

САМООЦІНКА ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО РОСТУ

SELF-ESTEEM AND SELF-PERCEPTION AS KEY ASPECTS OF PERSONAL GROWTH

У рамках наукової статті розглянуто феномени самооцінки та самосприйняття як ключових компонентів системи самосвідомості особистості, що виконують важливі функції у структурі особистісного зростання. Теоретичний аналіз базується на концептуальних положеннях гуманістичної, когнітивної та екзистенційної парадигм, у межах яких ці феномени розглядаються як детермінанти самореалізації, психологічної зрілості та здатності до побудови цілісної «Я-концепції». Особлива увага приділена інтегративним моделям «Я», які демонструють тісну взаємодію між оціночними й перцептивними компонентами самосвідомості.

У межах емпіричного дослідження, проведеного на вибірці із 36 молодих дорослих, застосовано шкалу самооцінки М. Розенберга, модифікований варіант методу «Хто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) та шкалу особистісного зростання PGIS-I. За допомогою кореляційного аналізу встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття (вираженими через кількість рефлексивно-смыслових категорій) та ініціативністю в особистісному розвитку. Найвищий рівень кореляції виявлено між самосприйняттям і особистісним зростанням ($r = 0,68$; $p < 0,01$), що свідчить про важливість когнітивно-смыслового опрацювання «Я-образу» у процесі саморозвитку.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про системну взаємозалежність досліджуваних конструкцій і актуалізують потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці особистості в напрямі формування позитивного образу «Я», розвитку самосприйняття й усвідомленої суб'єктної позиції. Науково-практична значущість дослідження полягає у виявленні змістових і кількісних предикторів особистісного зростання, що можуть бути інтегровані у профілактичні та корекційно-розвивальні програми в освітньому, консультативному та психотерапевтичному середовищах.

Ключові слова: самооцінка, самосприйняття, особистісне зростання, Я-концепція, самосвідомість.

This article explores the phenomena of self-esteem and self-perception as key components of the personality's self-consciousness system, which perform essential functions in the structure of personal growth. The theoretical analysis is based on the conceptual foundations of the humanistic, cognitive, and existential paradigms, within which these constructs are considered determinants of self-actualization, psychological maturity, and the ability to construct a coherent self-concept. Special attention is paid to integrative models of the self, which demonstrate a close interaction between the evaluative and perceptual components of self-consciousness.

The empirical part of the study, conducted on a sample of 36 young adults, employed Rosenberg's Self-Esteem Scale, a modified version of the "Who Am I?" method (M. Kuhn & T. McPartland), and the Personal Growth Initiative Scale (PGIS-I). Correlation analysis revealed statistically significant positive relationships between self-esteem level, self-perception characteristics (operationalized through the number of reflexive and meaning-related self-descriptions), and initiative in personal growth. The strongest correlation was found between self-perception and personal growth ($r = 0,68$; $p < 0,01$), indicating the importance of cognitive-meaning processing of the self-image in the development process.

The results confirm the hypothesis of a systemic interrelation among the studied constructs and emphasize the need for targeted psychological support aimed at fostering a positive self-image, enhancing self-acceptance, and developing a conscious, agentic self-position. The scientific and practical value of the study lies in identifying both qualitative and quantitative predictors of personal growth, which can be integrated into preventive and developmental programs in educational, counseling, and psychotherapeutic contexts.

Key words: self-esteem, self-perception, personal growth, self-concept, self-consciousness.

УДК 159.923.2:159.922.4
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.42>

Чернякова О. В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Гришко О. Д.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Палій А. М.

к.пед.н.,
доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної
власності та права

Постановка проблеми. У контексті сучасних соціокультурних трансформацій, підвищеної динаміки суспільних очікувань і зростання індивідуалізації особистісного досвіду зростає науковий інтерес до внутрішніх регуляторів психологічного функціонування індивіда. Особливу увагу дослідників привертають такі структурні компоненти «Я», як самооцінка та самосприйняття, які виступають ключовими чинниками особистісного розвитку. Їхній рівень, структура й узгодженість визначають здатність особистості до самореалізації, адаптації, психологічної стійкості та конструювання цілісного «Я-образу».

