МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА

Виконала студентка ІІІ курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Гончарук Тетяна Володимирівна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент
Шеленкова Наталія Леонідівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА 7
1.1. Самовдосконалення особистості як психологічна проблема 7
1.2. Психологічні особливості студентської молоді як суб'єкта саморозвитку 10
1.3. Освітньо-виховне середовище закладу вищої освіти як чинник самовдосконалення студентів 14
Висновки до розділу 1 19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА 21
2.1. Організація, база та методи дослідження 21
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самовдосконалення студентської молоді 23
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації самовдосконалення студентів в умовах освітньо-виховного середовища 38
Висновки до розділу 2 44
ВИСНОВКИ 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48
ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними, економічними та освітніми трансформаціями, що суттєво впливають на становлення особистості молодої людини. Особливої значущості в цих умовах набуває проблема самовдосконалення студентської молоді як активного суб'єкта власного розвитку, здатного до саморегуляції, самонавчання та адаптації до динамічних змін освітнього та соціального середовища. В умовах воєнного стану, зростання психоемоційного навантаження та невизначеності майбутнього питання особистісного розвитку, психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів студентів набуває особливої актуальності [7; 19; 21].

Самовдосконалення розглядається як цілісний процес свідомої діяльності особистості, спрямований на розвиток її інтелектуального, емоційного, ціннісного та поведінкового потенціалу. Воно передбачає активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування здатності до рефлексії, постановки цілей, самоконтролю та саморегуляції, що є ключовими характеристиками сучасного фахівця. У контексті професійної підготовки студентів самовдосконалення виступає не лише умовою успішного навчання, але й важливим чинником формування конкурентоспроможності майбутнього спеціаліста на ринку праці [6; 18; 23].

Водночас ефективність процесу самовдосконалення значною мірою залежить від умов освітньо-виховного середовища закладу вищої освіти. Сучасне освітнє середовище виступає складною системою взаємодії педагогічних, психологічних та соціальних чинників, які можуть як стимулювати, так і гальмувати розвиток особистості студента. Особливу роль у цьому відіграють такі компоненти, як психологічний клімат, характер міжособистісної взаємодії, рівень підтримки з боку викладачів і однолітків, а також можливості для самостійної та творчої діяльності [8; 20; 28].

Останні наукові дослідження свідчать про те, що рівень психологічного благополуччя студентів, їхня мотивація до навчання, здатність до саморегуляції та розвитку тісно пов’язані з характеристиками освітнього середовища. Зокрема, студент-центровані підходи, підтримувальне середовище та можливості для самостійного навчання сприяють формуванню навичок саморозвитку та підвищують рівень академічної успішності [36; 39; 41]. Водночас недостатня увага до психологічних потреб студентів може призводити до зниження мотивації, емоційного виснаження та зниження ефективності навчальної діяльності [33; 37].

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемам професійного розвитку, мотивації навчання та психологічного благополуччя студентської молоді, питання самовдосконалення в умовах освітньо-виховного середовища потребує подальшого комплексного дослідження, особливо з урахуванням сучасних викликів, пов’язаних із цифровізацією освіти, соціальною нестабільністю та воєнними подіями в Україні.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних механізмів самовдосконалення студентської молоді та визначення умов освітнього середовища, які сприяють його ефективній реалізації.

Об’єкт дослідження – самовдосконалення студентської молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища та визначити чинники його ефективності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самовдосконалення студентської молоді та визначити його психологічні особливості.

2. Дослідити вплив освітньо-виховного середовища на процес самовдосконалення студентів.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей самовдосконалення студентської молоді та розробити практичні рекомендації щодо його оптимізації.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; емпіричні – психодіагностичні методики, зокрема:

– методика діагностики рівня самоактуалізації (адаптація в Україні);
– опитувальник саморегуляції поведінки В. Моросанової (адаптований варіант);
– методика «Мотивація навчання у ЗВО» (українські адаптації);
– опитувальники психологічного благополуччя (адаптовані версії); методи математичної статистики – кількісна та якісна обробка результатів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Уманського національного університету, факультету соціально-психологічної освіти і фізичної культури. У дослідженні взяли участь 50 студентів денної форми навчання віком від 17 до 23 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних для:

– удосконалення освітнього процесу у закладах вищої освіти;

– розробки програм розвитку саморегуляції та самовдосконалення студентів;

– підвищення ефективності психологічного супроводу студентської молоді;

– формування сприятливого освітньо-виховного середовища.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Розвиток сучасної психології в умовах суспільних трансформацій: теорія, практика, міждисциплінарність» (м. Івано-Франківськ), на засіданні кафедри психології.

Публікації. Результати дослідження висвітлено в 1 тезах доповідей.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунки. Основний зміст викладено на 47 сторінках. Повний обсяг роботи становить 57 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Самовдосконалення особистості як психологічна проблема

Проблема самовдосконалення особистості належить до фундаментальних у психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з питаннями розвитку, самореалізації та становлення індивіда як суб'єкта власного життя. У сучасних умовах трансформації соціального простору, зокрема в контексті цифровізації освіти, глобалізаційних процесів та воєнних викликів, здатність до самовдосконалення набуває не лише індивідуального, але й соціального значення [6; 7].

На відміну від традиційних уявлень про розвиток як процес, що зумовлюється переважно зовнішніми чинниками, сучасна психологія розглядає самовдосконалення як внутрішньо зумовлений, активний і свідомий процес, у якому особистість виступає суб'єктом власних змін. Це означає, що людина не лише реагує на впливи середовища, а й цілеспрямовано формує власні якості, установки та поведінкові стратегії відповідно до усвідомлених цілей і цінностей [18].

У науковій літературі самовдосконалення часто співвідноситься з такими поняттями, як саморозвиток, самоактуалізація, самореалізація та особистісне зростання. Попри певну термінологічну близькість, ці поняття мають свої специфічні відтінки значення. Зокрема, самовдосконалення акцентує увагу на процесуальності та цілеспрямованості змін, тоді як самореалізація пов'язана з досягненням певного рівня реалізації потенціалу, а самоактуалізація – із розкриттям внутрішніх можливостей особистості [23].

