

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Пісковець Крістіна Романівна

Кваліфікаційна робота

Гендерні особливості самосприйняття студентів

053 «Психологія»
«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____К. Р. Пісковець

Науковий керівник Острова В. Д., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА.....	7
1.1. Феномен самосприйняття особистості у психологічній науці.....	7
1.2. Структура та компоненти самосприйняття особистості.....	10
1.3. Гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці.....	16
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТІВ.....	21
2.1. Методологічне обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	21
2.2. Дослідження психологічних особливостей самосприйняття студентів різної статі.....	25
2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей самосприйняття студентів.....	45
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ.....	50
3.1. Обґрунтування типологізації самосприйняття студентів.....	50
3.2. Типологія самосприйняття студентів з урахуванням гендерних особливостей.....	51
3.3. Програма розвитку адекватного самосприйняття студентів.....	53
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

У сучасних умовах трансформації суспільства особливого значення набуває проблема становлення особистості, її самосвідомості та здатності до адекватного сприйняття себе. Одним із ключових психологічних феноменів, що визначає особливості особистісного розвитку, є самосприйняття. Воно виступає важливим компонентом самосвідомості, впливає на формування самооцінки, рівень домагань, міжособистісні взаємини та професійне становлення особистості.

Студентський вік є сенситивним періодом для розвитку самосприйняття, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення ідентичності, формування життєвих цінностей, професійних орієнтацій та уявлень про власне «Я». Особливо це актуально для студентів, діяльність яких безпосередньо пов'язана з розумінням внутрішнього світу іншої людини, що потребує достатнього рівня усвідомлення власних психологічних особливостей. Важливим аспектом дослідження самосприйняття є врахування гендерних особливостей, оскільки гендер як соціально-психологічна категорія визначає специфіку соціалізації особистості, формування її ролей, поведінкових стратегій та самооцінних суджень. Гендерні відмінності можуть проявлятися у змісті самосприйняття, його структурі, рівні критичності до себе, емоційній оцінці власної особистості та способах самопрезентації.

Актуальність теми дипломної роботи зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів самосприйняття студентів у контексті гендерних відмінностей, що дозволить не лише розширити теоретичні уявлення про даний феномен, а й сприятиме розробці ефективних програм психологічного супроводу. У ході дослідження була взята до уваги значна частина робіт вітчизняних дослідників, серед яких: В. І. Барчук, А. О. Войтенко, І. М. Гресько, О. І. Донець, А. Г. Зуєва, В. В. Кобильченко, В. О. Морозенко, І. М. Омельченко, О. В. Педченко, О. Д. Рейпольська,

В. В. Рибалка, О. О. Руденко, К. І. Слободанюк, Г. В. Чайка, Ю. Г. Чебакова, Т. Д. Щербан та інші.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості самосприйняття студентів і визначити шляхи його оптимізації.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності, структури та особливостей самосприйняття особистості;
- 2) дослідити гендерні особливості формування самосприйняття у студентському віці;
- 3) організувати та провести емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентів;
- 4) виявити гендерні відмінності самосприйняття студентів та розробити практичні рекомендації щодо його оптимізації.

Об'єктом дослідження є самосприйняття особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження виступають гендерні особливості самосприйняття студентів.

Методи дослідження включають теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел) та емпіричні методи. У межах емпіричного етапу використано психодіагностичні методики, зокрема: опитувальник самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), тест-опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ, адаптовані варіанти), методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан), а також методику дослідження самооцінки особистості С. Будассі. Зазначені методики дозволяють комплексно дослідити рівень самоприйняття, а також співвідношення реального та ідеального «Я» особистості. Додатково була розроблена авторська анкета, що складається з 15 питань, спрямованих на виявлення особливостей самосприйняття студентів та їх суб'єктивної оцінки власних характеристик. Емпіричне дослідження

проводилося на вибірці, яка склала 53 респонденти. Також застосовувалися методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих даних.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

– здійснено комплексне емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентів із використанням поєднання кількох психодіагностичних методик, що дозволило отримати багатовимірну характеристику даного феномена;

– розроблено типологію самосприйняття студентів з урахуванням гендерних особливостей;

удосконалено:

– підходи до вивчення самосприйняття особистості шляхом інтеграції показників самоставлення та самоактуалізації в межах єдиного емпіричного аналізу;

– методичні підходи до діагностики самосприйняття студентської молоді через застосування комплексу взаємодоповнювальних психодіагностичних методик;

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні уявлення про структуру самосприйняття особистості в студентському віці;

– положення щодо впливу гендерного фактора на особливості формування самосприйняття та його компонентів у студентів;

– уявлення про взаємозв'язок між рівнем самооцінки, самоставленням та показниками самоактуалізації особистості.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти, розробки програм психологічного супроводу студентів, а також у діяльності практичних психологів, які працюють із студентською молоддю.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 77 сторінок, основний обсяг – 60 сторінок. Робота містить 10 таблиць, 12 рисунків, 6 додатків (на 7 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

1.1. Феномен самосприйняття особистості у психологічній науці

У сучасній психологічній науці проблема самосприйняття особистості набуває особливої актуальності у зв'язку з динамічними соціальними трансформаціями та зростанням ролі суб'єктивного досвіду людини у процесі її життєдіяльності. Самосприйняття визначає характер взаємодії особистості із соціальним середовищем, впливає на її поведінку, мотивацію, життєві стратегії та рівень психологічного благополуччя. У вітчизняній психологічній традиції даний феномен розглядається як складна інтегративна система, що охоплює різні аспекти самосвідомості та внутрішнього світу людини.

Так, О. Д. Рейпольська підкреслює, що самосприйняття є однією з ключових передумов особистісного розвитку, оскільки сприяє прийняттю власної унікальності, усвідомленню себе як цілісної особистості, а також становленню самоповаги й адекватної самооцінки. На її думку, цей феномен формується у процесі пізнання інших людей, ефективної міжособистісної взаємодії та встановлення зрілих соціальних відносин, результатом чого стає усвідомлення індивідуальної своєрідності та визначення власного місця в соціальному середовищі [41, с. 76]. У свою чергу, О. І. Донець, зазначає, що самосприйняття відображає значущість для особистості її віку, соціальних ролей, стану здоров'я та фізичного самопочуття. Воно охоплює уявлення про соціально вікові норми, стереотипи та образи вікових груп, які поширені в культурному середовищі, а також індивідуальні уявлення, сформовані в процесі соціальної взаємодії. Дослідники також наголошують, що суб'єктивне сприйняття віку є більш інформативним показником психологічного благополуччя, рівня здоров'я та загальної задоволеності життям, ніж хронологічний вік [17, с. 65].

Ван Джун зазначає, що самосприйняття має соціальну природу, є складним за структурою та виступає онтогенетичним утворенням особистості молодшого підліткового віку. Воно проявляється як форма пізнавального відображення дитиною самої себе як специфічного об'єкта та формується під впливом засвоєних цінностей, особистісних смислів, а також рівня орієнтації на суспільно встановлені норми поведінки й діяльності [35, с. 40].

Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що самосприйняття нерозривно пов'язане з такими категоріями, як самосвідомість, «Я-концепція», самооцінка та самоставлення. Українські науковці наголошують, що «Я-концепція» виступає центральним утворенням особистості, яке забезпечує її цілісність, стабільність та внутрішню узгодженість [8, с. 40; 21, с. 196; 29, с. 76; 35, с. 35]. Водночас самосвідомість розглядається як здатність особистості усвідомлювати себе, власні потреби, мотиви, дії та їх наслідки, що забезпечує рефлексивний характер психічної діяльності. У цьому контексті самосприйняття виступає функціональним проявом самосвідомості, що реалізується через процеси самопізнання, самооцінювання та саморегуляції [6, с. 29].

Самосприйняття виконує низку ключових функцій у розвитку особистості, виступаючи важливим інтегративним механізмом її становлення та самореалізації (табл. 1.1). Передусім воно забезпечує формування ідентичності та цілісності «Я», що проявляється в усвідомленні особистістю власної унікальності й внутрішньої стабільності. Завдяки цій ідентифікаційній функції людина підтримує відчуття самототожності в умовах змінного соціального середовища. Водночас самосприйняття виконує інтегративну функцію, оскільки об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові уявлення про себе в цілісну систему, забезпечуючи внутрішню узгодженість особистості. Важливою є й регулятивна функція, яка полягає у здатності до самоконтролю та саморегуляції поведінки відповідно до сформованого образу «Я», що сприяє ефективній діяльності та соціальній відповідальності [13, с. 12–13; 44, с. 105].

Самосприйняття також виконує мотиваційну функцію, впливаючи на формування цілей, рівня домагань і прагнення до самовдосконалення. Рефлексивна функція забезпечує здатність до самоаналізу та критичного осмислення власного досвіду, що є основою особистісного розвитку. Окрім цього, самосприйняття має адаптаційну функцію, оскільки сприяє ефективній взаємодії із соціальним середовищем та успішній соціалізації. Розвивальна функція проявляється у стимулюванні процесів самореалізації та особистісного зростання, що ґрунтуються на усвідомленні власного потенціалу. У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що самосприйняття формується поступово в процесі соціалізації та індивідуального досвіду людини і змінюється протягом усього життя, що зумовлює динамічний характер реалізації його функцій [13, с. 12–13; 44, с. 105].

Таблиця 1.1

Функції самосприйняття особистості у процесі її розвитку

Функція самосприйняття	Змістова характеристика	Основні прояви	Значення для розвитку особистості
Ідентифікаційна (формування ідентичності)	Забезпечує усвідомлення особистістю власної унікальності, неповторності та цілісності «Я»	Формування образу «Я», усвідомлення власної індивідуальності, стабільність самовизначення	Сприяє становленню цілісної особистості, формує внутрішню узгодженість та самототожність
Інтегративна	Об'єднує різні уявлення про себе в цілісну систему	Узгодження когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів «Я», внутрішня гармонія	Забезпечує цілісність психічної структури особистості та стабільність її розвитку
Регулятивна	Виступає механізмом саморегуляції поведінки та діяльності відповідно до образу «Я»	Самоконтроль, самокорекція поведінки, прийняття рішень на основі самооцінки	Сприяє адекватній поведінці, підвищує ефективність діяльності та відповідальність особистості
Мотиваційна	Впливає на формування цілей, прагнень і внутрішніх спонукань	Постановка життєвих цілей, прагнення до самовдосконалення, рівень домагань	Забезпечує активність особистості, спрямовує її на

			досягнення та розвиток
Рефлексивна	Передбачає здатність до самоаналізу та осмислення власних дій і переживань	Самоспостереження, аналіз власного досвіду, критичне осмислення поведінки	Сприяє розвитку самосвідомості та усвідомленому самовдосконаленню
Адаптаційна	Визначає здатність особистості пристосовуватися до соціального середовища	Гнучкість поведінки, соціальна активність, адекватне реагування на зовнішні умови	Забезпечує успішну соціалізацію та ефективну взаємодію із соціумом
Розвивальна (самореалізації та саморозвитку)	Сприяє розкриттю потенціалу особистості та її самовдосконаленню	Самореалізація, розвиток здібностей, прагнення до особистісного зростання	Визначає напрям і динаміку особистісного розвитку протягом життя

Джерело: розроблено автором

Таким чином, самосприйняття особистості є складним багатовимірним феноменом, що відображає інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів самосвідомості. Вітчизняні наукові підходи дозволяють розглядати його як центральний механізм формування «Я-концепції», самооцінки та самоствавлення, що визначає особливості розвитку особистості та її взаємодії з соціальним середовищем. Сучасні дослідження підтверджують ключову роль самосприйняття у забезпеченні психологічного благополуччя та самореалізації особистості, що зумовлює необхідність подальшого наукового осмислення цього феномену в умовах суспільних трансформацій.

1.2. Структура та компоненти самосприйняття особистості

У вітчизняній психологічній науці розрізняють загальну та часткову самооцінку, кожна з яких включає когнітивний і емоційний компоненти. Вони виступають чинниками впливу на формування самосприйняття особистості, проте саме емоційна складова загальної самооцінки відіграє провідну роль у цьому процесі та суттєво пов'язана із соціалізацією. У межах соціалізаційного

розвитку низка авторів виокремлює феномен «самоапперцепції» – суб'єктний механізм засвоєння, привласнення й збереження досвіду, який накопичується, зберігається в пам'яті та актуалізується за потреби. Саме завдяки дії цього механізму та поступовому накопиченню власного досвіду психічної активності дитина з часом дедалі повніше усвідомлює себе як окрему особистість [35, с. 34].

Зокрема, це проявляється у поступовому переході від активного ствердження власних бажань і небажань («хочу» / «не хочу») до висловлювань на кшталт «треба» / «не треба», а згодом – до перших спроб осмислення причинно-наслідкових зв'язків, пояснення та обґрунтування за моделлю «тому що...», а також до усвідомлення власної належності. Водночас суб'єктний механізм накопичення й привласнення досвіду, який забезпечує соціалізацію, набуває онтогенетичної значущості лише за умови, що цей досвід оцінюється та переоцінюється особистістю як важливий для її теперішнього функціонування і подальшого розвитку. Дитині не є необхідним досвід сам по собі; саме ця внутрішня суперечність стимулює розвиток рефлексивної інтуїції суб'єктного ядра, що, у свою чергу, активізує механізми самооцінювання та самосприйняття [35, с. 34]. Засвоєні особистістю етапи соціалізації, проходячи через рефлексію, усвідомлення й критичну оцінку, поступово формують її основу та психологічний каркас, проявляючись у специфіці самосприйняття. При цьому зовнішній процес соціалізації неможливий без внутрішніх психічних процесів – рефлексії, самосприйняття та самосвідомості [35, с. 35].

Існують підходи, за якими знання про себе формуються на двох рівнях. На першому рівні співвідношення уявлень про себе відбувається через зіставлення «Я» з іншими людьми: спочатку певна особистісна риса сприймається та осмислюється щодо іншого, а вже згодом проєктується на власне «Я». У цьому контексті ключову роль відіграють самосприйняття та самоспостереження як провідні механізми. Другий рівень пов'язаний із процесами аутокомунікації, тобто внутрішнього діалогу в системі «Я – Я», де

провідними механізмами виступають самоаналіз і самоусвідомлення [35, с. 36]. Інші дослідники розглядають «Я-образ» як трискладову структуру, що охоплює когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. У межах цієї моделі самосприйняття відноситься до базового, первинного рівня. Водночас у науковій літературі також зустрічається п'ятирівнева модель співвідношення знань про себе. Перший рівень пов'язується з формуванням відчуття автономності та здатності до дослідження навколишнього середовища. Другий рівень відображає оцінку власної ефективності у діяльності та порівняння себе з іншими. На третьому рівні визначальним стає ступінь наближення до «ідеального Я». Четвертий рівень характеризується усвідомленням і прийняттям різних аспектів власної особистості. П'ятий рівень, за Е. Дикстейном, передбачає динамічний розвиток і визнання умовності меж власного «Я», при цьому зміни самосприйняття на цьому етапі є особливо складними [35, с. 37].

Феномен взаємозв'язку внутрішнього і зовнішнього дозволяє пояснити окремі спотворення самооцінки та самосприйняття у дітей, які виховуються в умовах дитячих будинків, що значною мірою зумовлено явищем суспільної (колективної) власності, характерним для інтернатних закладів. Формування відчуття власної індивідуальності та унікальності, необхідного для гармонійного особистісного розвитку, значною мірою пов'язане з наявністю особистого простору та речей (наприклад, власної кімнати чи столу), за які вона несе відповідальність і якими може самостійно розпоряджатися [35, с. 37].