Попри значну кількість наявних досліджень, що висвітлюють аспекти самосвідомості, проблема

інтегрованого вивчення самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних чинників особистісного росту не втрачає актуальності. Особливої ваги вона набуває в контексті формування настанов на саморозвиток, що стають пріоритетними в парадигмі гуманістично орієнтованої психології ХХІ ст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика самооцінки та самосприйняття особистості традиційно посідає важливе місце у структурі психологічного знання. У контексті класичних і сучасних підходів вона розглядається як один із центральних механізмів психічної регуляції, що безпосередньо впливає на особистісну цілісність, суб'єктивне благополуччя та здатність до самореалізації.

У зарубіжній психологічній науці значний внесок у вивчення самосприйняття зробили К. Роджерс, який розглядав «Я-концепцію» як базовий складник особистісної структури, А. Бандура – через концепт самоефективності, а також М. Ковінгтон, Р. Бернс і М. Розенберг, які досліджували динаміку самооцінки в навчанні та соціальній адаптації. З-поміж сучасних дослідників варто виділити Д. Крукса та Дж. Седдона, які аналізують вплив цифрових соціальних середовищ на формування самосприйняття молоді [7, с. 390–391].

В українському науковому просторі теоретико-емпіричні аспекти самосвідомості, самооцінки й особистісного зростання висвітлювались у працях С. Максименка, Т. Титаренко, О. Чепелевої, Л. Найдьонової, О. Іванченко. Особливу увагу приділено вивченню динаміки самооцінки в юнацькому та підлітковому віці, а також психологічним умовам позитивної ідентичності. Окремо варто згадати дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та резильєнтністю (Дж. Бонанно, К. Рейлі), між самосприйняттям і мотиваційними настановами на розвиток (К. Двек), а також праці, що розкривають роль рефлексії та самоприйняття як передумов особистісного росту (Т. Хіт, Л. Віткінс) [2, с. 212–213].

Отже, незважаючи на наявність розгалужених теоретичних підходів, спостерігається потреба в інтегративному аналізі самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних і взаємозумовлених чинників особистісного розвитку в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Мета статті. Теоретично й емпірично дослідити феномени самооцінки та самосприйняття як ключових аспектів особистісного росту.

Виклад основного матеріалу. Самооцінка є одним із фундаментальних конструктів особистісної психології, що визначає специфіку індивідуального функціонування, емоційного благополуччя та соціальної адаптації особистості. Вона відображає рівень прийняття індивідом самого себе, оцінювання власних можливостей, морально-етичних якостей, соціальної значущості й ефективності діяльності. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що самооцінка виконує ключову регуляторну функцію в системі самосвідомості, визначає напрями особистісного розвитку та динаміку поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Традиційно у психологічній літературі самооцінка трактується як елемент структури «Я-концепції», що інтегрує уявлення індивіда про себе й емоційне ставлення до цих уявлень (М. Розенберг, S. Coopersmith) [7, с. 390]. На думку К. Роджерса, самооцінка виступає центральним елементом феноменального поля особистості, саме на основі оцінки «Я-образу» особистість реалізує або блокує свої потенційні можливості. В українській психології питання самооцінки активно розроблялися у працях С. Максименка, який розглядав її як системну властивість самосвідомості, що виконує інтегративну, мотиваційну та коригувальну функції.

Л. Найдьонова акцентує увагу на ролі самооцінки у формуванні психологічного благополуччя та емоційної стійкості, а Т. Титаренко розглядає її крізь призму життєвого шляху особистості й екзистенційного вибору [5; 7].