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження самовдосконалення є суб'єктний підхід, відповідно до якого особистість розглядається як активний творець власного життєвого шляху. У межах цього підходу підкреслюється здатність людини до самодетермінації, вибору життєвих стратегій і

відповідальності за результати власної діяльності. Самовдосконалення в такому контексті виступає як форма прояву суб'єктності, що передбачає усвідомлення власних ресурсів і обмежень та активне їх використання у процесі розвитку [18].

Структурно самовдосконалення можна розглядати як систему взаємопов'язаних компонентів. До них належать мотиваційний, когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий аспекти. Мотиваційний компонент визначає спрямованість діяльності особистості, її готовність до змін та прагнення до розвитку. Когнітивний компонент пов'язаний із усвідомленням власних можливостей, формуванням адекватної самооцінки та здатністю до рефлексії. Емоційно-ціннісний аспект відображає ставлення особистості до процесу самовдосконалення, рівень її задоволеності власним розвитком і значущість особистісних цілей. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на досягнення поставлених цілей [23].

Особливу роль у процесі самовдосконалення відіграє саморегуляція, яка забезпечує організацію та контроль діяльності особистості. Вона включає такі етапи, як постановка цілей, планування дій, реалізація намірів і оцінка результатів. Розвинені навички саморегуляції дозволяють особистості більш ефективно управляти власною діяльністю, долати труднощі та зберігати стійкість у складних ситуаціях [22]. У студентському віці формування саморегуляції є особливо важливим, оскільки саме в цей період відбувається перехід до більш автономної навчальної діяльності.

Не менш значущим є зв'язок самовдосконалення з мотиваційною сферою особистості. Дослідження показують, що внутрішня мотивація, яка ґрунтується на інтересі до діяльності та прагненні до саморозвитку, є більш ефективною для підтримки процесу самовдосконалення, ніж зовнішня мотивація, пов'язана з оцінками чи зовнішнім контролем [8]. Це пояснюється тим, що внутрішньо мотивована діяльність супроводжується більш високим рівнем залученості, ініціативності та стійкості до перешкод.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває зв’язок самовдосконалення з психологічним благополуччям особистості. Психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, який включає задоволеність життям, відчуття сенсу, емоційну стабільність та здатність до самореалізації. Встановлено, що особи, які активно займаються самовдосконаленням, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та життєвої задоволеності [19].

Водночас складні соціальні умови, зокрема воєнний стан, створюють додаткові виклики для процесу самовдосконалення. Зростання тривожності, невизначеності та емоційного напруження може знижувати мотивацію до розвитку та ускладнювати реалізацію особистісних цілей. У таких умовах особливого значення набувають такі характеристики, як життєстійкість і резильєнтність, які дозволяють особистості зберігати здатність до саморозвитку навіть у несприятливих умовах [7].

Суттєвим аспектом самовдосконалення є також здатність до самоосвіти. У сучасному освітньому просторі знання швидко оновлюються, тому важливою стає не лише здатність засвоювати інформацію, але й уміння самостійно її здобувати, аналізувати та застосовувати. Самоосвітня діяльність сприяє розвитку критичного мислення, інформаційної грамотності та автономності особистості [10; 22].

У зарубіжній психології значна увага приділяється концепції саморегульованого навчання, яка розглядає студента як активного учасника освітнього процесу. У межах цього підходу самовдосконалення пов’язується з умінням планувати власну діяльність, контролювати її виконання та оцінювати результати. Дослідження показують, що студенти з розвиненими навичками саморегуляції демонструють кращі академічні результати та вищий рівень задоволеності навчанням [34; 38].

Окрім індивідуальних чинників, на процес самовдосконалення значно впливає соціальне середовище. Міжособистісні стосунки, підтримка з боку

викладачів і однолітків, а також загальний психологічний клімат у групі можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку особистості. Сприятливе середовище стимулює активність, ініціативність і впевненість у власних силах, тоді як негативний соціально-психологічний клімат може знижувати мотивацію та гальмувати процес самовдосконалення [28].

Таким чином, самовдосконалення особистості є багатовимірним процесом, який включає взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників. Воно виступає важливою умовою особистісного та професійного розвитку, забезпечує адаптацію до сучасних соціальних викликів і є необхідною передумовою формування конкурентоспроможного фахівця. Особливого значення цей процес набуває у студентському віці, коли закладаються основи професійної ідентичності та життєвих стратегій.

1.2. Психологічні особливості студентської молоді як суб'єкта саморозвитку

Студентський вік традиційно розглядається у психологічній науці як один із найбільш динамічних та насичених періодів онтогенезу, який характеризується інтенсивним особистісним, когнітивним та соціальним розвитком. Саме в цей період відбувається завершення формування базових психічних структур, становлення індивідуальної системи цінностей, світогляду та життєвих стратегій. У зв'язку з цим студентська молодь виступає не лише об'єктом освітнього впливу, але й активним суб'єктом саморозвитку, здатним до усвідомленого самовдосконалення [18].

Суттєвою характеристикою студентського віку є підвищення рівня суб'єктності особистості. Це проявляється у здатності до самостійного прийняття рішень, планування власної діяльності, відповідальності за результати власного вибору. Саме суб'єктна позиція створює передумови для переходу від зовнішньо керованого розвитку до самокерованого, що є визначальною умовою ефективного самовдосконалення [23]. У цьому

контексті студентська молодь розглядається як така, що здатна не лише адаптуватися до умов освітнього середовища, але й активно трансформувати їх відповідно до власних потреб і цілей.

Одним із центральних психологічних новоутворень студентського віку є розвиток самосвідомості, який охоплює формування уявлень про себе, свої можливості, цілі та життєві перспективи. Самосвідомість виконує інтегративну функцію, об'єднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, і виступає основою для саморегуляції та самовдосконалення. Розвинена самосвідомість дозволяє студенту більш адекватно оцінювати власні ресурси, визначати напрями розвитку та здійснювати свідомий вибір життєвих стратегій [18].