У зарубіжній психології подібний підхід представлений у працях М. Яромовиц. Вона розглядає процес самосприйняття, який ототожнює з особистісною ідентичністю, як систему знань про себе, що формується на основі порівняння себе з іншими членами групи та включає сукупність індивідуальних рис, які мають специфічний характер для «Я». Для емпіричного вивчення самосприйняття та соціальної ідентичності М. Яромовиц було створено «Опитувальник соціальної перцепції»,

розроблений на основі припущення, що низький рівень розрізнення між «Я» і «Ми» пов'язаний із недостатньою здатністю розуміти потреби, стани й цілі інших людей («Вони»). Натомість розвинена здатність усвідомлювати потреби та наміри членів мікрогрупи передбачає сформованість уміння диференціювати себе від оточення. У запропонованому підході особистісна ідентичність фактично співвідноситься з феноменом самосприйняття та визначається як сукупність характеристик, що забезпечують усвідомлення людиною своєї тотожності самій собі та її відмінності від інших [58, с. 44–52].

Окреме місце в дослідженнях самосприйняття та самооцінки підлітків посідають роботи, присвячені особливостям розвитку цих феноменів в умовах відносної депривації. Традиційно вважається, що самооцінка дітей, які зростають у таких умовах, є зниженою. Водночас у працях зазначених авторів наводяться результати, що мають неоднозначний характер:

- рівень самосприйняття дітей, які виховуються в інтернатних закладах, є суттєво нижчим порівняно з дітьми, що зростають у сім'ї. Разом із тим виявлено певну динаміку цього показника, яку пов'язують із трансформацією ціннісно-сміслової сфери в підлітковому віці: у вихованців закритих установ спостерігається зростання рівня самосприйняття ближче до підліткового віку, що не є типовим для дітей із сімей;

- у дитячих будинках самосприйняття значною мірою корелює з рівнем емоційної залученості у взаємодію з референтним оточенням [35, с. 38].

Ван Джун відзначає, що структура самосприйняття охоплює такі основні компоненти, зокрема:

- 1) когнітивну компоненту, яка включає гностичну спрямованість особистості та загальну самооцінку або її інтегральний ціннісний статус. Її особливістю є полярний характер: система знань про себе формується під впливом двох взаємопов'язаних процесів – самооцінювання та рефлексії. У цьому контексті особистісні характеристики вибудовуються як на основі оцінювання власних якостей, так і через сприйняття та оцінки з боку інших людей, що може проявлятися у перенесенні зовнішніх уявлень на власну

індивідуальність. Когнітивна складова передбачає не лише усвідомлення власних рис, а й акцентування відповідних характеристик у оточенні;

2) емоційну компоненту, яка охоплює емоційну вираженість перцептивного аспекту спілкування, а також емоційно-агресивну й емоційно-психічну спрямованість. Вона є ключовою, оскільки саме афективний вимір самосприйняття виступає основним стимулом і мотиватором поведінки. Емоційна компонента відображає динаміку переживань у процесі становлення самосприйняття, змін ціннісних орієнтацій та розвитку внутрішнього світу дитини;

3) конативну компоненту, що включає нормативність поведінки та спрямованість на активність, подолання труднощів і протидію перешкодам. Вона є результатом взаємодії когнітивної та емоційної складових і виступає своєрідним «продуктом» функціонування самосвідомості [35, с. 39–40].

З оглядом на вище окреслене, можемо стверджувати, що в працях вітчизняних дослідників підкреслюється, що структура самосприйняття є багатовимірною та включає когнітивний, емоційно-ціннісний і регулятивно-поведінковий компоненти (табл. 1.2). Так, когнітивний компонент відображає систему знань особистості про саму себе, її уявлення про власні риси, здібності, соціальні ролі та можливості. Емоційно-ціннісний компонент характеризує ставлення особистості до себе, що проявляється у самоповазі, самоприйнятті або, навпаки, внутрішніх конфліктах і невдоволенні собою. Регулятивно-поведінковий компонент пов'язаний із процесами самоконтролю, саморегуляції та здатністю особистості коригувати власну поведінку відповідно до сформованого образу «Я» [5, с. 33-40]. Така структура узгоджується з підходами, у яких самосвідомість розглядається як єдність самопізнання, самоставлення та саморегуляції.

Структура самосприйняття особистості та характеристика її основних компонентів

Компонент самосприйняття	Змістова характеристика	Основні прояви	Функціональне значення
Когнітивний	Відображає систему знань особистості про саму себе; включає уявлення про власні риси, здібності, соціальні ролі та можливості	Самопізнання, формування образу «Я», усвідомлення власних якостей	Забезпечує адекватне розуміння себе, формує основу для самооцінки та поведінкових рішень
Емоційно-ціннісний	Характеризує ставлення особистості до себе; включає оцінки та емоційні аспекти самосприйняття	Самоповага, самоприйняття, впевненість у собі або внутрішні конфлікти, незадоволення собою	Визначає рівень психологічного благополуччя, впливає на самооцінку та мотивацію
Регулятивно-поведінковий	Пов'язаний із процесами самоконтролю та саморегуляції; відображає здатність особистості коригувати власну поведінку	Самоконтроль, саморегуляція, поведінкова адаптація, відповідність дій образу «Я»	Забезпечує узгодженість поведінки з уявленнями про себе, сприяє ефективній соціальній адаптації

Джерело: розроблено автором

Центральне місце у структурі самосприйняття посідає «Я-концепція», яка трактується як відносно стійка, але водночас динамічна система уявлень людини про саму себе. Вона включає когнітивні уявлення, емоційні оцінки та поведінкові установки, що визначають спосіб взаємодії особистості з навколишнім світом. У вітчизняній психології підкреслюється, що «Я-концепція» виконує інтегративну функцію, забезпечуючи цілісність особистості, регулятивну функцію, впливаючи на поведінку, а також прогностичну, формуючи очікування та життєві орієнтири [16, с. 339; 49, с. 200].

Важливими складниками самосприйняття є самооцінка та самостворення. Самооцінка відображає ступінь адекватності уявлень особистості про власні якості та можливості і формується під впливом

соціального середовища, досвіду діяльності та міжособистісної взаємодії [36, с. 577]. Самоставлення характеризує емоційне ставлення до себе, що може варіюватися від позитивного самоприйняття до внутрішнього відторгнення. Від рівня сформованості цих компонентів значною мірою залежить психологічне благополуччя особистості, її впевненість у собі та здатність до самореалізації [46, с. 262].

Отже, самосприйняття особистості є складним інтегративним утворенням, що формується в процесі соціалізації та внутрішньої психічної активності індивіда. Його структура характеризується багатовимірністю та включає взаємопов'язані когнітивний, емоційно-ціннісний і регулятивно-поведінковий компоненти, кожен із яких виконує специфічні функції у становленні цілісного образу «Я». Дослідження компонентної структури самосприйняття дозволяє не лише розкрити внутрішні механізми його функціонування, але й окреслити чинники, що визначають гармонійний розвиток особистості та її ефективну взаємодію із соціальним середовищем.

1.3. Гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці

Гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки саме в період навчання у закладах вищої освіти відбувається активне становлення Я-концепції, системи самооцінки та самовідношення особистості. Самосприйняття виступає інтегративним утворенням, що відображає усвідомлення людиною власних психічних і соціальних характеристик, а також оцінку себе як суб'єкта діяльності та взаємодії. У студентському віці цей процес набуває особливої динаміки під впливом нових соціальних ролей, професійного самовизначення та розширення кола міжособистісних контактів [22, с. 73].

Одним із суттєвих чинників, що впливають на формування самосприйняття, є гендер, який розглядається як соціально зумовлена система

норм, ролей і очікувань щодо поведінки чоловіків і жінок. Гендерні установки та стереотипи, що функціонують у суспільстві, опосередковано впливають на те, як індивід оцінює себе, які якості вважає соціально бажаними, а також які аспекти власної особистості прагне розвивати або, навпаки, пригнічувати. У цьому контексті самосприйняття не є суто індивідуальним утворенням, а формується у взаємодії з соціокультурним середовищем, яке транслює певні гендерні моделі.

Вітчизняні дослідники підкреслюють, що гендерні особливості самосприйняття студентської молоді проявляються у специфіці самооцінки, рівні самоприйняття та характері самовизначення. Зокрема, у дослідженнях Л. Підкоритової та К. Зоріної встановлено, що гендерні стереотипи можуть суттєво впливати на структуру самосвідомості студентів, формуючи відмінності у способах оцінювання власних якостей і досягнень. Так, юнаки і дівчата можуть демонструвати різні тенденції до самопрезентації, рівня впевненості у собі та чутливості до зовнішньої оцінки, що безпосередньо пов'язано з інтеріоризацією соціальних очікувань [39, с. 223-224].

Особливу роль у формуванні самосприйняття відіграє система гендерних ролей, яка задає нормативні уявлення про «належну» поведінку та риси особистості для представників різної статі. У випадку відповідності індивіда цим очікуванням його самосприйняття, як правило, характеризується більшою узгодженістю та стабільністю. Натомість у ситуації конфлікту між індивідуальними прагненнями та соціальними стереотипами може виникати внутрішня напруга, що впливає на самооцінку та самоприйняття [2, с. 609; 20, с. 375].

Важливим аспектом є також розвиток гендерної компетентності як складової професійної підготовки студентів. Дослідники Е. Панасенко, А. Макаренко та Ю. Рейлян зазначають, що формування гендерної компетентності сприяє усвідомленню гендерних стереотипів, розвитку критичного мислення щодо соціальних ролей та більш гармонійному самосприйняттю. У цьому контексті освітнє середовище виступає важливим

чинником, який може або відтворювати традиційні гендерні установки, або, навпаки, сприяти їх трансформації [34, с. 13-15].

Таблиця 1.3 узагальнює основні складові самосприйняття студентської молоді та демонструє вплив гендерних особливостей на їх формування. У ній відображено, що самооцінка, самовідношення, Я-концепція та самовизначення по-різному проявляються у юнаків і дівчат під впливом соціальних очікувань і гендерних стереотипів. Також підкреслюється роль гендерної ідентичності та гендерних стереотипів як чинників, що можуть як сприяти, так і обмежувати розвиток адекватного самосприйняття. Загалом таблиця 1.3 ілюструє комплексний характер взаємозв'язку між гендером і структурними компонентами самосприйняття у студентському віці.

Таблиця 1.3

Гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці

Аспект	Характеристика	Гендерні особливості прояву
Самооцінка	Оцінка особистістю власних якостей, можливостей і досягнень	У юнаків частіше спостерігається вищий рівень упевненості; у дівчат – більш критичне ставлення до себе та чутливість до зовнішньої оцінки
Самовідношення	Емоційно-ціннісне ставлення до себе	У дівчат більш виражена емоційність і рефлексивність; у юнаків – більш стримане та раціоналізоване ставлення
Я-концепція	Система уявлень про себе (когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти)	Гендерні ролі впливають на зміст Я-концепції через соціальні очікування та стереотипи
Самовизначення	Усвідомлений вибір життєвого та професійного шляху	У юнаків частіше акцент на професійній реалізації; у дівчат – поєднання професійних і соціально-особистісних орієнтацій
Гендерні стереотипи	Соціально закріплені уявлення про ролі чоловіків і жінок	Можуть обмежувати самосприйняття, впливаючи на самооцінку та поведінкові моделі
Гендерна ідентичність	Усвідомлення себе як представника певної гендерної групи	Формується під впливом соціалізації та визначає особливості самоприйняття й самовираження

Джерело: розроблено автором

Отже, гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці є багатовимірним феноменом, який охоплює соціальні, психологічні та культурні складові. Гендерні стереотипи та рольові очікування впливають на самооцінку, самовідношення та процес самовизначення студентів, визначаючи особливості їхньої поведінки та сприйняття себе. Урахування гендерного чинника в освітньому процесі є важливою умовою сприяння гармонійному розвитку особистості, підвищення рівня її самосвідомості та забезпечення психологічного благополуччя у студентському середовищі.

Висновки до розділу 1

У межах першого розділу було здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену самосприйняття особистості студента, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до його розуміння, структури та особливостей формування в студентському віці.

З'ясовано, що самосприйняття є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке відображає процес усвідомлення людиною самої себе як суб'єкта діяльності, спілкування та розвитку. У психологічній науці воно розглядається як інтегративний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та регулятивні компоненти та тісно пов'язаний із такими утвореннями особистості, як самооцінка, самостворення та ідентичність. Самосприйняття формується в процесі соціальної взаємодії та опосередковується системою соціальних норм, цінностей і очікувань.

Аналіз структури самосприйняття дав змогу визначити його основні компоненти: когнітивний, що відображає систему знань особистості про себе; емоційно-оцінний, який характеризує ставлення до себе та рівень самоприйняття; а також регулятивно-поведінковий, який виявляється у здатності особистості керувати власною поведінкою відповідно до уявлень про себе. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність самосприйняття та його динамічний характер.

У процесі розгляду гендерних аспектів формування самосприйняття встановлено, що гендерні особливості виступають важливим чинником, який впливає на зміст, рівень і способи самосприйняття студентської молоді. Вони зумовлюються соціалізаційними процесами, культурними нормами та очікуваннями щодо гендерних ролей, що, у свою чергу, впливає на формування самооцінки, рівень самоприйняття та характер самоставлення. У студентському віці ці особливості набувають особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистісної ідентичності та професійного самовизначення.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив, що самосприйняття особистості студента є складною інтегральною характеристикою, розвиток якої залежить від взаємодії внутрішніх психологічних чинників і зовнішніх соціокультурних умов, зокрема гендерних детермінант. Отримані узагальнення створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей самосприйняття студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Методологічне обґрунтування та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентів ґрунтується на комплексному підході, що поєднує теоретичні та емпіричні методи наукового пізнання. Теоретичний етап передбачав аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблематики самосприйняття особистості та його гендерної зумовленості. Дане дозволило визначити основні підходи до розуміння структури самосприйняття та виокремити ключові показники, що підлягають емпіричному вивченню.

Емпіричний етап дослідження був спрямований на безпосереднє вивчення особливостей самосприйняття студентів з урахуванням їх гендерної належності. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують всебічне дослідження досліджуваного феномена.

Зокрема, застосовано опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), який дозволяє дослідити структуру самоствавлення особистості, зокрема такі її компоненти, як самоповага, самоприйняття, саморозуміння, очікуване ставлення інших та рівень внутрішньої узгодженості. Використання цієї методики забезпечує можливість виявлення емоційно-ціннісного ставлення особистості до самої себе.

Додатково було використано тест-опитувальник «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ) в адаптованому варіанті, який спрямований на визначення рівня розвитку особистісного потенціалу, прагнення до самореалізації, автономії, саморегуляції та усвідомлення власних можливостей. Дана методика дозволяє оцінити рівень сформованості

внутрішніх ресурсів особистості, що безпосередньо пов'язані із самосприйняттям.

З метою більш глибокого аналізу рівня самооцінки було використано методику діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан), яка дає змогу визначити не лише актуальний рівень самооцінки, але й рівень домагань особистості, а також виявити розбіжність між реальним і бажаним «Я». Дане дозволяє оцінити ступінь адекватності самосприйняття та внутрішню узгодженість особистості. Також, у дослідженні застосовано методику дослідження самооцінки особистості С. Будассі, яка спрямована на визначення рівня адекватності самооцінки шляхом співвідношення уявлень про реальне та ідеальне «Я». Використання даної методики дозволяє виявити ступінь самоприйняття, внутрішні суперечності та особливості самоставлення респондентів.