У структурному аспекті самооцінка є багаторівневим утворенням, що включає когнітивний компонент (усвідомлення власних якостей), афективний компонент (емоційне ставлення до себе) та поведінковий (реакції, зумовлені ставленням до власного «Я»). Деякі автори (Marsh, Harter) також додають соціально-комунікативний компонент, наголошують на залежності самооцінки від зворотного зв'язку з боку значущого оточення [5, с. 21]. На нашу думку, така багатовимірність відображає динамічний характер самооцінки як психічного утворення, що постійно модифікується у процесі життєдіяльності особистості.

Функціональний аспект самооцінки охоплює низку важливих психологічних процесів. По-перше, це регуляторна функція, що забезпечує узгодження між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами зовнішнього середовища. По-друге, мотиваційна функція, яка формує цілісність життєвих орієнтирів і спонукає до саморозвитку або, у разі заниженої самооцінки, до самозаперечення. По-третє, захисна функція, що реалізується через механізми психологічного захисту у випадках дисгармонії між реальним та ідеальним «Я» [5, с. 23–24]. Аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що самооцінка виконує функцію внутрішнього компаса, який визначає траєкторію особистісного зростання.

У результаті проведеного аналізу наукової літератури, присвяченої дослідженню самооцінки, ми дійшли висновку, що цей конструкт не є статичним утворенням, а має динамічну природу, яка виявляється у змінності оцінок залежно від досвіду, контексту та соціального впливу. На нашу думку, самооцінка є не лише індикатором адаптивності, а й предиктором успішного особистісного зростання, оскільки визначає рівень суб'єктивного прийняття себе як особистості, здатної до розвитку, самореалізації та ефективної взаємодії із середовищем. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що вивчення самооцінки в контексті особистісного розвитку є ключовим завданням сучасної психології.

Самосприйняття як складник особистісної самосвідомості охоплює процеси, за допомогою яких індивід формує, інтерпретує та інтерналізує уявлення про власну сутність, як у когнітивному, так і в емоційному аспектах. Воно є ширшим за самооцінку поняттям і включає не лише оцінювання власних якостей, а й загальне ставлення до себе як до суб'єкта досвіду, взаємодії та розвитку [8, с. 137]. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що самосприйняття виконує інтегруючу функцію у структурі самосвідомості, забезпечує цілісність «Я-образу» та його стабільність у часовій перспективі.

У контексті особистісної психології самосприйняття розглядається як ключовий компонент «Я-концепції» – багатовимірного уявлення індивіда про себе, яке формується у процесі взаємодії із соціальним середовищем. На думку К.Роджерса, самосприйняття має вирішальне значення для адекватного функціонування особистості: розрив між реальним та ідеальним «Я» зумовлює тривожність, конфліктність і внутрішню дезінтеграцію. Вітчизняна дослідниця Т.Титаренко аналізує феномен життєвого шляху та розкриває самосприйняття як процес постійного рефлексивного діалогу особистості із собою, що формує її ідентичність і надає смислу життєвому досвіду. С.Максименко в межах концепції саморозвитку трактує самосприйняття як динамічний психічний процес, що забезпечує трансформацію досвіду в особистісне зростання, а не лише накопичення характеристик або емоційних реакцій [1, с. 175–176].

Окремі аспекти самосприйняття, зокрема тілесне, соціальне, професійне, ґендерне, активно вивчаються в емпіричній психології. На думку К.Нефф, позитивне самосприйняття є основою самоспівчуття (self-compassion) – конструктивного ставлення до себе у складних обставинах, що має критичне значення для особистісної резильєнтності. Згідно з позицією Л.Найдонової, самосприйняття включає механізми інтерпретації соціального зворотного зв'язку, які визначають, якою мірою зовнішні оцінки стають частиною внутрішньої системи «Я» і впливають на поведінкову саморегуляцію [4, с. 11–13].

На нашу думку, актуальність вивчення самосприйняття як психологічного конструкту зумовлена не лише його значенням для психічного здоров'я, а й здатністю виступати системоутворювальним чинником в особистісному саморозвитку. Вищевикладене дає нам підстави зробити висновок, що самосприйняття не можна зводити лише до емоційного ставлення до себе – воно включає складну систему уявлень, інтерпретацій і значень, що формуються на основі досвіду, очікувань і внутрішніх стандартів особистості. У результаті проведеного аналізу наукової літератури ми дійшли висновку, що саме через самосприйняття особистість оцінює власну ідентичність, визначає її сталість або мінливість, таким чином забезпечує або блокує свій особистісний ріст.