У межах розвитку самосвідомості особливого значення набуває формування адекватної самооцінки. Самооцінка визначає рівень впевненості особистості у власних силах, її готовність до подолання труднощів та здатність до самореалізації. Завищена або занижена самооцінка може виступати бар'єром у процесі самовдосконалення, тоді як адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних цілей та ефективних стратегій їх досягнення [23].

Важливою складовою психологічних особливостей студентської молоді є розвиток рефлексивності як здатності до самоаналізу та осмислення власного досвіду. Рефлексія виступає механізмом саморегуляції, що забезпечує усвідомлення результатів діяльності, корекцію поведінки та визначення напрямів подальшого розвитку. У процесі навчання рефлексія проявляється у здатності оцінювати ефективність власної навчальної діяльності, аналізувати помилки та вдосконалювати стратегії навчання [18].

Не менш важливим є розвиток мотиваційної сфери студентів, яка зазнає суттєвих змін у період навчання у закладі вищої освіти. У цей час відбувається поступовий перехід від зовнішньої мотивації, що базується на вимогах та контролі, до внутрішньої мотивації, пов'язаної з особистісними інтересами, професійними цілями та прагненням до самореалізації. Внутрішня мотивація є ключовим фактором самовдосконалення, оскільки забезпечує стійкість

діяльності, високий рівень залученості та готовність до подолання труднощів [8].

Водночас сучасні дослідження демонструють, що мотиваційна структура студентської молоді є неоднорідною і залежить від низки факторів, зокрема умов навчання, соціального оточення та індивідуально-психологічних особливостей. Зниження навчальної мотивації, що спостерігається у частини студентів, може бути пов’язане з перевантаженням, емоційним виснаженням або відсутністю чітких професійних орієнтирів, що, у свою чергу, негативно впливає на процес самовдосконалення [20].

Суттєву роль у процесі саморозвитку відіграють механізми саморегуляції, які забезпечують здатність особистості до організації власної діяльності. Саморегуляція включає такі компоненти, як цілепокладання, планування, програмування дій, самоконтроль та самооцінка результатів. Розвинені навички саморегуляції дозволяють студентам ефективно управляти навчальним процесом, оптимально розподіляти час і ресурси, а також адаптуватися до змін умов діяльності [22].

У сучасних умовах особливої уваги потребує вплив психоемоційного стану студентів на їхню здатність до самовдосконалення. Воєнний стан, соціальна нестабільність, економічні труднощі та інформаційне перевантаження створюють значне психоемоційне навантаження, що може проявлятися у підвищенні рівня тривожності, емоційного виснаження та зниженні мотивації до навчання. Дослідження вказують на зростання рівня психологічного неблагополуччя серед студентської молоді в умовах сучасних викликів [7; 21].

У цьому контексті особливого значення набувають такі особистісні ресурси, як життєстійкість і резильєнтність. Життєстійкість розглядається як здатність особистості ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати внутрішню рівновагу та продовжувати діяльність у складних умовах. Резильєнтність, у свою чергу, забезпечує здатність до відновлення після негативних подій та адаптації до нових умов. Ці характеристики виступають

важливими передумовами успішного самовдосконалення в умовах невизначеності [5; 7].

Окремим аспектом дослідження студентської молоді є гендерні особливості. У вибірках соціально-психологічного спрямування, як правило, переважають особи жіночої статі, що відображає специфіку освітніх програм. Жінки демонструють вищий рівень емоційної чутливості, емпатійності та рефлексивності, що може сприяти більш глибокому самопізнанню та самовдосконаленню. Водночас чоловіки частіше орієнтовані на досягнення результату, автономність і практичну реалізацію цілей, що також є важливими аспектами саморозвитку. Таким чином, гендерний чинник може впливати на особливості реалізації самовдосконалення.

Сучасна студентська молодь функціонує в умовах цифрового освітнього середовища, що суттєво змінює характер її діяльності. З одного боку, цифрові технології розширюють можливості для самоосвіти, забезпечують доступ до різноманітних інформаційних ресурсів і сприяють розвитку навичок самостійного навчання. З іншого боку, вони можуть призводити до інформаційного перевантаження, зниження концентрації уваги та формування поверхневого стилю мислення, що ускладнює процес глибокого самовдосконалення [14].

У зарубіжній психології значна увага приділяється концепції саморегульованого навчання, яка розглядає студента як активного учасника освітнього процесу. У межах цього підходу саморозвиток пов’язується з умінням планувати навчальну діяльність, контролювати її виконання та оцінювати результати. Дослідження свідчать, що розвиток навичок саморегуляції сприяє підвищенню академічної успішності, рівня залученості до навчання та психологічного благополуччя студентів [34; 36].

Не менш важливим є вплив соціального середовища на формування особистості студента. Міжособистісні стосунки, підтримка з боку викладачів, рівень довіри у навчальній групі та загальний психологічний клімат визначають умови, у яких відбувається саморозвиток. Позитивне середовище

сприяє формуванню впевненості, підвищує рівень мотивації та стимулює активність студентів, тоді як негативне може гальмувати процес самовдосконалення [28].

Таким чином, студентська молодь характеризується високим потенціалом до саморозвитку, який зумовлюється особливостями її психічного розвитку, зокрема становленням самосвідомості, розвитком рефлексії, мотивації та саморегуляції. Водночас сучасні соціальні умови створюють як нові можливості, так і додаткові труднощі для реалізації цього потенціалу. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження психологічних особливостей студентської молоді як суб'єкта самовдосконалення.

1.3. Освітньо-виховне середовище як чинник самовдосконалення студентської молоді

У сучасних умовах розвитку вищої освіти освітньо-виховне середовище розглядається як комплексний багаторівневий простір, у якому відбувається не лише передача знань, а й формування особистості здобувача освіти, його ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності та здатності до саморозвитку. Саме тому проблема впливу освітнього середовища на процес самовдосконалення студентської молоді набуває особливої актуальності [9].