З метою уточнення та розширення отриманих даних було розроблено авторську анкету, яка складається з 15 питань. Анкета спрямована на виявлення суб'єктивної оцінки студентами власних особистісних характеристик, рівня задоволеності собою, впевненості у власних силах, а також особливостей сприйняття себе у соціальному середовищі. Запитання анкети мають як закриту, так і відкриту форму, що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти. У вибірку увійшли 53 респонденти – студентів віком від 18 до 22 років. До складу вибірки входили представники різних гендерних груп, що забезпечило можливість проведення порівняльного аналізу отриманих результатів.

Аналіз результатів анкетування показав, що серед респондентів переважали особи жіночої статі, частка яких становила 84,9% від загальної кількості опитаних (рис. 2.1). Водночас представники чоловічої статі склали 15,1% вибірки. Такий розподіл учасників дослідження свідчить про значне переважання жінок серед опитаних студентів, що є характерним для спеціальності «Психологія», де традиційно спостерігається вища

представленість студенток. Наявність у вибірці представників обох статей створює можливість для здійснення порівняльного аналізу гендерних особливостей самосприйняття, однак суттєва перевага жіночої групи має бути врахована під час інтерпретації отриманих результатів. Загалом сформована вибірка дозволяє дослідити специфіку самосприйняття студентської молоді та виявити окремі тенденції, пов'язані з гендерними відмінностями.

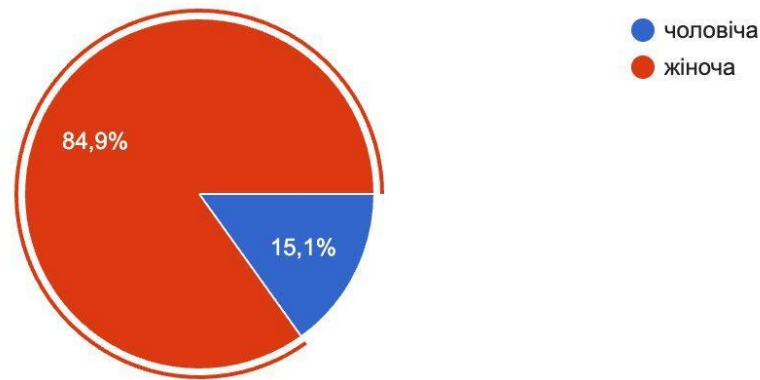


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Аналіз вікового складу респондентів показав, що найбільшу частку опитаних становлять студенти віком 21–22 роки – 39,6% (рис. 2.2). Дещо менше в дослідженні представлено осіб віком 19–20 років – 32,1%. Частка респондентів віком 17–18 років склала 15,1%, тоді як найменше було опитаних віком 23 роки і більше – 13,2%. Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість учасників дослідження належить до періоду ранньої дорослості, який характеризується активним особистісним становленням, розвитком самосвідомості, формуванням професійної ідентичності та переосмисленням власного образу «Я». Саме в цей віковий період питання самосприйняття набувають особливої актуальності, оскільки студенти активно оцінюють власні можливості, досягнення та перспективи подальшого розвитку. Так, віковий склад вибірки є достатньо репрезентативним для дослідження особливостей самосприйняття студентської молоді, оскільки охоплює різні етапи навчання у закладі вищої освіти та відображає специфіку розвитку особистості в студентському віці.

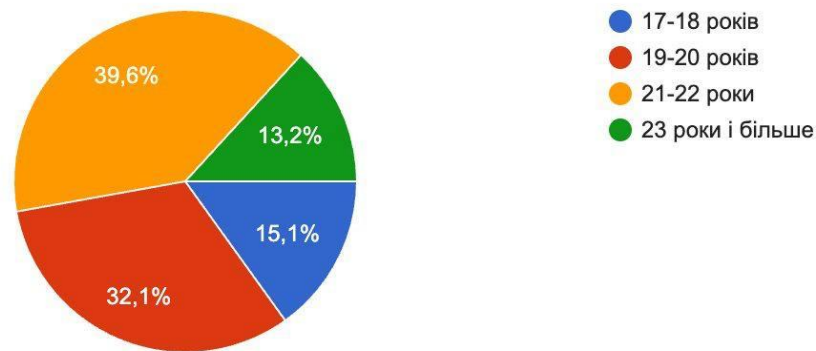


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком

Аналіз розподілу респондентів за курсом навчання засвідчив, що найбільшу частку вибірки становлять студенти 4 курсу – 62,3%. Частка студентів 1 курсу склала 18,9%, тоді як на 2 курсі навчаються 11,3% опитаних. Найменшою виявилася група студентів 3 курсу, яка становить 7,5% від загальної кількості респондентів. Отримані результати свідчать про переважання у вибірці студентів старших курсів, які вже мають значний досвід навчання у закладі вищої освіти, більш сформовані професійні орієнтації та вищий рівень особистісної рефлексії. Саме на завершальному етапі навчання студенти більш усвідомлено оцінюють власні якості, можливості та перспективи професійного розвитку, що безпосередньо пов'язано з особливостями їхнього самосприйняття. Водночас залучення до дослідження студентів різних курсів дозволяє врахувати особливості формування самосприйняття на різних етапах професійної підготовки. Отриманий розподіл свідчить про те, що більшість респондентів уже перебуває на етапі завершення навчання, що створює сприятливі умови для дослідження сформованих уявлень про себе та власну особистість.

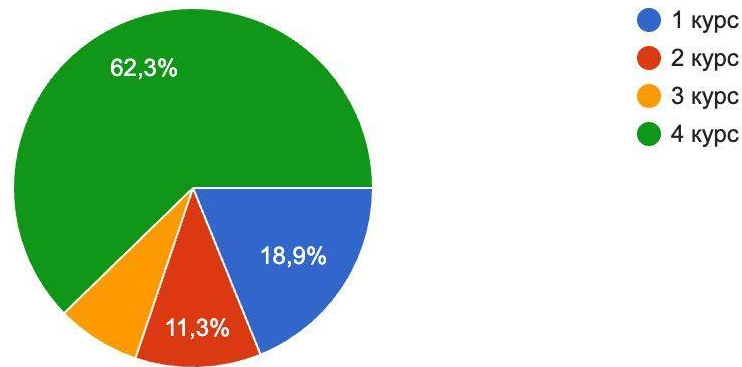


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за курсом навчання

Обробка результатів дослідження здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики. Зокрема, використовувалися методи описової статистики, порівняльного аналізу та інтерпретації отриманих даних, що дозволило виявити статистично значущі відмінності у показниках самосприйняття між різними гендерними групами.

Таким чином, обрана методологія дослідження забезпечує комплексне вивчення гендерних особливостей самосприйняття студентів та створює надійну основу для подальшого аналізу й інтерпретації результатів.

2.2. Дослідження психологічних особливостей самосприйняття студентів різної статі

Почнемо з характеристики відповідей респондентів на питання авторського анкетування. Результати опитування щодо загальної оцінки респондентами себе як особистості свідчать про переважання позитивного ставлення до власного «Я» (рис. 2.4). Зокрема, 22,6% опитаних оцінили себе дуже позитивно, а 32,1% – скоріше позитивно. Найбільша частка респондентів (41,5%) продемонструвала нейтральне ставлення до себе. Водночас лише 3,8% учасників дослідження зазначили, що оцінюють себе скоріше негативно, тоді як повністю негативних оцінок не зафіксовано.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів характеризується позитивним або помірно позитивним самосприйняттям.

Значна частка нейтральних відповідей може вказувати на процес активного самопізнання та переосмислення власних особистісних характеристик, який є типовим для студентського віку. Така позиція також може свідчити про прагнення респондентів до більш об'єктивної оцінки себе без схильності до надмірної самокритики чи ідеалізації. Невелика кількість негативних оцінок дозволяє припустити, що більшість опитаних загалом приймають себе та мають достатньо сприятливе уявлення про власну особистість. Дане є важливим показником сформованості позитивного самосприйняття, яке виступає однією з умов особистісного розвитку, психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації студентської молоді.

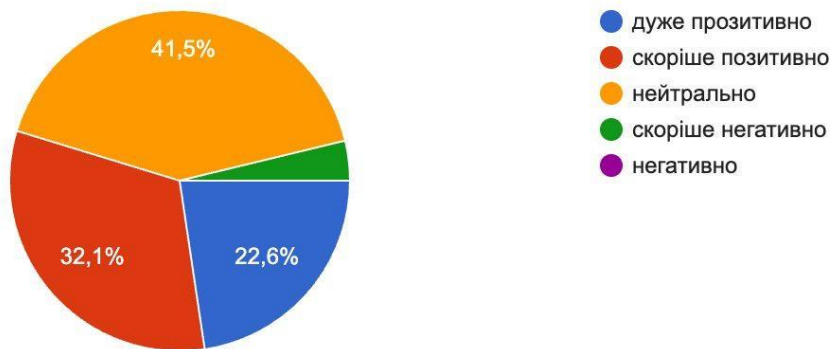


Рис. 2.4. Відповідь на питання: «Як Ви загалом оцінюєте себе як особистість?»

Аналіз відповідей респондентів щодо рівня задоволеності власними особистісними якостями показав, що переважна більшість студентів загалом позитивно оцінює себе (рис. 2.5). Так, 15,1% опитаних зазначили, що повністю задоволені своїми особистісними якостями, а ще 32,1% – скоріше задоволені ними. Водночас найбільша частка респондентів (35,8%) обрала варіант «частково задоволений(на)», що свідчить про наявність як позитивної оцінки власних рис, так і усвідомлення певних недоліків або сфер для самовдосконалення. Разом із тим 15,1% студентів вказали, що вони скоріше не задоволені своїми особистісними якостями, а 1,9% опитаних повідомили про повну незадоволеність собою. Незначна частка таких відповідей може

свідчити про наявність окремих труднощів у самоприйнятті та знижену впевненість у власних можливостях.

Загалом отримані результати свідчать про достатньо сприятливий рівень самосприйняття студентів, оскільки майже половина респондентів демонструє задоволеність власними особистісними характеристиками. Водночас значна кількість відповідей, пов'язаних із частковою задоволеністю собою, вказує на характерне для студентського віку прагнення до особистісного розвитку, самовдосконалення та досягнення бажаного образу «Я». Дане підтверджує динамічний характер самосприйняття, яке продовжує формуватися під впливом навчальної діяльності, соціального оточення та особистого досвіду.

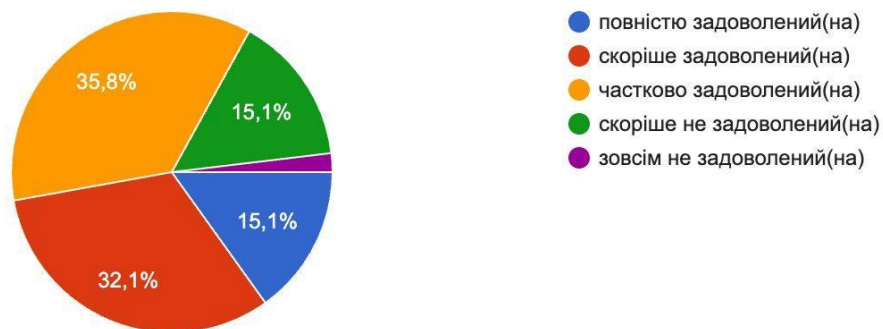


Рис. 2.5. Відповідь на питання: «Чи задоволені Ви своїми особистісними якостями?»

Результати опитування щодо рівня впевненості у собі свідчать про переважання серед студентів помірно високих показників цієї характеристики (рис. 2.6). Зокрема, 9,4% респондентів оцінили власну впевненість у собі як дуже високу, а 35,8% зазначили, що мають достатній рівень впевненості. Водночас 30,2% опитаних визначили свій рівень упевненості як середній. Разом із тим майже чверть респондентів продемонструвала ознаки недостатньої впевненості у власних силах. Так, 20,8% студентів оцінили свій рівень упевненості як низький, а 3,8% – як дуже низький. Наявність таких результатів може свідчити про певні труднощі у процесах самореалізації, прийняття рішень, відстоювання власної позиції та адаптації до нових життєвих обставин.

Загалом отримані дані вказують на те, що більшість студентів характеризується достатнім або середнім рівнем упевненості у собі, що є позитивним показником розвитку особистості та сприяє ефективній навчальній діяльності й соціальній взаємодії. Водночас значна частка респондентів із низькими показниками впевненості свідчить про необхідність створення умов для розвитку позитивного самосприйняття, підвищення самооцінки та формування навичок самопідтримки у студентському середовищі. Отримані результати підтверджують тісний взаємозв'язок між рівнем упевненості у собі та особливостями самосприйняття особистості.

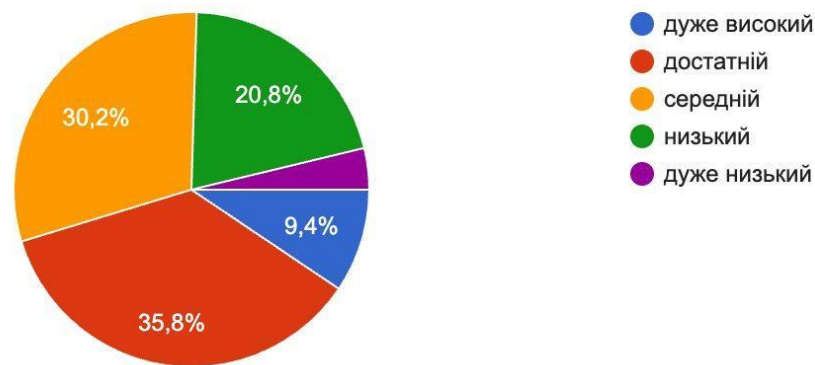


Рис. 2.6. Відповідь на питання: «Як Ви оцінете рівень впевненості у собі?»

Аналіз відповідей респондентів щодо значущості оцінок і ставлення з боку інших людей показав, що для більшості студентів думка оточення має певне значення (рис. 2.7). Так, 11,3% опитаних зазначили, що для них дуже важливо, як їх сприймають інші люди, а ще 35,8% вважають це скоріше важливим. 34,0% респондентів обрали варіант «частково важливо», що свідчить про помірну залежність від соціальної оцінки та прагнення враховувати думку оточення без повного підпорядкування їй. Водночас 13,2% студентів зазначили, що ставлення інших для них скоріше не важливе, а 5,7% респондентів повідомили, що воно зовсім не важливе. Такі результати можуть свідчити про більшу автономність особистості, орієнтацію на власні переконання та незалежність від зовнішніх оцінок.

Загалом отримані дані демонструють, що соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні самосприйняття більшості студентів. Значна частка відповідей, пов'язаних із важливістю думки інших людей, підтверджує, що студентський вік характеризується підвищеною увагою до соціального схвалення, міжособистісних взаємин та власного статусу в групі. Водночас переважання помірних оцінок свідчить про прагнення респондентів поєднувати орієнтацію на соціальне середовище із збереженням власної самостійності та індивідуальності. Дане вказує на поступове формування зрілого та більш стійкого самосприйняття.