У сучасній психологічній науці простежується тенденція до інтегративного аналізу феноменів самооцінки та самосприйняття як взаємопов'язаних складників єдиного психічного утворення – «Я-концепції». Ця концепція трактується як когнітивно-афективна система уявлень особистості про саму себе, що визначає сприйняття, інтерпретацію та оцінку власного досвіду, а також зумовлює особистісну поведінку та мотивацію. Аналіз теоретичних джерел свідчить, що більшість сучасних моделей «Я-концепції» передбачають наявність як оціночного, так і перцептивного компонентів, які утворюють динамічну та взаємозалежну структуру

самосвідомості. Однією із класичних інтегративних моделей є структура «Я-концепції», запропонована С.Бруксом і Дж.Коутсом, яка включає реальне, ідеальне та дзеркальне «Я». Самооцінка в цій моделі формується як результат порівняння реального «Я» з ідеальним, тоді як самосприйняття виступає механізмом конструювання образу реального «Я» на основі спостережень за власною поведінкою, реакцією оточення та внутрішнім діалогом. У цьому контексті самооцінка є результатом самосприйняття, що зазнає постійного коригування залежно від ситуаційних чинників. На думку К.Роджерса, гармонійна «Я-концепція» формується за умови високого ступеня узгодженості між самосприйняттям і самооцінкою. Дисгармонія, навпаки, породжує тривожність, фрустрацію та психологічну неадаптованість. У вітчизняній психології схожий підхід простежується в роботах С.Максименка, який розглядає «Я-концепцію» як цілісну структуру, у якій самосприйняття є когнітивною основою, а самооцінка – регуляторним механізмом. О.Чепелева також підкреслює роль індивідуального досвіду в побудові «Я-образу», де самосприйняття виконує інтегративну функцію рефлексивного осмислення себе в різних життєвих контекстах, а самооцінка – функцію емоційного оцінювання отриманих образів [4, с. 15–16].

Актуальною в контексті нашого дослідження є також багатовимірна модель «Я-концепції», запропонована Ш.Маршем, згідно з якою самосприйняття складається з ієрархічної системи домен-специфічних уявлень про себе (наприклад, академічне, соціальне, емоційне), які в сукупності формують загальне відчуття особистісної ідентичності. Самооцінка в цій моделі виконує роль глобального афективного модератора, який регулює інтеграцію окремих уявлень про себе в цілісну позитивну або негативну «Я-концепцію» [3, с. 111].

На нашу думку, узагальнення інтегративних моделей дозволяє стверджувати, що самооцінка та самосприйняття не можуть розглядатися як ізольовані психічні утворення. Вони є взаємопов'язаними процесами, які функціонують у контексті єдиної системи самосвідомості особистості. Після проведення аналізу наукової літератури, присвяченої проблематиці «Я-концепції», ми дійшли висновку, що саме взаємодія між самосприйняттям і самооцінкою визначає рівень особистісної інтегрованості, отже, і потенціал до подальшого розвитку, рефлексії та самореалізації. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що інтегративний підхід до вивчення цих конструкцій є найбільш продуктивним у контексті аналізу особистісного зростання.

Проблема особистісного зростання є міждисциплінарним феноменом, що привертає увагу дослідників у межах різних психологічних парадигм, зокрема гуманістичної, когнітивної та екзистенційної. Кожен із підходів по-своєму інтерпретує сутність, механізми й умови особистісного зростання, розкриває його як процес самореалізації, інтегра-

ції досвіду або автентичного буття [6, с. 53]. Аналіз наукової літератури свідчить, що саме міжпарадигмальний підхід дає змогу комплексно осмислити детермінанти розвитку особистості, з урахуванням її свідомості, переживань, поведінкових стратегій і потенціалу до змін.

