, історію про нього і намалювати на спільному для групи аркуші. Аркуш – чарівний острів. Коли всі учасники

намалюють один одного – кожен по черзі або за бажанням розповідає роль свого героя.

Вправа «Подарунок»

Мета: вправа підвищує самооцінку учасників, навчає вербальному взаєморозумінню, стимулює їх роботу над собою. Покращує настрій учасників і атмосферу в групі.

Хід проведення:

Сядемо в коло, нехай кожен по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки все не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки.

Коли всі отримають подарунки (коло замкнеться), ведучий звертається до того учаснику групи, який отримав подарунок останнім, і питає який подарунок він отримав.

Після ведучий звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з'ясувати, з чим конкретно пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» – ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» – легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 5

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа: «Розкажи історію»

Мета: формування установки на завершення початого.

Хід проведення:

Психолог надає кожному учаснику на листочку завершення казки (кожен герой для кожного учасника досягає певної мети). Завдання для учасників: придумати і розказати хід історії про отриманого героя.

Вправа «Я хочу змінити в собі»

Мета: Вправа допомагає формуванню нових якостей в собі, прискорює особистісний ріст учасників.

Хід проведення:

Візьміть папір і ручку і розділіть лист на дві колонки: «Риси характеру, від яких я хочу позбутися» та «Риси характеру, які я хочу придбати». Тепер, поклавши заготовлену таблицю перед собою, намагайтесь розслабитися і подумати про себе. Потім подивіться на першу колонку, почніть «мозковий штурм» і швидко і не замислюючись запишіть усі риси, від яких ви хочете позбутися. Записуйте все, що приходить вам в голову, і не намагайтесь

міркувати, чи реально для вас позбутися цієї якості. Коли відчуєте, що закінчили, ви готові до того, щоб визначити пріоритетність рис, займіться цим.

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» – ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» – легенькі плескання по тілу.

ЗАНЯТТЯ 6

Вправа «Поділись емоцією»

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення:

Ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

Вправа «Дзеркальний Оракул»

Мета: глибше пізнання себе, формування позитивного самосприйняття.

Хід роботи:

Розповідається казка: В одній чарівній країні є ущелині Дзеркального Оракула. Кожен з героїв стикається з ним на своєму шляху. Тільки той зможе продовжити з нами шлях далі, хто задасть Оракулу питання і отримає на них відповіді. Це Чарівне дзеркало. Кожен, хто подивиться в нього, зможе побачити себе таким, який він є насправді, яким його бачать оточуючі, і таким, яким він бачить себе сам. Зараз у нас є можливість заглянути в це дзеркало.

Але необхідно не просто заглянути, а подивитися на себе і поставити кілька запитань, на які вам повинен дати відповідь Дзеркальний Оракул. – Хто Я? – Що Я люблю? – Що я не люблю? – Що мене лякає? – Що має для мене велике значення? – Що я хочу?

Рефлексія вправи: Яке питання виявився для вас найскладнішим? Що відповідав Оракул? Чи були неоднозначні відповіді або відповіді не до кінця правдиві? Яку відповідь сподобався найбільше? Для чого на ваш погляд у чарівній країні існує дзеркальний оракул?

Вправа «Браво»

Мета: підвищення самооцінки, розвиток самосприймання в позитивному ключі.

Хід проведення:

Учасники стають в коло, по черзі в коло виходить 1 особа, їй всі аплодують і кричать «Браво». Вправа завершується після того як всі учасники побувають в середині кола.

Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують, проходить певний мозковий штурм. Якщо учасники щось забувають, ведучий дивлячись в сценарій підказує забуті моменти.

Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення:

Учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова: «Простір семінару закриваю» – ляскання в долоні; «З усіх вправ, технік і дискусій виходжу» – топання ногами; «Себе в своїм тілі відчуваю» – легенькі плескання по тілу