Освітньо-виховне середовище включає сукупність матеріальних, соціальних, психологічних та організаційних умов, які забезпечують функціонування освітнього процесу. Воно охоплює не лише аудиторну діяльність, але й позааудиторну взаємодію, комунікацію між учасниками освітнього процесу, систему цінностей і норм, що домінують у закладі вищої освіти. Такий підхід дозволяє розглядати освітнє середовище як активний чинник, що впливає на формування особистості студента та стимулює його до самовдосконалення [15].

Для більш глибокого розуміння впливу освітньо-виховного середовища на самовдосконалення студентської молоді доцільно розглядати його як систему взаємопов’язаних компонентів, кожен із яких виконує окрему розвивальну функцію [3; 12]. Насамперед ідеться про змістовий, організаційний, комунікативний, ціннісно-смисловий та психологічний компоненти. Їх взаємодія формує той простір, у межах якого студент не лише засвоює знання, а й вибудовує власну стратегію особистісного і професійного становлення [7].

Змістовий компонент освітньо-виховного середовища пов’язаний із характером навчального матеріалу, його актуальністю, практичною спрямованістю, проблемністю та здатністю викликати пізнавальний інтерес [5]. Якщо зміст освіти орієнтований не лише на відтворення знань, а й на розвиток критичного мислення, самостійності суджень, уміння аналізувати та узагальнювати інформацію, то він стає важливим чинником самовдосконалення [14].

Організаційний компонент охоплює форми, методи та технології навчання, а також загальну логіку побудови освітнього процесу [2; 9]. Освітній процес, побудований на засадах активної взаємодії, сприяє формуванню відповідальності, наполегливості, навичок самоорганізації та самоконтролю [11].

Комунікативний компонент відображає якість міжособистісної взаємодії у системі «студент – студент», «викладач – студент», «студент – академічна група» [6]. Позитивна комунікативна атмосфера стимулює відкритість до нового досвіду, готовність до самовираження, розвиток рефлексії та впевненості у власних силах [13].

Ціннісно-смисловий компонент освітньо-виховного середовища визначається нормами, смислами та установками, які транслюються в межах закладу вищої освіти [4]. Якщо підтримується цінність розвитку, академічної доброчесності та професійного зростання, самовдосконалення поступово стає внутрішньою потребою особистості [10].

Психологічний компонент пов’язаний із загальним емоційним фоном освітнього середовища, рівнем психологічної безпеки та можливістю вільного самовираження [8; 15]. Саме психологічно безпечне середовище сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості та її готовності до саморозвитку [1].

Однією з ключових характеристик сучасного освітнього середовища є його особистісно-орієнтована спрямованість. У межах цього підходу студент виступає не як пасивний об’єкт навчання, а як активний суб’єкт освітнього процесу, який самостійно визначає траєкторію свого розвитку. Особистісно-орієнтоване навчання передбачає врахування індивідуальних особливостей студентів, їхніх потреб, інтересів і можливостей, що створює сприятливі умови для саморозвитку та самореалізації [12].

Важливим компонентом освітнього середовища є його психологічний клімат, який визначає характер міжособистісної взаємодії та рівень емоційного комфорту студентів. Позитивний психологічний клімат сприяє формуванню довіри, відкритості та підтримки, що стимулює активність студентів і підвищує їхню готовність до самовдосконалення. Натомість негативний клімат може викликати тривожність, знижувати мотивацію та перешкоджати розвитку особистості [27].

Суттєву роль у формуванні освітнього середовища відіграє педагогічна взаємодія, зокрема стиль спілкування викладача зі студентами. Демократичний стиль, який базується на партнерстві, взаємоповазі та співпраці, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та ініціативності студентів. Авторитарний стиль, навпаки, обмежує можливості самовираження та знижує рівень внутрішньої мотивації до навчання і саморозвитку [16].

У сучасній педагогіці значна увага приділяється створенню розвивального освітнього середовища, яке стимулює пізнавальну активність, креативність і критичне мислення студентів. Таке середовище передбачає використання інноваційних методів навчання, зокрема проблемного навчання, проєктної діяльності, кейс-методів та інтерактивних технологій. Застосування

цих методів сприяє формуванню навичок самостійного пошуку інформації, аналізу та прийняття рішень, що є важливими складовими самовдосконалення [11].

Особливого значення набуває цифровізація освітнього середовища, яка суттєво трансформує процес навчання. Використання онлайн-платформ, електронних ресурсів, дистанційних форм навчання розширює можливості для самостійної роботи студентів, підвищує доступність освіти та сприяє розвитку навичок самоорганізації. Водночас надмірна цифровізація може призводити до зниження якості міжособистісної взаємодії, формування поверхневого мислення та зростання інформаційного перевантаження [14].

У контексті самовдосконалення студентської молоді важливим є також виховний потенціал освітнього середовища. Виховна робота у закладах вищої освіти спрямована на формування моральних цінностей, соціальної відповідальності, громадянської позиції та професійної етики. Участь студентів у волонтерських, соціальних та наукових проєктах сприяє розвитку їхніх особистісних якостей, формує навички саморегуляції та підвищує рівень самосвідомості [6].

Сучасні дослідження свідчать про те, що ефективне освітнє середовище має бути не лише інформаційно насиченим, але й психологічно безпечним. Поняття психологічної безпеки включає відсутність страху перед помилками, можливість відкрито висловлювати свою думку та отримувати підтримку з боку оточення. Такий підхід сприяє формуванню внутрішньої мотивації та підвищує готовність студентів до самовдосконалення [19].

Умови воєнного часу значно ускладнюють функціонування освітнього середовища та впливають на психоемоційний стан студентів. Перебування у стані хронічного стресу, невизначеності та інформаційного тиску знижує рівень концентрації, мотивації та загальної продуктивності навчання. У таких умовах особливого значення набуває підтримувальна функція освітнього середовища, яка передбачає створення умов для психологічної адаптації

студентів, надання консультативної допомоги та розвиток навичок стресостійкості [7; 21].