У межах гуманістичної парадигми особистісне зростання трактується як самореалізація – розгортання внутрішнього потенціалу людини в напрямі досягнення автентичності, цілісності та психологічного благополуччя. Провідну роль у формуванні цього підходу відіграли К. Роджерс і А. Маслоу. К. Роджерс розглядав особистісне зростання як безперервний процес самоприйняття, що ґрунтується на рефлексивному осмисленні себе у взаємодії зі значущим іншим. За А. Маслоу, особистісне зростання відбувається через задоволення ієрархії потреб, на вершині якої розташовується потреба в самореалізації. Вітчизняна дослідниця Т. Титаренко розвиває гуманістичні ідеї в контексті екзистенційного життєвого шляху, наголошує на ролі внутрішніх рішень, ціннісних орієнтацій і особистісного смислу як чинників розвитку. Когнітивна парадигма зосереджує увагу на процесах самопізнання, когнітивної регуляції та інтерпретації досвіду, які визначають можливості особистісного зростання. Представники цього підходу, зокрема А. Бек, А. Елліс, Д. Келлі, стверджують, що ключову роль відіграють когнітивні схеми – стійкі структури, через які особистість сприймає світ і себе в ньому. Негнучкість або дисфункціональність таких схем може обмежувати ріст, тоді як їх перегляд і трансформація сприяють підвищенню ефективності адаптації та розширенню меж особистісного розвитку. В українському науковому контексті подібні ідеї відображені у працях Л. Найдьонової, яка аналізує роль когнітивної рефлексії в регуляції поведінки, побудові позитивного образу «Я» та подоланні внутрішніх конфліктів. З погляду екзистенційної психології особистісне зростання постає як автентичне самоствердження суб'єкта, здатного брати відповідальність за власне життя, вибір і смислотворення. Цей підхід представлений у працях В. Франкла, Р. Мея, І. Ялома. Вони наголошують, що усвідомлення скінченності, меж буття та власної свободи є основою глибинної трансформації особистості. Вітчизняна психологічна думка також підтримує ці положення: зокрема, у працях О. Чепелевої виявляється прагнення осмислити суб'єктність особистості крізь призму відповідальності, вибору й індивідуальної життєвої траєкторії. Ми вважаємо, що саме екзистенційний підхід дозволяє виявити ті аспекти зростання, які пов'язані із граничними ситуаціями, кризами, потребою в самоподоланні та пошуком смислу [9].

У результаті проведеного аналізу основних психологічних парадигм ми дійшли висновку, що кожна з них висвітлює специфічний аспект особистісного зростання: гуманістична – емоційно-ціннісний і мотиваційний, когнітивна – регулятивно-сми-

ловий, екзистенційна – суб'єктно-рефлексивний. Вищевикладене дає нам підстави стверджувати, що інтеграція зазначених підходів у межах комплексного аналізу дозволяє глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку, зокрема ті, що опосередковані процесами самосприйняття та самооцінки.

На підставі проведеного теоретичного дослідження можемо зробити висновок, що в рамках сучасної психологічної галузі наукового знання особистісне зростання розглядається як динамічний багатовекторний процес, що охоплює розвиток самосвідомості, розширення меж адаптаційного потенціалу, здобуття суб'єктної зрілості та формування цілісної ідентичності. У цьому контексті конструкти самооцінки та самосприйняття виступають не лише індикаторами, а й детермінантами внутрішньоособистісного розвитку, що визначають вектор і якість цього процесу. Їхня взаємодія забезпечує основу для внутрішньої саморегуляції, формування життєвих стратегій, здатності до рефлексії та прийняття змін.

Сучасні міждисциплінарні дослідження свідчать, що самооцінка й самосприйняття тісно пов'язані з такими ключовими аспектами особистісного функціонування, як психологічна резильєнтність, емоційний інтелект, когнітивна гнучкість, суб'єктне благополуччя та настанови на саморозвиток. У своїй сукупності ці чинники формують сприятливе середовище для особистісного зростання та самоактуалізації [5; 7].