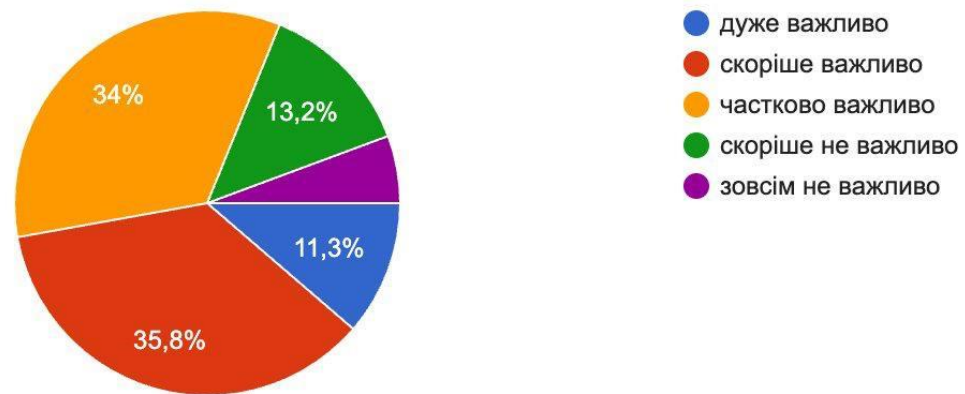


Рис. 2.7. Відповідь на питання: «Наскільки для Вас важливо, як Вас сприймають інші люди?»

Результати опитування щодо схильності студентів порівнювати себе з іншими засвідчили, що соціальне порівняння є досить поширеним явищем серед респондентів (рис. 2.8). Зокрема, 18,9% опитаних зазначили, що дуже часто порівнюють себе з іншими студентами, а 30,2% роблять це інколи. Так, майже половина учасників дослідження тією чи іншою мірою регулярно співвідносить власні досягнення, особистісні якості чи можливості з показниками оточуючих. Водночас 30,2% респондентів повідомили, що порівнюють себе з іншими рідко, а 20,8% – майже ніколи. Такі результати можуть свідчити про більшу самостійність у формуванні самооцінки та меншу залежність від зовнішніх критеріїв оцінювання власної особистості.

Загалом отримані дані підтверджують, що процес соціального порівняння є характерною складовою студентського віку. У період професійного та особистісного становлення молоді люди нерідко оцінюють власні успіхи через зіставлення себе з однолітками, що може як позитивно впливати на мотивацію до саморозвитку, так і спричиняти виникнення невпевненості або незадоволеності собою. Водночас значна частка респондентів, які рідко або майже ніколи не порівнюють себе з іншими, свідчить про наявність у частини студентів достатньо сформованого та відносно автономного самосприйняття, що ґрунтується переважно на власних критеріях оцінки себе.

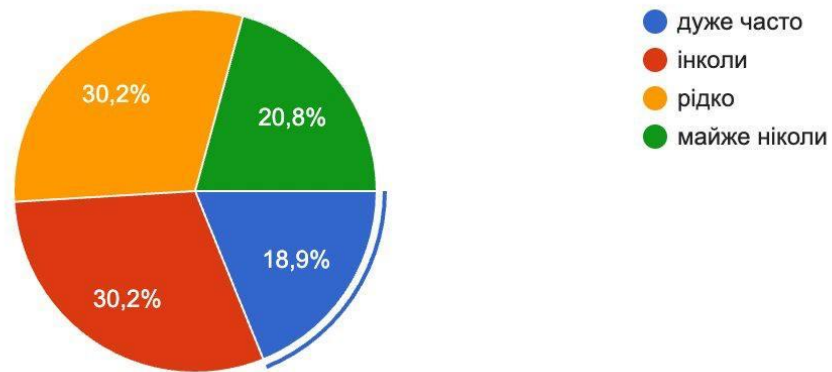


Рис. 2.7. Відповідь на питання: «Чи порівнюєте Ви себе з іншими студентами?»

Аналіз відповідей респондентів щодо якостей, які вони найбільше цінують у собі, показав, що серед студентів переважає позитивна оцінка соціально значущих та особистісно важливих рис. Найчастіше учасники дослідження відзначали емпатійність (73,6%), що свідчить про високу цінність здатності розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та підтримувати міжособистісні взаємини. Такий результат є закономірним для студентів, професійна підготовка яких значною мірою орієнтована на розвиток навичок розуміння та допомоги іншим.

Другою за поширеністю характеристикою виявилася комунікабельність (64,2%), що вказує на важливість для респондентів уміння ефективно взаємодіяти з оточенням, налагоджувати контакти та підтримувати соціальні

зв'язки. Також значна частина опитаних високо оцінює власну відповідальність (50,9%) та наполегливість (41,5%), які є важливими передумовами успішної навчальної діяльності та професійного становлення. Порівняно менше студентів відзначили серед своїх сильних сторін впевненість у собі (32,1%), що може свідчити про наявність певних сумнівів щодо власних можливостей або недостатньо сформованого позитивного образу «Я» у частини респондентів. Найменш представленою виявилася доброзичливість (1,9%), що, ймовірно, пов'язано не з відсутністю цієї якості у студентів, а з тим, що вони вважають більш значущими для себе інші особистісні характеристики.

Загалом отримані результати свідчать про те, що студенти найбільше цінують у собі якості, пов'язані зі сферою міжособистісної взаємодії, емоційного розуміння інших людей та соціальної компетентності. Дане підтверджує важливу роль соціально-психологічних характеристик у структурі самосприйняття сучасної студентської молоді та відображає специфіку професійної спрямованості майбутніх психологів.

Результати опитування щодо оцінки респондентами власної емоційної стійкості свідчать про неоднозначність у сприйнятті цієї характеристики (рис. 2.8). Так, лише 11,3% студентів однозначно вважають себе емоційно стійкими людьми, тоді як 34,0% обрали варіант «скоріше так». Дане дає підстави стверджувати, що майже половина опитаних загалом позитивно оцінює свою здатність контролювати емоційні реакції та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Водночас найбільша частка респондентів (35,8%) зазначила, що їм важко відповісти на це запитання. Такий результат може свідчити про недостатню визначеність у самооцінці власних емоційних ресурсів, а також про схильність до рефлексії та критичного аналізу власної поведінки. 18,9% опитаних обрали варіант «скоріше ні», що вказує на наявність у частини студентів сумнівів щодо власної здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та емоційними навантаженнями.

Загалом отримані результати демонструють, що емоційна стійкість є важливим, але не повністю сформованим компонентом самосприйняття студентської молоді. Значна кількість невизначених відповідей свідчить про те, що багато респондентів перебувають у процесі усвідомлення власних психологічних ресурсів та можливостей. Дане є закономірним для студентського віку, який характеризується активним особистісним розвитком, високою емоційною чутливістю та пошуком власної ідентичності. Отримані дані також підтверджують, що оцінка емоційної стійкості є важливим аспектом формування цілісного образу себе та самосприйняття особистості.

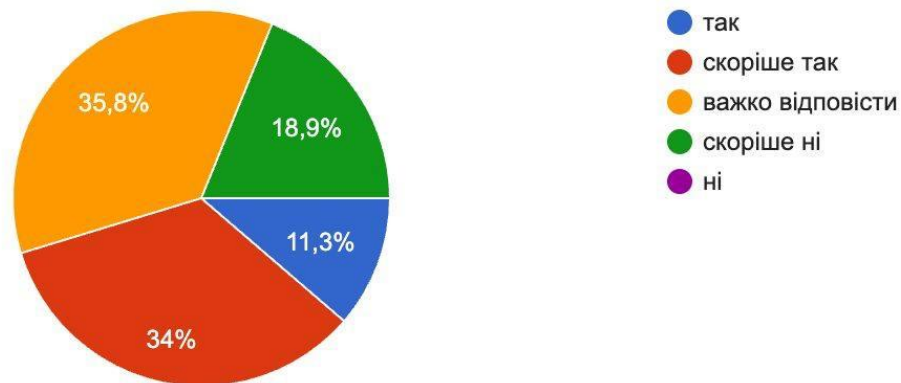


Рис. 2.8. Відповідь на питання: «Чи вважаєте Ви себе емоційно стійкою людиною?»

Аналіз відповідей респондентів щодо впливу гендерних стереотипів на власне самосприйняття засвідчив, що для значної частини студентів даний чинник тією чи іншою мірою має значення (рис. 2.9). Зокрема, 15,1% опитаних зазначили, що значною мірою відчують вплив гендерних стереотипів на сприйняття себе, тоді як 35,8% вказали на частковий вплив. Так, понад половина респондентів визнає, що суспільні уявлення про гендерні ролі певною мірою впливають на формування їхнього образу «Я», самооцінки та ставлення до власних можливостей. Водночас 28,3% студентів зазначили, що майже не відчують такого впливу, а 20,8% повідомили про його повну відсутність. Дані результати можуть свідчити про достатній рівень

особистісної автономії та незалежності від соціальних очікувань, пов'язаних із традиційними гендерними ролями.

Загалом отримані дані підтверджують, що гендерні стереотипи залишаються важливим соціально-психологічним чинником, який впливає на процес формування самосприйняття студентської молоді. Водночас ступінь цього впливу є неоднаковим і залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня самосвідомості, критичності мислення та здатності протистояти зовнішньому соціальному тиску. Результати дослідження свідчать про те, що значна частина студентів усвідомлює наявність гендерних очікувань у суспільстві та певною мірою враховує їх під час оцінки власних якостей, поведінки та життєвих перспектив, що підтверджує актуальність вивчення гендерних аспектів самосприйняття особистості.

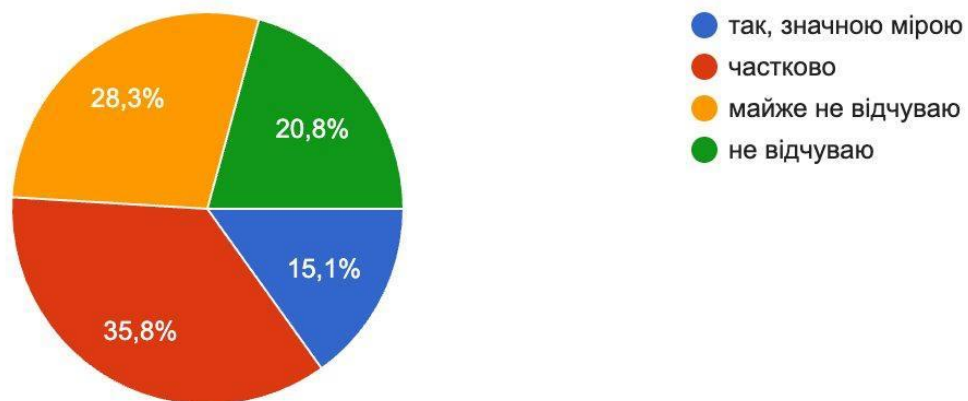


Рис. 2.9. Відповідь на питання: «Чи відчуваєте Ви вплив гендерних стереотипів на власне самосприйняття?»

Результати опитування щодо сприйняття респондентами гендерних відмінностей у самосприйнятті свідчать про те, що більшість студентів вважає такі відмінності наявними (рис. 2.10). Так, 41,5% опитаних переконані, що самосприйняття чоловіків і жінок суттєво відрізняється, а ще 43,4% вважають, що ці відмінності проявляються частково. Так, переважна більшість респондентів визнає існування гендерної специфіки у формуванні ставлення особистості до себе та власних характеристик. Водночас 13,2% студентів

зазначили, що самосприйняття чоловіків і жінок майже не відрізняється, а лише 1,9% опитаних вважають, що таких відмінностей взагалі не існує. Невелика частка подібних відповідей може свідчити про поширення серед окремих респондентів уявлень про домінування індивідуальних особливостей особистості над гендерними чинниками у процесі формування образу себе.

Загалом отримані результати підтверджують, що студенти усвідомлюють роль гендерного чинника у розвитку самосприйняття. Переважання відповідей про наявність суттєвих або часткових відмінностей свідчить про поширене переконання, що соціальні очікування, гендерні ролі, особливості виховання та суспільні стереотипи можуть впливати на формування самооцінки, самоставлення та образу «Я» у чоловіків і жінок. Такі результати узгоджуються із сучасними науковими підходами, які розглядають гендер як один із важливих чинників розвитку особистості та становлення її самосвідомості.

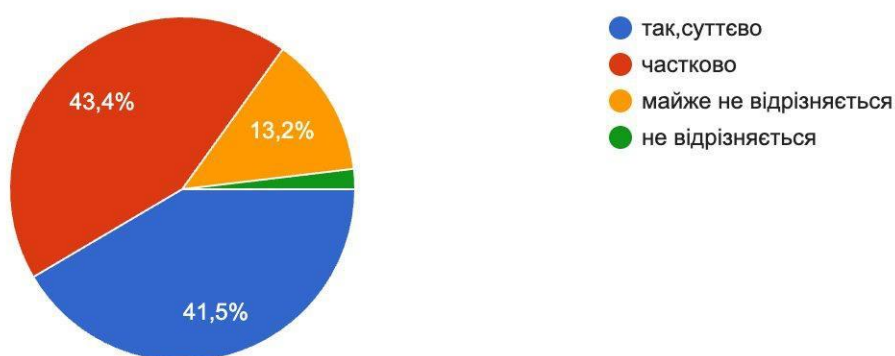


Рис. 2.10. Відповідь на питання: «На Вашу думку, чи відрізняється самосприйняття чоловіків і жінок?»

Аналіз відповідей респондентів щодо чинників, які найбільше впливають на формування їхнього самосприйняття, показав, що цей процес визначається комплексом соціальних та особистісних впливів. Найбільшу роль, на думку студентів, відіграють друзі (69,8%), що свідчить про значущість міжособистісного спілкування, підтримки однолітків та оцінок найближчого соціального оточення у формуванні образу власного «Я». Важливе місце серед чинників самосприйняття посідають також сім'я та власні досягнення, які

набрали по 67,9% відповідей. Дане свідчить про те, що для більшості студентів суттєве значення мають як сімейні цінності, стиль виховання та підтримка близьких людей, так і особистий досвід успіхів, досягнень та самореалізації. Саме ці чинники сприяють формуванню самооцінки, впевненості у власних можливостях та позитивного ставлення до себе.

Майже половина респондентів (49,1%) вказала на вплив соціальних мереж, що підтверджує значну роль сучасного цифрового середовища у процесі становлення самосприйняття молоді. Соціальні мережі створюють простір для соціального порівняння, отримання зворотного зв'язку від оточення та формування уявлень про соціально схвалювані моделі поведінки й зовнішності. Найменшу кількість відповідей отримав варіант «навчання» (32,1%), однак і цей показник свідчить про помітний вплив освітнього середовища на розвиток особистості студентів. Навчальна діяльність сприяє професійному становленню, розвитку рефлексивних здібностей та усвідомленню власних можливостей і перспектив.

Загалом результати дослідження свідчать, що формування самосприйняття студентської молоді відбувається під впливом як найближчого соціального оточення, так і власного життєвого досвіду. Найбільш значущими чинниками виступають друзі, сім'я та особисті досягнення, тоді як соціальні мережі та освітнє середовище виконують додаткову, але також важливу роль у процесі становлення позитивного образу себе.

Результати опитування свідчать, що навчання за спеціальністю «Психологія» суттєво вплинуло на самосприйняття більшості респондентів. Так, 37,7% студентів зазначили, що їхнє самосприйняття значно змінилося під час навчання, а ще 50,9% вказали на часткові зміни. Так, переважна більшість опитаних (88,6%) відзначає позитивну динаміку у власному сприйнятті себе, що свідчить про вагомий вплив професійної підготовки на особистісний розвиток. Лише 9,4% респондентів повідомили, що їхнє самосприйняття майже не змінилося, а 1,9% зазначили про повну відсутність змін. Незначна

кількість таких відповідей може бути пов'язана з уже сформованими уявленнями про себе до вступу на спеціальність або з індивідуальними особливостями особистісного розвитку.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що освітній процес на спеціальності «Психологія» сприяє глибшому самопізнанню, розвитку рефлексії та переосмисленню власних особистісних характеристик. У процесі професійної підготовки студенти отримують знання про психологічні закономірності розвитку особистості, навчаються аналізувати власні переживання, поведінку та внутрішні ресурси, що закономірно позначається на формуванні більш усвідомленого ставлення до себе. Загалом результати свідчать про значний вплив психологічної освіти на становлення самосприйняття студентів. Висока частка відповідей, які вказують на наявність змін, підтверджує, що навчання за спеціальністю «Психологія» виступає важливим чинником особистісного розвитку, формування самосвідомості та вдосконалення образу власного «Я».