Важливим аспектом є також інклюзивність освітнього середовища, яка передбачає створення рівних можливостей для всіх студентів незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Інклюзивне середовище сприяє розвитку толерантності, емпатії та соціальної відповідальності, що є важливими складовими особистісного зростання і самовдосконалення [10].

Окрему увагу слід приділити ролі студентського самоврядування як елементу освітнього середовища. Участь у діяльності органів самоврядування сприяє розвитку лідерських якостей, організаторських здібностей, відповідальності та навичок комунікації. Це, у свою чергу, підвищує рівень суб'єктності студентів і стимулює їх до активного саморозвитку [17].

У зарубіжних дослідженнях освітнє середовище часто розглядається крізь призму теорії залученості студентів (student engagement), яка підкреслює важливість активної участі студентів у навчальному процесі. Високий рівень залученості пов'язаний із кращими академічними результатами, вищою мотивацією та більшою готовністю до самовдосконалення. Факторами, що сприяють залученості, є якість викладання, підтримка викладачів, можливості для самовираження та участі у спільній діяльності [34].

Таким чином, освітньо-виховне середовище виступає одним із ключових чинників самовдосконалення студентської молоді. Воно визначає умови, у яких відбувається розвиток особистості, формування її цінностей, мотивації та поведінкових стратегій. Ефективне освітнє середовище має бути комплексним, особистісно-орієнтованим, психологічно безпечним та спрямованим на підтримку активної позиції студента як суб'єкта власного розвитку.

Отже, створення сприятливого освітньо-виховного середовища є важливою умовою формування здатності студентської молоді до самовдосконалення, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища було встановлено, що дане явище є складним, багатокомпонентним процесом, який охоплює розвиток мотиваційної, когнітивної та регуляторної сфер особистості.

З'ясовано, що самовдосконалення розглядається у сучасній психологічній науці як активна, свідомо організована діяльність особистості, спрямована на розвиток власного потенціалу, самореалізацію та досягнення життєвих і професійних цілей. Воно передбачає наявність внутрішньої мотивації, здатності до рефлексії, а також сформованих навичок саморегуляції.

Встановлено, що важливими психологічними чинниками самовдосконалення виступають мотивація досягнення успіху, рефлексивність та саморегуляція. Мотивація забезпечує спрямованість і енергію діяльності, рефлексивність сприяє усвідомленню власного досвіду та корекції поведінки, тоді як саморегуляція виступає механізмом реалізації цілей і намірів особистості.

Проаналізовано, що студентський вік є сенситивним періодом для самовдосконалення, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне формування світогляду, професійної ідентичності та системи цінностей. У цей період особистість характеризується підвищеною здатністю до самопізнання та самозміни.

Обґрунтовано, що освітньо-виховне середовище закладу вищої освіти виступає важливим зовнішнім чинником, який може як стимулювати, так і гальмувати процес самовдосконалення. Сприятливе середовище передбачає створення умов для розвитку самостійності, відповідальності, ініціативності та активної пізнавальної діяльності студентів.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволили визначити ключові компоненти та чинники самовдосконалення студентської молоді, що стало підґрунтям для організації та проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня їх сформованості та взаємозв’язків між ними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація, база та методи дослідження

Емпіричне дослідження самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища було спрямоване на виявлення рівня сформованості прагнення до саморозвитку, а також на визначення психологічних чинників, що зумовлюють особливості цього процесу. Реалізація поставленої мети передбачала організацію дослідження на базі закладу вищої освіти та використання комплексу валідних психодіагностичних методик.

Дослідження було розпочато на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, який у подальшому було реорганізовано в Уманський національний університет. У дослідженні взяли участь 50 студентів факультету соціально-психологічної освіти і фізичної культури. Вибірка є цілеспрямованою та репрезентує здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного профілю. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 23 років, що відповідає періоду студентського віку, який характеризується інтенсивним особистісним розвитком, формуванням професійної ідентичності та активізацією процесів самопізнання.

За статевою ознакою вибірка є нерівномірною, що відображає специфіку контингенту студентів відповідного освітнього напряму. Зокрема, переважають особи жіночої статі, тоді як кількість чоловіків є значно меншою. Такий розподіл є типовим для спеціальностей соціально-психологічного спрямування та враховувався під час інтерпретації отриманих результатів.

Збір емпіричних даних здійснювався з використанням дистанційного формату за допомогою онлайн-сервісу Google Forms. Обрання такого способу організації дослідження зумовлене його доступністю, зручністю для респондентів та можливістю забезпечення анонімності відповідей. Це, у свою

чергу, сприяло підвищенню рівня щирості відповідей, що є важливим для досліджень психологічного змісту.

У процесі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють здійснити багатовимірний аналіз самовдосконалення як інтегративної характеристики особистості. Зокрема, для визначення рівня прагнення до саморозвитку застосовувалася методика діагностики саморозвитку особистості, розроблена В. І. Андрєєвим. Вона дає змогу оцінити сформованість внутрішньої установки на самовдосконалення, рівень цілеспрямованості, активності та орієнтації на особистісне зростання. Результати цієї методики дозволяють визначити загальний рівень саморозвитку, який може варіюватися від низького до високого, що відображає ступінь готовності особистості до усвідомлених змін.

З метою дослідження мотиваційної сфери було використано методику діагностики мотивації досягнення Т. Елерса в адаптації до української вибірки. Вона спрямована на виявлення домінування мотивації досягнення успіху або мотивації уникнення невдач. Зазначені параметри є важливими для розуміння особливостей самовдосконалення, оскільки визначають рівень активності особистості, її готовність до подолання труднощів і спрямованість на досягнення поставлених цілей.

Для вивчення здатності студентів до самоаналізу та осмислення власного досвіду застосовувалася методика діагностики рівня рефлексивності А. В. Карпова, адаптована до використання в українських дослідженнях. Вона дозволяє визначити рівень розвитку рефлексії як важливого механізму саморегуляції та самовдосконалення, що забезпечує усвідомлення власних дій, переживань і результатів діяльності.