Українські дослідники також активно розглядають роль самооцінки та самосприйняття як складників психологічної зрілості. Зокрема, С. Максименко підкреслює їхнє значення у формуванні суб'єктності й у процесах самоконструювання індивіда. Л. Найдьонова акцентує на залежності особистісного розвитку від адекватності самопереживання, образу «Я» та наявності інтегрованої самоідентичності. У цьому ж напрямі працює Т. Титаренко, яка наголошує, що позитивне самосприйняття слугує основою конструктивного проходження життєвих криз і пошуку смислу [5, с. 19].

На нашу думку, особистісне зростання є не лише результатом зовнішніх впливів або біографічних обставин, а насамперед – продуктом внутрішньої роботи особистості із собою. Ця робота відбувається у площині постійного зіставлення себе із власними уявленнями, очікуваннями, цілями та можливостями, що виявляється через динаміку самооцінки та глибину самосприйняття. Аналіз літератури дає нам підстави стверджувати, що саме через процеси саморефлексії, самовизначення та самоприйняття особистість розвиває адаптивні механізми поведінки, формує автентичну позицію щодо себе і світу та досягає вищих рівнів психологічної інтегрованості.

З огляду на викладене особливої актуальності набуває емпіричне вивчення взаємозв'язків між самооцінкою, самосприйняттям і параметрами

особистісного зростання. Це дозволяє не лише виявити типові закономірності, а й глибше зрозуміти, які саме риси самосвідомості сприяють конструктивному саморозвитку в умовах сучасних соціокультурних викликів. Саме тому наступним кроком нашого дослідження є аналіз емпіричних даних, що дозволяє обґрунтувати вплив особливостей самосприйняття та самооцінки на динаміку особистісного зростання в конкретному вибірковому контексті.

Методологічною основою дослідження є поєднання кількісного та якісного підходів, що дозволяє комплексно проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття та індикаторами особистісного зростання. Дослідження проведено на вибірці із 36 респондентів віком від 18 до 25 років. Усі учасники дали усвідомлену згоду на участь у дослідженні, забезпечено анонімність відповідей і дотримання етичних принципів психологічної діагностики згідно з Етичним кодексом психолога.

Для збору емпіричних даних було використано такі психодіагностичні методики: Шкалу самооцінки М.Розенберга (RSES) для вимірювання загального рівня самооцінки; модифікований варіант методики «Хто я?» (М.Кун, Т.Макпартленд) для якісного аналізу структури самосприйняття; а також опитувальник особистісного зростання PGIS-I (автори: Робітшейн, Грейвз) для оцінювання рівня усвідомленої готовності до розвитку. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт Спірмена).

Вибрані методики дозволили проаналізувати як кількісні показники самооцінки й мотивації до особистісного зростання, так і якісні характеристики «Я-образу», що виступають основою самосвідомості. Такий підхід забезпечив міжрівневий аналіз досліджуваних конструктів і уможливив виявлення глибинних взаємозв'язків між ними, що є особливо цінним у контексті психологічного вивчення динаміки особистості.

На першому етапі емпіричного дослідження нами було застосовано Шкалу самооцінки М.Розенберга (RSES). Результати, отримані у процесі дослідження, представлено в табл. 1.

Таблиця 1
Розподіл респондентів за рівнем загальної самооцінки (n = 36)

Рівень самооцінки	Результати	
	К-ть респондентів	%
Високий	10	27,8
Середній	20	55,6
Низький	6	16,6

Результати за Шкалою М.Розенберга свідчать про те, що більшість учасників (55,6 %) мають середній рівень самооцінки, що вказує на відносну емоційну стабільність і адекватність образу «Я». Високий рівень самооцінки виявлено у 27,8 % респондентів – ці учасники демонстрували позитивне ставлення до себе, впевненість у власній гідності та здатність до самореалізації. Натомість 16,6 % респондентів показали низький рівень самооцінки, що може свідчити про наявність невпевненості, внутрішніх конфліктів і підвищеної вразливості до зовнішніх оцінок.