Аналіз відповідей респондентів показав, що більшість студентів вбачає суттєвий вплив вивчення психології на процес самопізнання та розуміння власної особистості. Зокрема, 39,6% опитаних зазначили, що навчання психології допомагає їм краще зрозуміти себе значною мірою, а 49,1% обрали варіант «скоріше так». Так, 88,7% респондентів позитивно оцінюють роль психологічної освіти у розвитку самосвідомості та поглибленні знань про власний внутрішній світ. Водночас 9,4% студентів не змогли однозначно визначити вплив навчання психології на саморозуміння, обравши варіант «важко відповісти». Лише 1,9% опитаних вважають, що навчання психології скоріше не допомагає краще зрозуміти себе. Відсутність відповідей, які повністю заперечують позитивний вплив психологічної освіти, свідчить про загальне визнання її значущості для особистісного розвитку.

Отримані результати підтверджують, що освітній процес за спеціальністю «Психологія» виконує не лише професійно-підготовчу, а й особистісно-розвивальну функцію. Засвоєння психологічних знань сприяє

формуванню навичок самоаналізу, розвитку рефлексії, усвідомленню власних емоцій, потреб і мотивів поведінки. У результаті студенти отримують можливість більш глибоко пізнати себе, критично оцінювати власні сильні та слабкі сторони, а також ефективніше вибудовувати стратегії особистісного саморозвитку. Загалом результати дослідження свідчать про високу оцінку студентами значення психологічної освіти для формування самосвідомості та самосприйняття. Дане підтверджує важливу роль професійної підготовки у розвитку особистості майбутніх фахівців та становленні їхнього позитивного образу «Я».

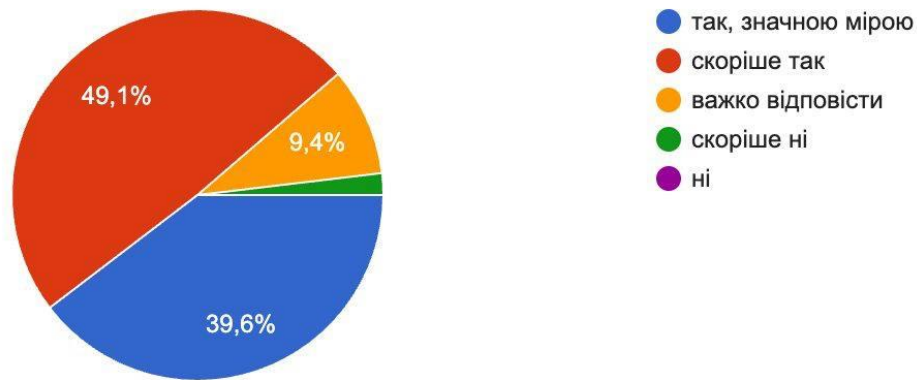


Рис. 2.11. Відповідь на питання: «Як Ви вважаєте чи допомагає навчання психології краще зрозуміти себе?»

На основі отриманих емпіричних даних було здійснено комплексний аналіз особливостей самосприйняття студентів із використанням опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв) та тесту-опитувальника «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ, адаптовані варіанти). Узагальнення результатів проводилося з урахуванням даних авторської анкети, що дозволило отримати більш цілісне уявлення про структуру самосприйняття респондентів, їхню самооцінку, рівень впевненості, а також суб'єктивне сприйняття впливу соціальних і гендерних чинників.

Опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв) дав змогу дослідити емоційно-ціннісну складову ставлення особистості до себе, яка включає такі аспекти, як самоповага, самоприйняття, очікуване ставлення з

боку інших, а також внутрішня узгодженість образу «Я». Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня самоставлення у вибірці, що є характерним для студентського віку та періоду активного особистісного становлення.

Таблиця 2.1

**Розподіл рівнів самоставлення студентів
(за В. В. Століним, С. Р. Пантелєєвим)**

Рівень самоставлення	Кількість осіб	Частка респондентів (%)	Характеристика
Високий	17	32,1	Висока самоповага, позитивне самоприйняття, внутрішня впевненість
Середній	26	49,1	Загалом позитивне, але нестійке самоставлення, наявність внутрішніх коливань
Низький	10	18,8	Підвищена самокритичність, знижене самоприйняття, сумніви у власній цінності
Разом	53	100,0	—

Джерело: розроблено автором

Переважання середнього рівня самоставлення свідчить про те, що більшість студентів мають загалом позитивне ставлення до себе, однак воно не є повністю стабільним і може змінюватися залежно від ситуації, зовнішніх оцінок та життєвого контексту. Така характеристика є типовою для юнацького та раннього дорослого віку, коли відбувається активний процес формування ідентичності та переосмислення власних особистісних якостей. Важливим є також те, що значна частина респондентів демонструє високий рівень самоставлення, що проявляється у прийнятті себе, наявності внутрішньої впевненості та позитивного образу «Я». Дане узгоджується з результатами анкетування, відповідно до яких більшість студентів оцінюють себе позитивно або скоріше позитивно, а також частково задоволені власними особистісними якостями. Водночас наявність групи з низьким рівнем самоставлення вказує на певні труднощі у сприйнятті себе, схильність до самокритики та недостатню впевненість у власних можливостях. Дане може бути пов'язано як

з індивідуально-психологічними особливостями, так і з впливом соціального середовища, рівня соціальної підтримки та досвіду міжособистісної взаємодії.

У свою чергу, тест-опитувальник «Самоактуалізація особистості» дозволив оцінити рівень самоактуалізації як інтегрального показника особистісного розвитку, що відображає прагнення до самореалізації, автономності, усвідомлення власних цілей та внутрішньої гармонії. Самоактуалізація розглядається як важливий чинник формування адекватного та цілісного самосприйняття.

Таблиця 2.2

**Рівні самоактуалізації студентів
(САМОАЛ, адаптований варіант)**

Рівень самоактуалізації	Кількість осіб	Частка респондентів (%)	Характеристика
Високий	15	28,3	Висока внутрішня автономність, чіткі життєві цілі, прагнення до самореалізації
Середній	30	56,6	Помірний рівень розвитку самоактуалізації, наявність потенціалу для особистісного зростання
Низький	8	15,1	Обмежене усвідомлення власних можливостей, залежність від зовнішніх чинників
Разом	53	100,0	—

Джерело: розроблено автором

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня самоактуалізації серед студентів, що є закономірним для даної вікової та професійної групи. Дане вказує на те, що більшість респондентів перебувають на етапі активного формування власних життєвих орієнтирів, професійних цілей та особистісних цінностей. Високий рівень самоактуалізації, виявлений у частини вибірки, характеризується наявністю внутрішньої мотивації до саморозвитку, здатністю до саморефлексії, автономністю у прийнятті рішень та орієнтацією на особистісне зростання. Такі респонденти, як правило, демонструють більш цілісне та стабільне самосприйняття. Низький рівень

самоактуалізації може свідчити про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів, невизначеність життєвих цілей, а також схильність до зовнішньої залежності у прийнятті рішень і оцінці власної особистості. У поєднанні з результатами анкети це може проявлятися у частковій незадоволеності власними якостями та невисокому рівні впевненості у собі.

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей самооцінки студентів за допомогою методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) та методики дослідження самооцінки особистості С. Будассі. Застосування зазначених методик дозволило дослідити як рівневі характеристики самооцінки, так і її структурні особливості, зокрема співвідношення реального та ідеального «Я», рівень домагань, а також ступінь узгодженості самосприйняття.

За результатами методики Дембо–Рубінштейн встановлено, що для більшості респондентів характерний середній (адекватний) рівень самооцінки (табл. 2.3). Так, 52,8% студентів продемонстрували відносно гармонійне співвідношення між уявленнями про власні якості та бажаними характеристиками. Дане свідчить про сформованість реалістичного образу «Я» та здатність до адекватного самосприйняття. Водночас у 30,2% досліджуваних виявлено завищений рівень самооцінки, що проявляється у значному підвищенні рівня домагань порівняно з реальними показниками. Такі результати можуть свідчити про тенденцію до переоцінки власних можливостей або прагнення підтримувати позитивний образ «Я» незалежно від об'єктивних досягнень. Натомість 17% респондентів характеризуються заниженим рівнем самооцінки, що проявляється у зниженні оцінки власних якостей та невпевненості у власних можливостях. Для цієї групи характерним є підвищений рівень самокритичності та орієнтація на недосяжні ідеали.

Аналіз показників за окремими шкалами (інтелект, характер, зовнішність, впевненість у собі, авторитет серед однолітків) показав, що найвищі значення самооцінки спостерігаються за шкалою «інтелект», тоді як найнижчі – за шкалами «зовнішність» та «впевненість у собі», що є типовим

для студентського віку та відображає підвищену чутливість до соціального оцінювання. Особливої уваги заслуговує аналіз розриву між «реальним Я» та «ідеальним Я». У більшості респондентів (64,2%) цей розрив перебуває в межах норми, що свідчить про відносну узгодженість самосприйняття. Водночас у 35,8% студентів зафіксовано значний розрив, що може вказувати на внутрішню напруженість, незадоволеність собою та виражене прагнення до самовдосконалення.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Завищений	16	30,2
Адекватний (середній)	28	52,8
Занижений	9	17,0
Разом	53	100,0

Джерело: розроблено автором

Результати методики С. Будассі загалом підтверджують отримані дані та дозволяють деталізувати рівень адекватності самооцінки (табл. 2.4). Так, у 47,2% респондентів виявлено адекватну самооцінку, що характеризується високим ступенем узгодженості між реальним та ідеальним «Я». У 33,9% студентів зафіксовано занижену самооцінку, яка проявляється у значній розбіжності між самооцінкою та ідеалізованим образом особистості. У 18,9% досліджуваних спостерігається завищена самооцінка, що може свідчити про недостатню критичність до власних якостей.

Таблиця 2.4

Розподіл рівнів самооцінки за методикою С. Будассі

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Завищений	10	18,9
Адекватний (середній)	25	47,2
Занижений	18	33,9
Разом	53	100,0

Джерело: розроблено автором

З метою встановлення взаємозв'язків між компонентами самосприйняття студентів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). У дослідженні зіставлялися показники самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв), самоактуалізації (САМОАЛ), а також самооцінки, виміряної за методиками Дембо–Рубінштейн та С. Будассі (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця показників самосприйняття (ρ Спірмена)

(ρ значущий на рівні $p < 0,01$)**

Показники	Самоставлення (Столін– Пантелеєв)	Самоактуалізація (САМОАЛ)	Самооцінка (Дембо– Рубінштейн)	Самооцінка (Будассі)
Самоставлення (Столін– Пантелеєв)	1,00	0,68**	0,61**	0,58**
Самоактуалізація (САМОАЛ)	0,68**	1,00	0,55**	0,52**
Самооцінка (Дембо– Рубінштейн)	0,61**	0,55**	1,00	0,73**
Самооцінка (Будассі)	0,58**	0,52**	0,73**	1,00

Джерело: розроблено автором

Отримані результати засвідчили наявність статистично значущих позитивних кореляцій між усіма досліджуваними показниками. Найбільш тісний зв'язок виявлено між результатами двох методик самооцінки – Дембо–Рубінштейн та С. Будассі ($\rho = 0,73$; $p < 0,01$). Дане свідчить про високу узгодженість отриманих результатів та підтверджує, що обидві методики відображають спільні аспекти самооцінки особистості.

Високий позитивний зв'язок встановлено між самоставленням та самоактуалізацією ($\rho = 0,68$; $p < 0,01$). Такий результат дає підстави стверджувати, що студенти, які характеризуються позитивним ставленням до себе, частіше демонструють прагнення до саморозвитку, самореалізації та особистісного зростання. Позитивне сприйняття власної особистості виступає

важливим психологічним ресурсом, що сприяє розвитку внутрішньої автономності та формуванню життєвих цілей.

Значущі кореляції також виявлено між самоставленням і самооцінкою. Зокрема, зв'язок із самооцінкою за методикою Дембо–Рубінштейн становить $\rho = 0,61$ ($p < 0,01$), а з показниками методики С. Будассі – $\rho = 0,58$ ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що позитивне емоційно-ціннісне ставлення до себе супроводжується більш високою та адекватною оцінкою власних можливостей, здібностей і особистісних якостей.

Помірні позитивні кореляції встановлено між самоактуалізацією та показниками самооцінки: з методикою Дембо–Рубінштейн ($\rho = 0,55$; $p < 0,01$) та методикою С. Будассі ($\rho = 0,52$; $p < 0,01$). Отримані результати дозволяють стверджувати, що прагнення до самореалізації та особистісного розвитку пов'язане з більш позитивним сприйняттям себе, хоча даний взаємозв'язок не є визначальним і залежить від інших індивідуально-психологічних чинників.

Результати кореляційного аналізу узгоджуються з даними авторської анкети. Зокрема, більшість респондентів позитивно оцінюють себе як особистість, демонструють задоволеність власними якостями, а також зазначають, що навчання за спеціальністю «Психологія» сприяє кращому розумінню себе та змінам у самосприйнятті. Окреслене додатково підтверджує взаємозв'язок між самооцінкою, самоставленням і процесами особистісного розвитку.

Таким чином, кореляційний аналіз ($\rho = 0,52\text{--}0,73$; $p < 0,01$) засвідчив наявність стійкої системи взаємозв'язків між основними компонентами самосприйняття студентів. Найбільш тісним є зв'язок між показниками самооцінки ($\rho = 0,73$), тоді як інші взаємозв'язки мають помірно високий рівень ($\rho = 0,52\text{--}0,68$), що підтверджує структурну цілісність самосприйняття як складного особистісного утворення.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дало змогу визначити середній рівень взаємозв'язку між досліджуваними компонентами самосприйняття. Для цього було обчислено середнє арифметичне значення

коефіцієнтів кореляції Спірмена між показниками самоствавлення, самооцінки та самоактуалізації. Отримане значення становить $\rho = 0,61$, що відповідає помірно високому рівню кореляційного зв'язку (рис. 2.12).

$$\bar{x} = \frac{0,68 + 0,61 + 0,58 + 0,55 + 0,52 + 0,73}{6}$$

$$\bar{x} = \frac{3,67}{6} = 0,612$$

Рис. 2.12. Середнє арифметичне коефіцієнтів кореляції

Даний результат свідчить про наявність достатньо тісної взаємодії між основними структурними компонентами самосприйняття особистості. Зокрема, позитивне ставлення до себе, адекватна самооцінка та високий рівень самоактуалізації не існують ізольовано, а функціонують як взаємопов'язані складові єдиної системи самосвідомості. Підвищення одного з досліджуваних показників, як правило, супроводжується позитивними змінами інших компонентів. Отримане середнє значення кореляції підтверджує цілісність феномену самосприйняття та вказує на те, що його структурні елементи перебувають у закономірних взаємозв'язках. Дане дозволяє розглядати самосприйняття студентів як комплексне особистісне утворення, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний та мотиваційний компоненти, які взаємно впливають один на одного та забезпечують формування цілісного образу власного «Я».

Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що самосприйняття студентів формується під впливом взаємопов'язаних когнітивних, емоційно-ціннісних та особистісно-мотиваційних чинників, а гендерний аспект виступає одним із важливих факторів, який може визначати специфіку прояву цих взаємозв'язків.