Крім того, з метою оцінки індивідуальних особливостей організації діяльності було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, адаптовану в українській психологічній практиці. Вона дає змогу дослідити такі компоненти саморегуляції, як планування, програмування дій, моделювання умов діяльності, оцінювання результатів,

гнучкість та самостійність. Рівень розвитку саморегуляції є важливим показником здатності особистості до ефективного самовдосконалення, оскільки визначає її вміння організовувати власну діяльність та досягати поставлених цілей.

Обробка отриманих результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики. Зокрема, застосовувалися методи описової статистики, що дозволяють визначити середні значення та відсотковий розподіл показників, а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв’язків між рівнем самовдосконалення та іншими психологічними характеристиками.

Таким чином, організація дослідження та підібраний психодіагностичний інструментарій забезпечили можливість комплексного аналізу психологічних особливостей самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища та створили підґрунтя для подальшої інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз емпіричних даних було розпочато з вивчення рівня саморозвитку студентської молоді за методикою діагностики саморозвитку особистості В. І. Андрєєва. Отримані результати дозволили визначити ступінь сформованості прагнення до самовдосконалення, активності особистості у самореалізації та орієнтації на особистісне зростання.

Розподіл респондентів за рівнями саморозвитку представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів за рівнем саморозвитку

Рівень саморозвитку	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	18	36 %
Середній	22	44 %
Низький	10	20 %
Разом	**50**	**100 %**

Отримані результати свідчать про те, що найбільша частка респондентів (44 %) має середній рівень саморозвитку. Це означає, що для більшості студентів характерною є наявність певного прагнення до самовдосконалення, однак воно не завжди реалізується системно та цілеспрямовано. Такі студенти здатні усвідомлювати важливість особистісного розвитку, проте їхня активність у цьому напрямі залежить від зовнішніх умов, мотиваційних факторів та ситуаційних обставин.

Високий рівень саморозвитку виявлено у 36 % досліджуваних. Ця група студентів характеризується сформованою внутрішньою потребою у самовдосконаленні, чіткою орієнтацією на досягнення особистісних і професійних цілей, а також активною життєвою позицією. Такі респонденти, як правило, демонструють високий рівень самостійності, здатність до постановки цілей і планування власної діяльності, що є важливими показниками зрілої особистості.

Водночас 20 % студентів мають низький рівень саморозвитку. Це свідчить про недостатню сформованість мотивації до самовдосконалення, відсутність чітких цілей та низьку активність у реалізації власного потенціалу. Для цієї категорії студентів характерною може бути залежність від зовнішнього контролю, недостатній рівень саморегуляції та обмежена здатність до самоаналізу.

Для більш наочного представлення результатів розподілу було побудовано гістограму (рис. 2.1).

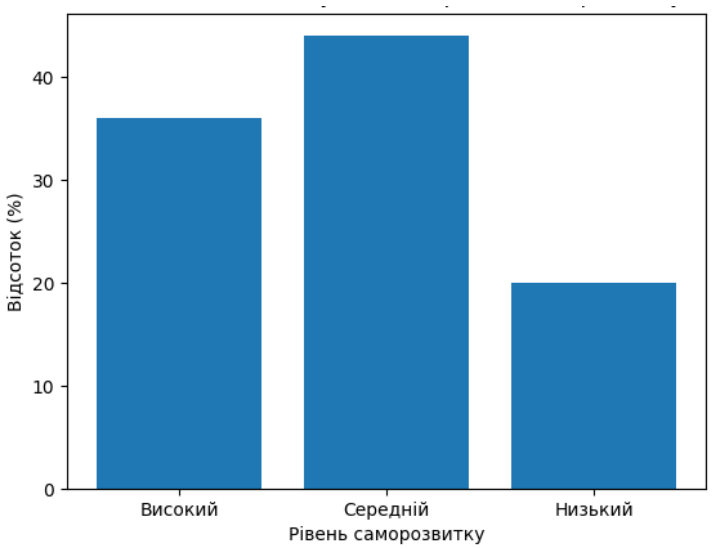


Рис. 2.1. Розподіл студентів за рівнем саморозвитку

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок про те, що хоча значна частина студентів демонструє достатній рівень орієнтації на саморозвиток, лише трохи більше третини з них мають високий рівень сформованості цієї якості. Це свідчить про наявність потенціалу до самовдосконалення у студентської молоді, який потребує подальшого розвитку в умовах освітнього середовища.

Важливо зазначити, що середній рівень саморозвитку, який домінує у вибірці, може бути зумовлений особливостями освітнього середовища, зокрема недостатньою індивідуалізацією навчання, переважанням репродуктивних форм діяльності або недостатньою увагою до розвитку особистісних ресурсів студентів. Крім того, на рівень самовдосконалення можуть впливати сучасні соціальні умови, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, невизначеності та емоційного навантаження.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими даними, відповідно до яких студентський вік характеризується поступовим переходом від зовнішньо детермінованої до внутрішньо мотивованої діяльності. При цьому формування стійкої потреби у саморозвитку є тривалим процесом, що

залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від умов освітнього середовища.

Таким чином, результати дослідження за методикою В. І. Андрєєва свідчать про неоднорідність рівня саморозвитку серед студентської молоді та вказують на необхідність створення умов, що сприяють підвищенню мотивації до самовдосконалення, розвитку рефлексивності та формуванню навичок саморегуляції.

Наступним етапом аналізу емпіричних даних стало дослідження мотиваційної сфери студентської молоді, зокрема визначення домінуючого типу мотивації — орієнтації на досягнення успіху або уникнення невдачі — за методикою Т. Елерса.