На основі аналізу результатів можна стверджувати, що в більшості молодих дорослих досліджуваної вибірки сформована помірно позитивна самооцінка, яка може виступати стабілізуючим чинником особистісного розвитку. Проте наявність осіб із низькою самооцінкою вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки в напрямі підвищення самоприйняття та формування позитивного «Я-образу». Ці дані створюють основу для подальшого порівняння з іншими психічними змінними, зокрема самосприйняттям і рівнем особистісного зростання.

На наступному етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано для проходження методику «Хто я?» (М.Кун, Т.Макпартленд), модифікований варіант. Отримані результати наведено в табл. 2.

Таблиця 2
Узагальнені категорії самосприйняття (контент-аналіз відповідей)

Категорія самосприйняття	Частота згадувань (%)
Соціальні ролі та відносини	31,4
Особистісні риси (характер)	28,1
Емоційні стани та переживання	13,5
Професійна/освітня ідентичність	10,7
Тілесне «Я»	8,3
Цінності, життєві смисли	8,0

Контент-аналіз відповідей на запитання «Хто я?» дозволив виокремити шість ключових категорій, що найчастіше використовуються респондентами у процесі самовизначення. Найбільш представленими були соціальні ролі (друг, студент, донька/син тощо) – 31,4 %, риси характеру – 28,1 %. Така домінантність вказує на соціально орієнтоване самосприйняття, де особистість розглядає себе крізь призму взаємодії з іншими й оцінки власних особистісних якостей.

Менш поширеними були згадки про емоційні стани, тілесний образ і життєві цінності, що може свідчити про часткову недостатність рефлексії над внутрішнім досвідом і екзистенційними аспектами буття. Проте наявність таких згадок у частини респондентів свідчить про тенденцію до поглибленого самосприйняття, що потенційно пов'язане з вищим рівнем особистісного зростання.

У результаті проведеного аналізу змісту самовизначення учасників ми дійшли висновку, що більшість із них фокусуються на зовнішніх, соціальних аспектах «Я», тоді як глибинні рівні самосприйняття, пов'язані із цінностями, рефлексією,

тілесністю чи смислами, залишаються менш опрацьованими. Водночас наявність таких елементів у респондентів із високою самооцінкою свідчить про можливу кореляцію між повнотою самосприйняття та позитивним особистісним функціонуванням. Ці дані створюють підґрунтя для виявлення залежностей між якісними особливостями самосприйняття та індикаторами особистісного росту.

Нарешті респондентам було запропоновано методику «Шкала особистісного зростання PGIS-I (Personal Growth Initiative Scale)» (далі – PGIS-I), результати якої представлено в табл. 3.

Таблиця 3

Розподіл респондентів за рівнем особистісного зростання (n = 36)

Рівень особистісного зростання	Результати	
	К-ть респондентів	%
Високий	12	33,3
Середній	18	50,0
Низький	6	16,7

Згідно з результатами опитувальника PGIS-I, половина учасників дослідження (50,0 %) продемонстрували середній рівень ініціативи в особистісному зростанні, що свідчить про наявність базової готовності до саморозвитку, але з деякими обмеженнями в мотиваційній або когнітивній складовій частині цього процесу. Високий рівень (33,3 %) продемонстрували респонденти, які активно проявляють суб'єктну позицію щодо змін, самовдосконалення та саморефлексії. Водночас низький рівень, зафіксований у 16,7 % респондентів, може свідчити про пасивність у питаннях особистісного розвитку, відсутність внутрішньої мотивації або неусвідомленість потреби у зростанні.