2.3. Порівняльний аналіз гендерних відмінностей самосприйняття студентів

Порівняльний аналіз гендерних особливостей самосприйняття студентів здійснювався на основі узагальнених результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою авторської анкети, опитувальника самоствердження (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв) та тесту-опитувальника «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ, адаптований варіант). З огляду на нерівномірний гендерний розподіл вибірки (переважання осіб жіночої статі), інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням цієї особливості та носить узагальнений характер.

У межах авторської анкети було встановлено, що більшість респондентів загалом позитивно або нейтрально оцінюють власну особистість. Водночас порівняльний аналіз відповідей дозволяє припустити, що представниці жіночої статі частіше демонструють більш критичне та диференційоване ставлення до себе, що проявляється у частковій незадоволеності окремими особистісними якостями та більшій варіативності самооцінки. Натомість чоловіки, хоча й представлені менш чисельно, частіше схильні до більш узагальнено позитивної оцінки власної особистості та меншої рефлексивної деталізації власних недоліків.

Щодо рівня впевненості у собі, результати свідчать про наявність певних відмінностей у гендерному розрізі: жінки частіше оцінюють свій рівень впевненості як достатній або середній, але водночас більш схильні до сумнівів і самооцінної нестабільності. Чоловіки демонструють тенденцію до більш високої суб'єктивної впевненості, хоча ці висновки потребують обережності через обмежену кількість представників чоловічої статі у вибірці.

У контексті емоційної стійкості спостерігається подібна тенденція: більшість респондентів незалежно від гендеру оцінюють себе як достатньо емоційно стійких, проте жінки частіше обирають варіанти, що передбачають часткову впевненість («скоріше так», «важко відповісти»), тоді як чоловіки

демонструють більш категоричні відповіді. Дане може свідчити про відмінності у стилях самооцінювання та емоційної рефлексії.

Важливим аспектом є ставлення до соціального оточення та значущості думки інших. Результати показали, що для жінок загалом характерна вища орієнтація на соціальну оцінку та більша чутливість до зовнішнього схвалення. Вони частіше зазначають важливість того, як їх сприймають інші люди, а також демонструють більшу схильність до соціального порівняння. Натомість чоловіки виявляють тенденцію до меншої залежності від зовнішніх оцінок, що може свідчити про більш автономний характер самосприйняття.

Щодо впливу гендерних стереотипів, більшість респондентів обох гендерних груп визнають їх наявність, однак жінки частіше відзначають частковий або значний вплив таких стереотипів на власне самосприйняття. Дане може бути пов'язано з більшою соціальною чутливістю та внутрішньою рефлексією щодо відповідності гендерним ролям. Чоловіки, у свою чергу, частіше вказують на незначний або відсутній вплив гендерних стереотипів.

Результати за опитувальником самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелеєв) свідчать про те, що у жінок частіше спостерігається середній рівень самоствавлення з тенденцією до коливань між позитивною та критичною оцінкою себе. Для чоловіків більш характерним є відносно стабільне позитивне самоствавлення, хоча через обмеженість вибірки ці результати мають описовий характер. Аналіз даних методики САМОАЛ показав, що у представників обох гендерів переважає середній рівень самоактуалізації. Водночас жінки демонструють більш виражену орієнтацію на соціальні взаємодії, емоційну включеність та рефлексивність, тоді як чоловіки – на автономність, внутрішню незалежність і більш прямолінійну оцінку власних можливостей. Дане може відображати різні стилі особистісного розвитку та самосприйняття.

Таблиця 2.6 систематизує результати дослідження та наочно демонструє відмінності у самосприйнятті між представниками різних гендерних груп,

підкреслюючи не стільки протилежність, скільки різницю у вираженості та спрямованості окремих психологічних характеристик.

Таблиця 2.6

Порівняльна характеристика гендерних особливостей самосприйняття студентів

Показник	Жінки	Чоловіки
Загальна самооцінка	Переважає позитивна або нейтральна, більш варіативна	Переважає позитивна, більш стабільна
Задоволеність особистісними якостями	Частіше часткова, з елементами критичності	Вища загальна задоволеність
Рівень впевненості у собі	Достатній/середній, із коливаннями	Достатній/високий, більш стабільний
Емоційна стійкість	Переважає достатня, але з меншою визначеністю	Переважає достатня або висока, більш впевнена оцінка
Орієнтація на думку інших	Вища значущість соціальної оцінки	Нижча залежність від оцінки оточення
Соціальне порівняння	Частіше і більш виражене	Рідше, менш виражене
Вплив гендерних стереотипів	Частіше усвідомлюється та відчувається	Менш виражений вплив
Самоставлення	Середній рівень із тенденцією до рефлексії	Переважає середній/вище середнього, більш стабільний
Самоактуалізація	Середній рівень, з орієнтацією на соціальні взаємодії	Середній рівень, з більшою автономністю
Провідні якості, що цінуються	Емпатійність, комунікабельність	Впевненість, наполегливість, відповідальність

Джерело: розроблено автором

Таким чином, порівняльний аналіз засвідчив наявність певних гендерних відмінностей у самосприйнятті студентів. Вони проявляються переважно не у принципово різних рівнях досліджуваних показників, а у специфіці їхнього прояву, стилях самооцінювання та ступені орієнтації на соціальне середовище. У цілому самосприйняття як чоловіків, так і жінок характеризується переважно позитивною спрямованістю при наявності індивідуальних та гендерно зумовлених особливостей, що підтверджує важливість урахування гендерного аспекту при дослідженні особистості студентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентів, що дозволило комплексно проаналізувати досліджуване явище із застосуванням психодіагностичних методик, авторської анкети та методів математичної статистики. Методологічне обґрунтування дослідження забезпечило наукову достовірність отриманих результатів, а поєднання кількісного та якісного аналізу дало змогу сформулювати цілісне уявлення про особливості самосприйняття студентської молоді.

У дослідженні взяли участь 53 студенти спеціальності «Психологія». Аналіз результатів авторської анкети засвідчив, що більшість респондентів загалом позитивно оцінюють себе як особистість, демонструють задоволеність власними особистісними якостями та достатній рівень упевненості у собі. Водночас значна частина студентів характеризується помірною залежністю від соціального схвалення, схильністю до соціального порівняння та частковим впливом гендерних стереотипів на формування образу власного «Я». Найбільш значущими чинниками формування самосприйняття студенти визначили друзів (69,8%), сім'ю (67,9%) та власні досягнення (67,9%).

За результатами опитувальника самоствердження В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва встановлено, що для більшості респондентів характерний середній рівень самоствердження (49,1%), тоді як високий рівень виявлено у 32,1% студентів, а низький – у 18,8%. Дане свідчить про переважно позитивне ставлення до себе за наявності окремих внутрішніх сумнівів і коливань, характерних для періоду професійного та особистісного становлення.

Результати методики «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ) показали домінування середнього рівня самоактуалізації (56,6%). Високий рівень самоактуалізації виявлено у 28,3% студентів, а низький – у 15,1% респондентів. Отримані дані свідчать про наявність у більшості опитаних потенціалу до особистісного розвитку, самореалізації та професійного

зростання.

За методикою Дембо–Рубінштейн встановлено, що адекватний рівень самооцінки характерний для 52,8% студентів, завищений – для 30,2%, а занижений – для 17,0%. Результати методики С. Будассі підтвердили переважання адекватної самооцінки (47,2%), тоді як занижена самооцінка була виявлена у 33,9% респондентів, а завищена – у 18,9%. Отримані показники свідчать про загалом сформоване та відносно реалістичне сприйняття власної особистості більшістю студентів.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між усіма досліджуваними показниками на рівні $r = 0,52–0,73$ ($p < 0,01$). Найбільш тісний взаємозв'язок виявлено між двома методиками самооцінки ($r = 0,73$), що підтверджує узгодженість результатів і надійність використаних психодіагностичних інструментів. Встановлено також високий зв'язок між самоставленням і самоактуалізацією ($r = 0,68$), а також між самоставленням і самооцінкою ($r = 0,58–0,61$). Середнє арифметичне значення коефіцієнтів кореляції становило $r = 0,61$, що свідчить про помірно високий рівень взаємозв'язку між компонентами самосприйняття. У ході дослідження також встановлено, що 88,6% студентів відзначають повний або частковий вплив навчання за спеціальністю «Психологія» на зміну власного самосприйняття, а 88,7% вважають, що вивчення психології допомагає краще зрозуміти себе. Крім того, 84,9% респондентів переконані, що самосприйняття чоловіків і жінок суттєво або частково відрізняється, що підтверджує актуальність дослідження гендерного аспекту даного феномена.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що самосприйняття студентів має системний характер і формується під впливом взаємопов'язаних когнітивних, емоційно-ціннісних та мотиваційних чинників. Самоставлення, самооцінка та самоактуалізація утворюють єдину структуру, яка забезпечує формування цілісного образу «Я». Виявлені закономірності підтверджують динамічний характер самосприйняття та його значущість у процесі особистісного і професійного становлення.

РОЗДІЛ 3

ТИПОЛОГІЗАЦІЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ

3.1. Обґрунтування типологізації самосприйняття студентів

Типологізація самосприйняття студентів є важливим етапом узагальнення результатів емпіричного дослідження, оскільки дозволяє систематизувати виявлені особливості та представити їх у вигляді узагальнених психологічних типів. Самосприйняття як складне багатокomпонентне утворення включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою та формують цілісний образ «Я».

На основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що показники самоствавлення, самоактуалізації, рівня впевненості у собі, а також суб'єктивної оцінки власних якостей у респондентів варіюються у певному діапазоні, що зумовлює доцільність їх типологізації. Виявлені відмінності в рівнях задоволеності собою, схильності до соціального порівняння, орієнтації на думку інших та впливу гендерних стереотипів свідчать про неоднорідність самосприйняття студентів.

Типологізація ґрунтується на поєднанні кількісних показників (результати психодіагностичних методик) та якісних характеристик (дані анкети), що дозволяє виділити узагальнені типи самосприйняття. Критеріями для типологізації виступили: рівень самоствавлення, рівень самоактуалізації, ступінь впевненості у собі, задоволеність власними якостями, а також орієнтація на зовнішню соціальну оцінку.

Таким чином, типологізація самосприйняття студентів дозволяє не лише систематизувати емпіричні дані, але й визначити психологічні особливості різних груп студентів, що є важливим для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо розвитку адекватного самосприйняття.

3.2. Типологія самосприйняття студентів з урахуванням гендерних особливостей

У ході емпіричного дослідження було здійснено узагальнений опис безпосередніх респондентів з урахуванням виявлених типів самосприйняття. Зокрема, частина студентів продемонструвала ознаки гармонійного самосприйняття: дані респонденти характеризуються позитивним ставленням до себе, адекватною самооцінкою, впевненістю у власних можливостях та відносною незалежністю від зовнішніх оцінок. У їхніх відповідях простежується внутрішня узгодженість, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також прагнення до саморозвитку. Серед представників даної групи у жінок частіше спостерігається підвищена рефлексивність, тоді як у чоловіків – більша стабільність і стриманість у самооцінюванні.

Інша частина респондентів була віднесена до рефлексивно-критичного типу самосприйняття. Для цих студентів характерним є уважне ставлення до власної діяльності, схильність до самоаналізу та критичної оцінки своїх дій. Водночас у них часто простежується невпевненість у власних силах і певна залежність від зовнішнього схвалення. У межах цієї групи жінки демонструють більш виражену емоційну включеність у процес самопізнання та більшу чутливість до оцінок оточення.

Окрему групу склали респонденти із соціально-орієнтованим типом самосприйняття. Їхні відповіді свідчать про значну залежність від думки інших людей, орієнтацію на соціальне порівняння та потребу у підтвердженні власної значущості з боку оточення. Самоставлення таких студентів є нестійким і змінюється залежно від ситуації взаємодії та отриманого зворотного зв'язку. У даній групі переважають жінки, для яких характерною є підвищена чутливість до соціальних оцінок.

Респонденти автономного типу вирізняються впевненістю у собі, внутрішньою стабільністю та незалежністю від зовнішніх оцінок. У їхніх відповідях простежується орієнтація на власні критерії оцінювання, стійке самоставлення та достатній рівень самоприйняття. У даній групі частіше

представлені чоловіки, які демонструють більшу самостійність у судженнях і поведінці, а також меншу схильність до соціального порівняння.

Нарешті, частина студентів була віднесена до невизначеного (нестійкого) типу самосприйняття. Для них характерними є суперечливі відповіді, труднощі у формуванні адекватної самооцінки, невпевненість у власних можливостях та залежність від зовнішніх чинників оцінювання. Їхнє самоставлення є нестабільним і може змінюватися залежно від ситуації. У межах цієї групи у жінок частіше простежується підвищена соціальна чутливість, тоді як у чоловіків – певна невизначеність щодо власних можливостей і напрямів самореалізації.

Таблиця 3.1

Типологія самосприйняття студентів з урахуванням гендерних особливостей

Тип самосприйняття	Основні характеристики	Рівень самоставлення / самооцінки	Особливості поведінки	Гендерні особливості
Гармонійний	Позитивне ставлення до себе, прийняття сильних і слабких сторін, достатня самоактуалізація	Високий або середній, адекватна самооцінка	Впевненість у собі, автономність, низька залежність від зовнішньої оцінки	У жінок – вища рефлексивність; у чоловіків – більша внутрішня стабільність
Рефлексивно-критичний	Схильність до самокритики, аналізу власних дій	Середній, нестійка самооцінка	Сумніви у власних можливостях, потреба у зовнішньому схваленні	Частіше у жінок; пов'язаний із емоційною чутливістю
Соціально-орієнтований	Орієнтація на думку оточення, соціальне порівняння	Нестабільний, залежний від контексту	Залежність від соціальної оцінки, коливання самоставлення	Більш притаманний жінкам через вищу соціальну чутливість
Автономний	Незалежність від зовнішніх оцінок, орієнтація на внутрішні критерії	Високий, стабільний	Впевненість, самостійність, низька конформність	Частіше у чоловіків; більша автономність

Невизначений (нестійкий)	Суперечливе самосприйняття, труднощі самооцінювання	Низький або середній, нестійкий	Невпевненість , залежність від зовнішніх факторів, внутрішня суперечливість	У жінок – соціальна чутливість; у чоловіків – недостатня рефлексія або невизначеність самовизначення
-----------------------------	--	---------------------------------------	--	---

Джерело: розроблено автором

Отже, узагальнений аналіз відповідей респондентів дозволив виявити різні варіанти самосприйняття, що відображають індивідуально-типологічні та гендерні особливості студентів. Запропонована типологія самосприйняття студентів відображає різні варіанти поєднання індивідуально-психологічних характеристик і дозволяє враховувати гендерні особливості їх прояву, що є важливим для глибшого розуміння закономірностей становлення самосприйняття та особистісного розвитку у студентському віці.

3.3. Програма розвитку адекватного самосприйняття студентів

З метою оптимізації самосприйняття студентів доцільним є впровадження спеціальної програми, спрямованої на розвиток адекватного, цілісного та стабільного образу «Я», підвищення рівня самоповаги, впевненості у собі та формування навичок конструктивної саморефлексії.

Мета програми: формування адекватного самосприйняття студентів через розвиток самопізнання, підвищення рівня самооцінки та самоактуалізації, а також зниження залежності від зовнішніх оцінок.