Результати розподілу респондентів за типами мотивації представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів за типами мотивації

Тип мотивації	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Мотивація досягнення успіху	21	42 %
Мотивація уникнення невдачі	17	34 %
Змішаний тип	12	24 %
Разом	**50**	**100 %**

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільша частка студентів (42 %) орієнтована на досягнення успіху. Це свідчить про наявність у значної частини респондентів прагнення досягати поставлених цілей, орієнтацію на позитивний результат та готовність докладати зусиль для самореалізації. Такий тип мотивації є конструктивним і виступає важливим внутрішнім ресурсом самовдосконалення, оскільки забезпечує активність, наполегливість і стійкість у досягненні цілей.

Водночас досить значна частка студентів (34 %) демонструє домінування мотивації уникнення невдачі. Для таких респондентів характерною є орієнтація на запобігання помилкам, страх негативної оцінки та підвищена тривожність у ситуаціях досягнення. Це може призводити до зниження ініціативності, уникнення складних завдань і обмеження можливостей для саморозвитку. Такий тип мотивації є менш продуктивним у контексті самовдосконалення, оскільки стримує активність особистості.

Особливу увагу привертає група студентів зі змішаним типом мотивації (24 %), для яких характерне поєднання прагнення до успіху та страху невдачі. Така амбівалентність може проявлятися у нестійкості поведінки: з одного боку, студенти демонструють готовність до досягнення цілей, з іншого — можуть відчувати невпевненість і сумніви у власних можливостях. Умови освітнього середовища можуть відігравати вирішальну роль у тому, який саме компонент мотивації буде домінувати.



Рис. 2.2. Розподіл студентів за типами мотивації

Отримані результати свідчать про те, що хоча орієнтація на досягнення успіху переважає, значна частина студентів характеризується мотиваційними особливостями, які можуть ускладнювати процес самовдосконалення. Зокрема, високий відсоток мотивації уникнення невдачі вказує на наявність

внутрішніх бар’єрів, пов’язаних із невпевненістю, страхом помилок і залежністю від зовнішньої оцінки.

Узагальнюючи, можна зазначити, що мотиваційна сфера студентської молоді є неоднорідною і характеризується поєднанням конструктивних і обмежувальних тенденцій. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язку між мотивацією досягнення та рівнем самовдосконалення, що дозволить більш глибоко зрозуміти психологічні механізми розвитку особистості в умовах освітнього середовища.

Таким чином, результати дослідження мотивації досягнення доповнюють загальну картину особливостей самовдосконалення студентської молоді та вказують на необхідність створення умов, що сприяють формуванню внутрішньої мотивації, зниженню рівня тривожності та підвищенню впевненості у власних силах.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня рефлексивності студентської молоді за методикою А. В. Карпова, яка дозволяє оцінити здатність особистості до самоаналізу, усвідомлення власних дій, переживань та їх наслідків. Рефлексивність розглядається як один із ключових психологічних механізмів самовдосконалення, оскільки забезпечує усвідомлене ставлення до власного розвитку, сприяє корекції поведінки та формуванню індивідуальної траєкторії особистісного зростання.

Результати розподілу студентів за рівнями рефлексивності представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів за рівнем рефлексивності

Рівень рефлексивності	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	15	30 %
Середній	24	48 %
Низький	11	22 %
Разом	**50**	**100 %**

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що найбільша частка респондентів (48 %) характеризується середнім рівнем рефлексивності. Це означає, що для більшості студентів притаманна здатність до усвідомлення власного досвіду та поведінки, однак вона не є достатньо розвиненою для системного самоконтролю та глибокого самоаналізу. У таких студентів рефлексія має переважно ситуативний характер і активізується лише за наявності зовнішніх стимулів, зокрема у випадку труднощів або необхідності оцінювання результатів діяльності.

Високий рівень рефлексивності виявлено у 30 % досліджуваних. Студенти цієї групи демонструють сформовану здатність до самоспостереження, аналізу власних дій і переживань, усвідомлення причинно-наслідкових зв’язків між поведінкою та її результатами. Вони більш схильні до глибокого осмислення власного досвіду, здатні критично оцінювати свої досягнення і помилки, що створює сприятливі умови для ефективного самовдосконалення. Високий рівень рефлексивності також пов’язаний із більш розвиненою самосвідомістю та здатністю до планування власного розвитку.

Водночас 22 % студентів мають низький рівень рефлексивності. Для цієї групи характерною є обмежена здатність до самоаналізу, поверхове осмислення власного досвіду та недостатня усвідомленість власних дій і їх наслідків. Це може проявлятися у труднощах саморегуляції, неусвідомленості помилок і, як наслідок, у зниженій ефективності процесу самовдосконалення. Такі студенти менш схильні до критичного аналізу власної діяльності та частіше орієнтуються на зовнішню оцінку.

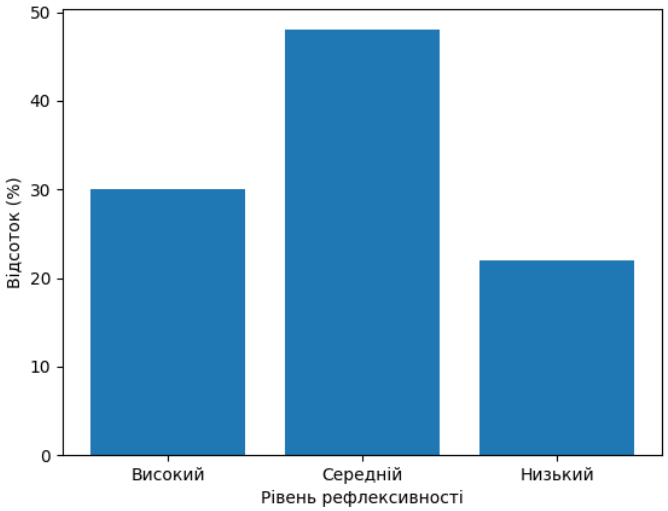


Рис. 2.3. Розподіл студентів за рівнем рефлексивності

Порівняння отриманих результатів із даними, отриманими за попередніми методиками, дозволяє виявити певні закономірності. Зокрема, спостерігається подібна тенденція до домінування середніх рівнів показників, що може свідчити про загальну недостатню сформованість ключових компонентів самовдосконалення у значної частини студентської молоді. Це підтверджує тезу про те, що процес формування здатності до саморозвитку є тривалим і потребує цілеспрямованої підтримки в умовах освітнього середовища.