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем самооцінки, особливостями самосприйняття та показниками особистісного зростання було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Оцінювались зв'язки між результатами трьох методик: Шкали самооцінки Розенберга (RSES), контент-аналізу самовизначень за методикою «Хто я?» (кількість рефлексивно-екзистенційних категорій у відповіді) та PGIS-I. Результати подано в табл. 4.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв'яз-

ків між усіма трьома змінними, що були предметом дослідження. Установлено середньої сили кореляцію між рівнем самооцінки й особистісним зростанням ($r = 0,61$; $p < 0,01$), що свідчить про те, що підвищення самооцінки супроводжується зростанням суб'єктної активності в розвитку, прагненням до вдосконалення та формуванням настанови на самореалізацію. Такий зв'язок узгоджується з положеннями гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), згідно з якими позитивна самооцінка є однією з умов саморозкриття особистісного потенціалу.

Ще вищий рівень кореляції встановлено між характеристиками самосприйняття (операціоналізованими як частота згадок ціннісно-смыслових і рефлексивних категорій у відповідях) та рівнем особистісного зростання ($r = 0,68$; $p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що глибше осмислення себе, усвідомлення життєвих смислів, ролей і особистісних якостей прямо пов'язані із прагненням до активного саморозвитку. Така залежність підтверджує екзистенційну тезу про зв'язок самопізнання із самоствердженням (В. Франкл, І. Ялом) та відповідає сучасним уявленням про роль саморефлексії як чинника психологічної зрілості (Т. Титаренко, О. Чепелева).

Також зафіксовано значущий зв'язок між самооцінкою та самосприйняттям ($r = 0,56$; $p < 0,01$), що свідчить про взаємозумовленість когнітивного змісту образу «Я» та його емоційно-оціночного компоненту. Отже, що глибше та багатовимірніше особистість сприймає себе, то ймовірніше вона демонструватиме стійке позитивне ставлення до себе. Ці дані узгоджуються з ідеями С. Максименка про системну інтеграцію «Я-концепції», де самооцінка виконує регуляторну функцію, а самосприйняття – структурну.

Висновки. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що самооцінка та самосприйняття відіграють взаємодоповнювальну роль у формуванні здатності до особистісного зростання. Їхній зв'язок з ініціативністю в розвитку підтверджує гіпотезу про їхню системну включеність у механізми саморегуляції, смислотворення та життєвої орієнтації. Вищевикладене дає підстави розглядати ці конструкти як ключові мішені для психологічної підтримки особистості в контексті формування її розвитку, автономії та здатності до усвідомленого вибору власної життєвої траєкторії.

Таблиця 4

Матриця кореляцій (r Спірмена) між досліджуваними змінними (n = 36)

Змінна	1. Самооцінка	2. Самосприйняття	3. Особистісне зростання
1. Самооцінка	—	0,56***	0,61***
2. Самосприйняття	0,56***	—	0,68***
3. Особистісне зростання	0,61***	0,68***	—

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василевська Н. Я-концепція особистості як психологічний феномен. *Збірник наукових праць молодих вчених*. Хмельницький : ХІСТ, 2021. № 6. С. 175–182.
2. Глух П., Зімбовська Н. Формування професійної самосвідомості в контексті особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 р. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т. 2. С. 211–214.
3. Гоян І., Петранюк А. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Серія «Філософські науки». 2024. Вип. 2 (96). С. 108–117.
4. Гресько І. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1(4). С. 9–17.
5. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research*. 2023. Vol. 29 (12). С. 19–25.
6. Мачинська Н. Професійні цінності викладача закладу вищої освіти як чинник його особистісного зростання. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 15. С. 48–57.
7. Михайлишин У., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Scientists and methods of using modern technologies* : The 21th International scientific and practical conference, May 30 – June 02, 2023. Melbourne : International Science Group, 2023. С. 390–393.
8. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості в наукових дослідженнях. *Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика* : матеріали 9-ої Всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 березня 2023 р. Умань : Візаві, 2023. С. 137–139.
9. Шевченко О. Психологічні аспекти особистісного зростання студента в умовах Євроінтеграції. *Євроінтеграційні процеси в Україні: історичні, культурні, політико-правові та психологічні аспекти* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 12–13 квітня 2023 р. Київ ; Львів ; Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 260–262.