Завдання програми:

- розвиток навичок саморефлексії та самопізнання;
- формування позитивного, але реалістичного образу «Я»;
- підвищення рівня впевненості у собі;
- зниження впливу негативних соціальних порівнянь;
- усвідомлення та подолання впливу гендерних стереотипів;
- розвиток автономності та внутрішньої опори.

Основні напрями роботи:

- 1) Психоосвітній напрям – ознайомлення студентів із поняттям самосприйняття, його структурою та чинниками формування;
- 2) Діагностико-рефлексивний напрям – використання психодіагностичних методик та обговорення результатів;
- 3) Тренінговий напрям – виконання вправ, спрямованих на розвиток самосвідомості, впевненості та самоактуалізації;
- 4) Корекційно-розвивальний напрям – робота з негативними установками, когнітивними викривленнями та самооцінкою.

Методи та форми роботи:

- групові тренінги;
- індивідуальні вправи;
- групові дискусії;
- рефлексивні щоденники;
- рольові та ситуаційні вправи;
- техніки когнітивно-поведінкового підходу.

Очікувані результати реалізації програми полягають у підвищенні рівня самоставлення та самооцінки студентів, що проявляється у більш позитивному та прийнятному ставленні до власної особистості. Передбачається формування більш адекватного та стабільного самосприйняття, яке характеризується узгодженістю між реальним і уявним образом «Я», а також зниженням внутрішніх суперечностей у ставленні до себе. Важливим результатом є зростання рівня впевненості у собі як інтегральної особистісної характеристики, що сприяє більш ефективній поведінці у навчальній та професійній діяльності. Окрім цього, програма спрямована на розвиток процесів самоактуалізації та внутрішньої автономії особистості, що забезпечує здатність до самостійного прийняття рішень, усвідомлення власних потреб і цінностей. Також очікується зменшення залежності від зовнішніх оцінок і соціальних стереотипів, що сприятиме формуванню більш

незалежного, критичного та реалістичного ставлення до себе й власних можливостей.

З оглядом на вище окреслене, доречно також запропонувати низку психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток адекватного самосприйняття студентської молоді та зміцнення позитивного ставлення до власної особистості, зокрема:

1) Розвивати навички саморефлексії. Студентам доцільно регулярно аналізувати власні переживання, думки та поведінку за допомогою ведення рефлексивного щоденника, виконання вправ на самоаналіз та обговорення особистісних досягнень. Дане, на нашу думку, сприятиме формуванню більш усвідомленого ставлення до себе та власних можливостей;

2) Формувати адекватну самооцінку. Важливим є розвиток здатності об'єктивно оцінювати власні сильні сторони та зони для вдосконалення. Для цього доцільно використовувати вправи на визначення особистісних ресурсів, аналіз успішного досвіду та формування реалістичних життєвих цілей;

3) Підвищувати рівень впевненості у собі. Рекомендується залучати студентів до діяльності, яка сприяє переживанню ситуації успіху, розвитку навичок публічного виступу, прийняття рішень та відповідальності за власний вибір. Позитивний досвід подолання труднощів сприяє зміцненню віри у власні можливості;

4) Знижувати негативний вплив соціального порівняння. Доцільно формувати у студентів орієнтацію на індивідуальний прогрес і особистісне зростання замість постійного порівняння себе з іншими людьми. Особлива увага має приділятися розвитку навичок самоприйняття та усвідомленню унікальності власного життєвого досвіду;

5) Розвивати критичне ставлення до соціальних мереж та зовнішніх оцінок. Студентам варто усвідомлювати можливі ризики ідеалізованого представлення особистості в цифровому середовищі та навчатися критично сприймати інформацію, яка може негативно впливати на самооцінку й самосприйняття;

6) Подолання впливу гендерних стереотипів. Доцільно проводити тренінгові заняття та дискусії, спрямовані на усвідомлення впливу гендерних установок на особистісний розвиток. Дане, на нашу думку, сприятиме формуванню більш вільного та незалежного ставлення до власної особистості, здібностей і життєвих перспектив;

7) Сприяти розвитку самоактуалізації. Важливим напрямом роботи є підтримка прагнення студентів до самореалізації через визначення особистісно значущих цілей, розвиток професійної мотивації та створення умов для творчого самовираження;

8) Створювати сприятливе психологічне середовище у закладі вищої освіти. Підтримувальна атмосфера, заснована на взаємоповазі, довірі та психологічній безпеці, сприяє формуванню позитивного самосприйняття, розвитку особистісного потенціалу та збереженню психологічного благополуччя студентів.

Таким чином, запропонована програма спрямована на комплексний розвиток особистості студента та може бути використана як у межах освітнього процесу, так і в практичній діяльності психологічної служби закладів вищої освіти. Також, реалізація наведених рекомендацій сприятиме розвитку більш адекватного, цілісного та стійкого самосприйняття студентів, підвищенню рівня їхньої психологічної компетентності, впевненості у собі та готовності до особистісної й професійної самореалізації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено теоретичне узагальнення та практичне обґрунтування типологізації самосприйняття студентів, а також визначено шляхи його оптимізації з урахуванням гендерних особливостей. На основі результатів емпіричного дослідження встановлено, що самосприйняття студентів є багатокомпонентним і неоднорідним феноменом, який формується під впливом як внутрішніх (самоствлення, самоактуалізація, рівень

впевненості у собі), так і зовнішніх чинників (соціальне оточення, гендерні стереотипи, освітнє середовище).

Обґрунтовано доцільність типологізації самосприйняття студентів як інструменту систематизації емпіричних даних, що дозволяє виділити узагальнені типи самосприйняття залежно від рівня розвитку його основних компонентів. Запропонована типологія включає гармонійний, рефлексивно-критичний, соціально-орієнтований, автономний та невизначений типи, кожен із яких має свої специфічні характеристики та особливості прояву. Проведений аналіз показав наявність певних гендерних відмінностей у самосприйнятті студентів, які проявляються не стільки у принциповому рівні показників, скільки у їхній вираженості, структурі та спрямованості. Зокрема, для жінок більш характерною є орієнтація на соціальне середовище, підвищена рефлексивність і чутливість до оцінки оточуючих, тоді як чоловіки демонструють тенденцію до більшої автономності, стабільності та меншої залежності від зовнішніх оцінок.

Запропоновано психологічні рекомендації, які спрямовані на розвиток адекватного самосприйняття студентів шляхом підвищення рівня самопізнання, самоприйняття, впевненості у собі та самоактуалізації. Їх реалізація сприятиме формуванню більш цілісного та позитивного образу «Я», зниженню залежності від зовнішніх оцінок і соціальних стереотипів, а також розвитку внутрішньої автономності особистості. Використання зазначених рекомендацій у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти дозволить створити сприятливі умови для особистісного зростання студентської молоді та підвищення рівня її психологічного благополуччя.

Розроблено програму розвитку адекватного самосприйняття студентів-психологів, яка включає психоосвітній, діагностико-рефлексивний, тренінговий та корекційно-розвивальний напрями. Її реалізація спрямована на формування позитивного та реалістичного образу «Я», підвищення рівня самоставлення, впевненості у собі та самоактуалізації, а також зниження впливу негативних соціальних факторів і гендерних стереотипів.

Таким чином, результати розділу свідчать про те, що ефективне формування адекватного самосприйняття студентів потребує комплексного підходу, який враховує індивідуально-психологічні та гендерні особливості особистості, а також цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу в умовах освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження відзначено, що самосприйняття особистості є складним багатовимірним феноменом, що відображає інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів самосвідомості. Вітчизняні наукові підходи дозволяють розглядати його як центральний механізм формування «Я-концепції», самооцінки та самоствавлення, що визначає особливості розвитку особистості та її взаємодії з соціальним середовищем. Сучасні дослідження підтверджують ключову роль самосприйняття у забезпеченні психологічного благополуччя та самореалізації особистості, що зумовлює необхідність подальшого наукового осмислення цього феномену в умовах суспільних трансформацій.

Наголошено, що самосприйняття особистості є складним інтегративним утворенням, що формується в процесі соціалізації та внутрішньої психічної активності індивіда. Його структура характеризується багатовимірністю та включає взаємопов'язані когнітивний, емоційно-ціннісний і регулятивно-поведінковий компоненти, кожен із яких виконує специфічні функції у становленні цілісного образу «Я». Дослідження компонентної структури самосприйняття дозволяє не лише розкрити внутрішні механізми його функціонування, але й окреслити чинники, що визначають гармонійний розвиток особистості та її ефективну взаємодію із соціальним середовищем.

Окреслено, що гендерні аспекти формування самосприйняття у студентському віці є багатовимірним феноменом, який охоплює соціальні, психологічні та культурні складові. Гендерні стереотипи та рольові очікування впливають на самооцінку, самовідношення та процес самовизначення студентів, визначаючи особливості їхньої поведінки та сприйняття себе. Урахування гендерного чинника в освітньому процесі є важливою умовою сприяння гармонійному розвитку особистості, підвищення рівня її самосвідомості та забезпечення психологічного благополуччя у студентському середовищі.

Здійснено емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентів із використанням психодіагностичних методик, авторської анкети та методів статистичного аналізу. Встановлено, що більшість респондентів характеризуються загалом позитивним самоставленням, помірним рівнем задоволеності собою та достатнім рівнем впевненості, однак для частини вибірки притаманні нейтральні або нестійкі оцінки власної особистості.

Показано, що самосприйняття студентів формується під впливом як внутрішніх чинників (власні досягнення, рефлексія), так і зовнішнього соціального середовища (сім'я, друзі, соціальні мережі), а навчання за спеціальністю «Психологія» сприяє розвитку самопізнання та саморозуміння. За результатами психодіагностики переважають середні рівні самоставлення та самоактуалізації, що свідчить про наявність потенціалу для подальшого особистісного розвитку.

Порівняльний аналіз виявив гендерні відмінності у самосприйнятті: жінки більш рефлексивні, чутливі до соціальної оцінки та гендерних стереотипів, тоді як чоловіки демонструють більш стабільне та автономне самоставлення і вищу суб'єктивну впевненість. Водночас в обох гендерних групах домінують середні рівні досліджуваних показників.

Здійснено теоретичне узагальнення та практичне обґрунтування типологізації самосприйняття студентів і визначено шляхи його оптимізації з урахуванням гендерних особливостей. Встановлено, що самосприйняття є багатокомпонентним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх (самоставлення, самоактуалізація, впевненість у собі), так і зовнішніх чинників (соціальне середовище, гендерні стереотипи, освітній контекст).

Запропоновано психологічні рекомендації, які спрямовані на розвиток адекватного самосприйняття студентів шляхом підвищення рівня самопізнання, самоприйняття, впевненості у собі та самоактуалізації. Їх реалізація сприятиме формуванню більш цілісного та позитивного образу «Я», зниженню залежності від зовнішніх оцінок і соціальних стереотипів, а також

розвитку внутрішньої автономності особистості. Використання зазначених рекомендацій у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти дозволить створити сприятливі умови для особистісного зростання студентської молоді та підвищення рівня її психологічного благополуччя.

Обґрунтовано доцільність типологізації самосприйняття, у межах якої виокремлено гармонійний, рефлексивно-критичний, соціально-орієнтований, автономний та невизначений типи. Показано, що гендерні відмінності проявляються переважно у структурі та спрямованості самосприйняття: для жінок більш характерні соціальна орієнтація та рефлексивність, тоді як чоловікам притаманні автономність і більша стабільність самоставлення.

У підсумку розроблено програму розвитку адекватного самосприйняття студентів-психологів, що охоплює психоосвітній, діагностико-рефлексивний, тренінговий і корекційно-розвивальний напрями та спрямована на формування позитивного образу «Я», підвищення самоставлення, впевненості у собі й самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О., Вєпрїнцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*, (2). 2024. С. 3-7.
DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-1>
2. Барчук В. І. Вплив гендерних стереотипів на самосприйняття особистості. *The 3 rd International scientific and practical conference «Global trends in science and education»*. Київ 2025. С. 608-612.
3. Біла І.М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 90–97.
4. Бурлака І. В. Роль психологічного тренінгу для підвищення самооцінки. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*. 2024. С. 23-28.
5. Ван Джун. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 229 с.
6. Вознюк О. В., Рибалка В. В. Самосвідомість, стан усвідомлення як фундаментальний чинник здоров'я людини. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті*, (SI10). 2026. С. 25-34.
7. Войтенко А. О., Чебакова Ю. Г. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. 2025. С. 122-124.
8. Воронова О., Добош М. Вплив цифрового середовища на формування ідентичності та самосприйняття сучасної особистості. *Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей* Мукачєво: Вид-во МДУ, 2025. С. 40-42.
9. Габрусєва Н. В., Потіха О. Б., Герман О. М., Юрик Н. Є. Гендерні особливості усвідомлення здобувачами вищої освіти власних когнітивних спотворень. *Академічні візії*, (28). 2024. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/925>

10. Гайсонюк Н. А. Гендерні особливості самопрезентації особистості у студентів: *автореф. дис. ... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.05*. Київ. 2021. 24 с.
11. Гайсонюк Н. А. Гендерні особливості самопрезентації особистості у студентів: *дис. ... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.05*. Київ. 2021. 307 с.
12. Глух П., Зімбовська Н. Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 211-214.
13. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. С. 9-17.
14. Гресько І. М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2024. С. 9-17.
15. Даценко О.А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 1–5.
16. Довгальова О. Я-концепція як теоретичний конструкт психології. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Тернопіль: ЗУНУ, 2025. С. 339-340.
17. Донець О. І. Вікове самосприйняття та хронологічний вік особистості. *Практична психологія у сучасному вимірі*. Дніпро. 2020. С. 64-67.
18. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (2 (66)). 2022. С. 165-172.
19. Зарицька В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди "Психологія"*, (66). 2022. С. 95-

108.

20. Зоріна К. Вплив гендерних стереотипів на самосприйняття молоді. *The XII International Scientific and Practical Conference «Youth, education and science through today's challenges»*. 2023. С. 375-376.

21. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес*. 2016. С. 195-197.

22. Камінська О. В. Гендерні відмінності самосприйняття в підлітковому віці. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (40). 2017. С. 72-79.

23. Каніфольський І. Б., Кравченко В. Ю. Терапія усвідомленням—новітній напрям психотерапії. *Journal of modern psychology №, 1*. 2023. С. 77-84.

24. Каряка І. В. Психологічні особливості розвитку професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*. 2025. № 19. С. 18-23.

25. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Розвиток особистості у вимірі психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти-доуніверситетська підготовка—заклад вищої освіти*, (4). 2024. С. 319-328.

26. Кравченко В. Ю. Місце терапії усвідомленням в сучасному світі. *Молодий вчений*. 2022. С. 79-81.

27. Мельничук І. Розвиток духовного потенціалу особистості засобами позитивної психотерапії. *Наукові записки*. Серія: Психологія, (4). 2024. С. 78-83.

28. Міщиха Л. П. Самоусвідомлення як психологічний феномен. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 1. С. 18–22.

29. Морозенко В. О. Соціально-психологічні чинники

самосприйняття осіб молодого віку. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики*. 2020. С. 76-77.

30. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 92-96.

31. Надурак В. Критичне мислення: поняття та практика. *Philosophy of Education*. 28(2). 2022. С. 129-147.

32. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (73)). 2024. С. 195-202.

33. Остапенко О., Ляшенко О. Теоретичні основи розуміння поняття «образ тіла» у психологічній науці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. С. 52-60.

34. Панасенко Е., Макаренко А., Рейлян Ю. Теоретичні й прикладні аспекти формування гендерної компетентності студентів вищих педагогічних закладів освіти. *Гуманізація навчально-виховного процесу*, (6 (98)). 2019. С. 7-18.

35. Педченко О. В., Ісаєва А. З. Детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика*. Умань. 2022. С. 34-37.

36. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. *Modern problems of science, education and society*. 2023. С. 576-581.

37. Петрунько О. Утворення нових ідентичностей в процесі адаптації особистості до травмівних подій життя. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4 (72)). 2023. С. 165-174.

38. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*, 2(24). 2022. С. 107-113.

39. Подкоритова Л. Емпіричне дослідження гендерних особливостей самосприйняття студентської молоді. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. Р. 221-

229.

40. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості у наукових дослідженнях. *Вісник Науководослідної лабораторії інклюзивної педагогіки*. 2023. С. 137-139.

41. Рейпольська О.Д. Особливості виховання ціннісного ставлення у старших дошкільників та їх уявлень про самих себе. *Психолого-педагогічні науки*, 2014. №3. С.75–79.

42. Ремесник Н. Ю. Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою: дис. ... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.05. Київ. 2023. 239 с.

43. Ремесник Н. Ю. Самоприйняття особистості як важлива складова щастя. *Щастя та сучасне суспільство*. Львів, СПОЛОМ, 2020. С. 208-212.

44. Руденко О. О. Самосприйняття та ідентичність як ключ до подолання кризи середини життя. *Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення*. 2024. С. 103-109.

45. Сердюк Л. З., Ремесник Н. Ю. Психологічні особливості корекції самоприйняття в складних умовах життєдіяльності. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. С.141-144.

46. Слободанюк К. І. Ідентифікація як механізм самосприйняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, (2, Вип. 11). 2013. С. 260-264. 14

47. Токарева Н. М. Адаптивні сценарії самоздійснення особистості в умовах несталого сьогодення. *Психологія: реальність і перспективи*, (20). 2023. С. 183-194.

48. Траверсе Т. Трансформація Я-концепції особистості: когнітивний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 151-156.

49. Чайка Г. В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми*

психології, 14(11). 2016. С. 196-211.

50. Шаюк О., Підгурська М., Шаюк Я. Безумовне особистісне самоприйняття як гуманістична риса психолога. *Психологія*. 2023. С. 221-232.

51. Швецова Ю. Особливості гендерної ідентичності у сучасних студентів-психологів. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2020. С. 119-127.

52. Щербан, Т. Д. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Мукачево : Карпатська вежа. 2016. №20 (15). С.153-162.

53. Яворська-Ветрова І. В. Ставлення до себе як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського*. Серія: Психологія, 34(73). 2023. С. 6-12.

54. Bertilsdotter Rosqvist H., Hultman L., Hallqvist J. Knowing and accepting oneself: Exploring possibilities of self-awareness among working autistic young adults. *Autism*, 27(5). 2023. P. 1417-1425.

55. Fadil A., Zoraya A., Sriyanti L. Mindfulness in student life: A phenomenological study of self-awareness, emotional resilience, and identity development. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 28(1). 2026. P. 1-21.

56. Fedko S. L., Kurbatova A., Remesnyk N., Matviienko I., ParasieiHoher A., Kryvda N., Hussin F. E. Cultural Awareness in Contemporary Mental Health Practice. *Wiadomości Lekarskie*. Vol. LXXIV, issue 11, part 1. 2021. P. 2762-2767.

57. Jaakkola N., Karvinen M., Hakio K., Wolff L. A., Mattelmäki T., Friman M. Becoming self-aware – how do self-awareness and transformative learning fit in the sustainability competency discourse? *Frontiers in Education*. Vol. 7. 2023. P. 1-13.

58. Jaromowic M Self -We-Others schemata and social identifications. Worchel S., Morales J. F., Paez D. Socials identity: *International perspective*. N. Y. 1998, P. 44-52.

59. Johansen M. L., Eriksen T. E., Solhaug I. T. Acceptance and

commitment therapy in rehabilitation for chronic pain and fatigue: a qualitative interview study with patients. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 44(1). 2026. P. 1-9.

60. Kaufman G. Revisiting age identity : a research note. *Journal of Aging Studies*. 2002. № 16. P. 169–176.

61. Klussman K., Curtin N., Langer J., Nichols A. L. The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. *Europe's journal of psychology*, 18(1). 2022. P. 120-131.

62. London M., Sessa V. I., Shelley L. A. Developing self-awareness: Learning processes for self-and interpersonal growth. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 10(2023). 2023. P. 261-288.

63. Maddock A., Althobity T., McGuigan K. Self-awareness, Mindfulness, and Social Work Practice. *Clinical Social Work Journal*. 2026. P. 1-12.

64. Mograbi D. C., Hall S., Arantes B., Huntley J. The cognitive neuroscience of self-awareness: Current framework, clinical implications, and future research directions. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 15(2), 2024. P. 1-15.

65. Nerini A., Di Gesto C., Lo Bartolo M., Innocenti A., Stefanile C., Matera C. Self-awareness and social influences as predictors of body dissatisfaction and acceptance of cosmetic surgery for social reasons among men. *Aesthetic plastic surgery*, 48(5). 2024. P. 1016-1026.

66. Ortiz A. M., Patton L. D. Awareness of self. In *Why Aren't We There Yet?* Routledge. 2023. P. 9-31.

67. Pramanik S., Khuntia R. Decoding unconditional self-acceptance: A qualitative report. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4). 2023. P. 932-949.

68. Surya J., Wibowo M. E., Mulawarman M. The effect of mindfulness and Self-awareness on coping stress of students at Buddhist universities in central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1). 2023. P. 97-106.

69. Sutton A., Carey S. Overcoming the Paradox of Measuring Self-Awareness Development by Focusing on Outcomes. *Human Resource Development Quarterly*, 37(1). 2026. P. 11-28.

70. Wagani R., Gaur P. Role of self-awareness in the promotion of health and well-being of college students. *Archives of Role of Self-Awareness in the Promotion of Health and Well-Being of College Students and Anxiety*, 10(1). 2024. P. 1-11.

71. Yoshitake S., Nakamura T., Hirakawa Y. A qualitative study on the phased nature of the self-acceptance process for working women experiencing menopause. *Journal of Rural Medicine*, 21(1). 2026. P. 67-77.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Особливості самосприйняття студентів-психологів»

Шановні респонденти! Просимо пройти анонімне дослідження. Опитування є анонімним, отримані результати будуть використані лише у зведеному вигляді для наукових цілей. Жодні персональні дані не збираються та не будуть передані третім особам. Будь ласка, відповідайте щиро, правильних чи неправильних відповідей не існує. Важливо лише Ваше особисте бачення та переживання.

Загальна інформація

1.Ваша стать:

чоловіча

жіноча

2.Ваш вік:

17–18 років

19–20 років

21–22 роки

23 роки і більше

3.Курс навчання:

1 курс

2 курс

3 курс

4 курс

Основна частина

4.Як Ви загалом оцінюєте себе як особистість?

дуже позитивно

скоріше позитивно

нейтрально

скоріше негативно

негативно

5.Чи задоволені Ви своїми особистісними якостями?

повністю задоволений(на)

скоріше задоволений(на)

частково задоволений(на)

скоріше не задоволений(на)

зовсім не задоволений(на)

6.Як Ви оцінюєте рівень своєї впевненості у собі?

дуже високий

достатній

середній

низький

дуже низький

7.Наскільки для Вас важливо, як Вас сприймають інші люди?

дуже важливо

скоріше важливо

частково важливо

скоріше не важливо

зовсім не важливо

8.Чи порівнюєте Ви себе з іншими студентами?

дуже часто

інколи

рідко

майже ніколи

9.Які якості Ви найбільше цінуєте у собі? (можна обрати кілька варіантів)

відповідальність

емпатійність

комунікабельність

впевненість у собі

наполегливість

інше (вкажіть) _____

10.Чи вважаєте Ви себе емоційно стійкою людиною?

так

скоріше так

важко відповісти

скоріше ні

ні

11.Чи відчуваєте Ви вплив гендерних стереотипів на власне самосприйняття?

так, значною мірою

частково

майже не відчуваю

не відчуваю

12.На Вашу думку, чи відрізняється самосприйняття чоловіків і жінок?

так, суттєво

частково

майже не відрізняється

не відрізняється

13.Що найбільше впливає на формування Вашого самосприйняття? (можна обрати кілька варіантів)

сім'я

друзі

навчання

соціальні мережі

власні досягнення

інше _____

14.Чи змінилося Ваше самосприйняття під час навчання на спеціальності «Психологія»?

так, значно

частково

майже не змінилося

не змінилося

15.Як Ви вважаєте, чи допомагає навчання психології краще зрозуміти себе?

так, значною мірою

скоріше так

важко відповісти

скоріше ні, ні

Додаток Б

Адаптована анкета для дослідження самоствавлення особистості
(на основі концепції В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому ставленню до себе. Використовуйте шкалу:

- 1 — зовсім не згоден(на)
- 2 — скоріше не згоден(на)
- 3 — важко сказати
- 4 — скоріше згоден(на)
- 5 — повністю згоден(на)

Відповідайте щиро, не витрачаючи багато часу на роздуми.

Твердження

1. Я загалом позитивно оцінюю себе як особистість.
2. Я відчуваю повагу до себе.
3. Мені властива внутрішня впевненість у своїх можливостях.
4. Я часто сумніваюся у власній значущості. *(зворотне)*
5. Я приймаю свої сильні та слабкі сторони.
6. Я відчуваю, що заслуговую на добре ставлення з боку інших.
7. Я схильний(а) критикувати себе навіть без вагомих причин. *(зворотне)*
8. Моя думка про себе є стабільною.
9. Мені важливо, щоб інші схвалювали мої дії. *(зворотне)*
10. Я комфортно почуваюся зі своїм образом «Я».
11. Я легко приймаю свої помилки.
12. Я відчуваю внутрішню гармонію щодо себе.
13. Я часто порівнюю себе з іншими і не завжди на свою користь. *(зворотне)*
14. Я вважаю себе достатньо цінною особистістю.
15. Моє ставлення до себе залежить від зовнішніх оцінок. *(зворотне)*

Інтерпретація

Високий рівень — позитивне, стійке самоствавлення, впевненість

Середній рівень — загалом позитивне, але нестабільне ставлення

Низький рівень — самокритичність, неупевненість, залежність від оцінок

Адаптована анкета «Самоактуалізація особистості» (САМОАЛ)

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження є характерним для Вас.

Шкала відповідей:

- 1 — зовсім не характерно
- 2 — скоріше не характерно
- 3 — частково характерно
- 4 — скоріше характерно
- 5 — повністю характерно

Твердження

- 1. Я маю чітке уявлення про свої життєві цілі.
- 2. Я прагну до особистісного розвитку.
- 3. Я приймаю відповідальність за свої рішення.
- 4. Я керуюся власними цінностями у житті.
- 5. Мені складно самостійно визначати свої пріоритети. *(зворотне)*
- 6. Я розумію свої емоції та внутрішні стани.
- 7. Я відкритий(а) до нового досвіду та змін.
- 8. Я часто орієнтуюсь на думку інших при виборі рішень. *(зворотне)*
- 9. Я відчуваю внутрішню свободу у своїх діях.
- 10. Я прагну реалізувати свій потенціал у навчанні або професії.
- 11. Я рідко замислююсь над своїм особистісним розвитком. *(зворотне)*
- 12. Я задоволений(а) тим напрямом, у якому розвиваюсь.
- 13. Я здатний(а) аналізувати власний досвід і робити висновки.
- 14. Мені важко приймати важливі рішення самостійно. *(зворотне)*
- 15. Я відчуваю прагнення до самореалізації та самовдосконалення.

Інтерпретація

Високий рівень — автономність, чіткі цілі, активна самореалізація

Середній рівень — наявність потенціалу розвитку, часткова визначеність

Низький рівень — залежність від зовнішніх чинників, невизначеність

**Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн
(у модифікації А. Прихожан)**

Інструкція для респондента:

Перед Вами подано кілька шкал, що відображають різні якості особистості. На кожній шкалі необхідно відмітити: рівень, який Ви вважаєте характерним для себе (реальний рівень); рівень, якого Ви хотіли б досягти (ідеальний рівень).

Відмітки робляться на вертикальній лінії, де нижня точка означає мінімальний прояв якості, а верхня — максимальний.

Шкали оцінювання

1. Здібності / інтелект

Високий рівень

|
|
|

Низький рівень

2. Характер

Високий рівень

|
|
|

Низький рівень

3. Впевненість у собі

Високий рівень

|
|
|

Низький рівень

4. Зовнішність

Високий рівень

|
|
|

Низький рівень

5. Авторитет серед однолітків

Високий рівень

|
|
|

Низький рівень

Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі

Інструкція для респондента:

Вам пропонується перелік особистісних якостей. Необхідно:

1. У першій колонці ранжувати якості відповідно до того, якими Ви є насправді (реальне «Я»).
2. У другій колонці – відповідно до того, яким Ви хотіли б бути (ідеальне «Я»).
3. Ранжування здійснюється від 1 (найбільш виражена якість) до N (найменш виражена якість).

Перелік якостей для ранжування

- Впевненість у собі
- Самостійність
- Відповідальність
- Доброзичливість
- Комунікабельність
- Наполегливість
- Емоційна стабільність
- Самоконтроль
- Організованість
- Чесність

Бланк відповідей

№	Якість	Реальне «Я» (ранг)	Ідеальне «Я» (ранг)
1	Впевненість у собі	_____	_____
2	Самостійність	_____	_____
3	Відповідальність	_____	_____
4	Доброзичливість	_____	_____
5	Комунікабельність	_____	_____
6	Наполегливість	_____	_____
7	Емоційна стабільність	_____	_____
8	Самоконтроль	_____	_____
9	Організованість	_____	_____
10	Чесність	_____	_____

Програма розвитку адекватного самосприйняття студентів

№ заняття	Тема заняття	Мета	Завдання	Зміст (основні вправи та методи)	Тривалість
1	Вступне. Усвідомлення самосприйняття	Ознайомлення учасників із програмою та актуалізація уявлень про самосприйняття	Встановлення контакту; визначення очікувань; формування базового розуміння самосприйняття	Знайомство; обговорення понять «самосприйняття», «самоставлення»; вправа «Мій портрет»; рефлексія	60–90 хв
2	Самопізнання та рефлексія	Розвиток навичок самоаналізу	Усвідомлення власних якостей; розвиток рефлексії	Вправа «Я у трьох ролях»; аналіз сильних і слабких сторін; групове обговорення; ведення рефлексивного щоденника	60–90 хв
3	Самооцінка та впевненість у собі	Формування адекватної самооцінки та підвищення впевненості	Усвідомлення рівня самооцінки; розвиток позитивного ставлення до себе	Вправа «Мої досягнення»; техніка позитивних тверджень; обговорення успіхів; рефлексія	60–90 хв
4	Соціальне сприйняття та вплив оточення	Усвідомлення впливу соціального середовища	Аналіз впливу думки інших; розвиток автономності	Вправа «Очіма інших»; групова дискусія; аналіз соціальних ролей; рефлексія	60–90 хв
5	Гендерні особливості самосприйняття	Усвідомлення впливу гендерних стереотипів	Критичне осмислення гендерних установок; розвиток гендерної чутливості	Обговорення гендерних стереотипів; вправа «Стереотип vs Реальність»; аналіз особистого досвіду; дискусія	60–90 хв
6	Самоактуалізація та підсумок	Узагальнення результатів і формування плану саморозвитку	Інтеграція досвіду; підбиття підсумків; планування розвитку	Вправа «Мій шлях розвитку»; підсумкова рефлексія; повторне анкетування; обговорення змін	60–90 хв

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів (без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.