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок рефлексивності з мотиваційною сферою та рівнем саморозвитку. Студенти з високим рівнем рефлексивності, як правило, демонструють більш виражену орієнтацію на досягнення успіху, більшу впевненість у власних силах і здатність до постановки реалістичних цілей. У свою чергу, низький рівень рефлексії може поєднуватися з мотивацією уникнення невдачі, що знижує активність особистості та обмежує її можливості для самовдосконалення.

Крім того, рефлексивність тісно пов'язана із здатністю до саморегуляції. Усвідомлення власних дій і їх результатів є необхідною умовою ефективного планування діяльності та контролю за її виконанням. Відповідно, недостатній

рівень рефлексії може ускладнювати формування навичок саморегуляції та знижувати ефективність навчальної діяльності.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді потребує розвитку рефлексивних умінь як важливого ресурсу самовдосконалення. Це актуалізує необхідність впровадження в освітній процес спеціальних методів і технологій, спрямованих на розвиток самоаналізу, критичного мислення та усвідомленого ставлення до власного розвитку.

Таким чином, результати дослідження рівня рефлексивності дозволяють зробити висновок про її важливу роль у структурі самовдосконалення особистості та підкреслюють необхідність створення умов для її розвитку в освітньо-виховному середовищі закладу вищої освіти.

Завершальним етапом первинного аналізу емпіричних даних стало дослідження рівня саморегуляції студентської молоді за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. Зазначена методика дозволяє оцінити індивідуальні особливості організації діяльності, що забезпечують досягнення поставлених цілей, та виступає важливим інструментом дослідження психологічних механізмів самовдосконалення.

Саморегуляція розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що включає здатність до постановки цілей, планування діяльності, програмування дій, контролю їх виконання та оцінювання результатів. Вона є необхідною умовою ефективного саморозвитку, оскільки забезпечує усвідомлену організацію поведінки та сприяє реалізації особистісного потенціалу.

Результати розподілу студентів за рівнями саморегуляції представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл студентів за рівнем саморегуляції

Рівень саморегуляції	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Високий	16	32 %
Середній	23	46 %
Низький	11	22 %
Разом	**50**	**100 %**

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що найбільша частка студентів (46 %) характеризується середнім рівнем саморегуляції. Це означає, що більшість респондентів володіє базовими навичками організації власної діяльності, проте ці навички не є достатньо сформованими для забезпечення високої ефективності навчальної діяльності та системного самовдосконалення. У таких студентів процеси планування, контролю та оцінювання результатів мають переважно ситуативний характер і значною мірою залежать від зовнішніх умов.

Високий рівень саморегуляції виявлено у 32 % досліджуваних. Студенти цієї групи характеризуються здатністю до чіткого визначення цілей, планування власної діяльності, контролю за її виконанням та гнучкого реагування на зміну умов. Вони демонструють високий рівень організованості, самостійності та відповідальності, що є важливими передумовами ефективного самовдосконалення. Крім того, такі студенти більш успішно адаптуються до вимог освітнього середовища та здатні ефективно управляти власними ресурсами.

Водночас 22 % респондентів мають низький рівень саморегуляції. Для цієї групи характерними є труднощі у постановці цілей, плануванні діяльності, контролі за виконанням завдань та оцінюванні результатів. Це може проявлятися у неорганізованості, імпульсивності, залежності від зовнішнього контролю та зниженій здатності до самостійної діяльності. Низький рівень

саморегуляції суттєво ускладнює процес самовдосконалення, оскільки обмежує можливості особистості у досягненні поставлених цілей.

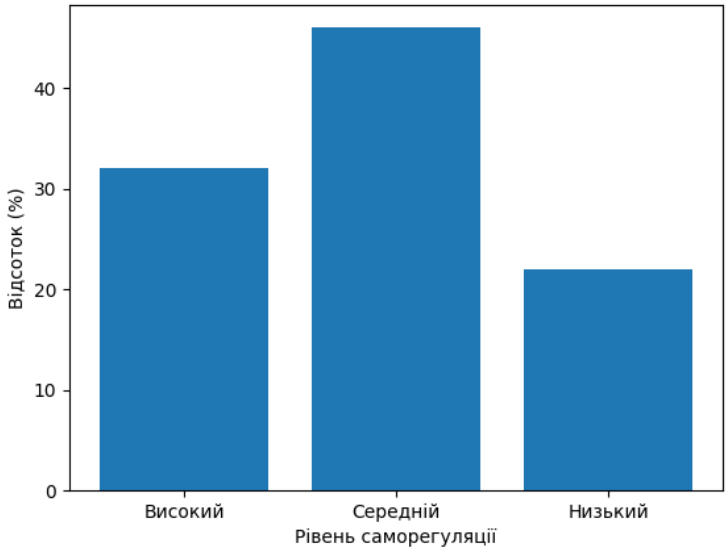


Рис. 2.4. Розподіл студентів за рівнем саморегуляції

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за всіма застосованими методиками, дозволяє виявити загальну тенденцію: у більшості студентів домінують середні рівні розвитку ключових компонентів самовдосконалення — саморозвитку, мотивації, рефлексивності та саморегуляції. Це свідчить про наявність потенціалу до особистісного зростання, який, однак, потребує цілеспрямованого розвитку в умовах освітньо-виховного середовища.

Особливого значення набуває аналіз взаємозв’язку саморегуляції з іншими психологічними характеристиками. Високий рівень саморегуляції, як правило, поєднується з високим рівнем саморозвитку, мотивацією досягнення успіху та розвиненою рефлексивністю. Це підтверджує їхню взаємозумовленість та свідчить про те, що саморегуляція виступає системоутворюючим компонентом самовдосконалення особистості.

Натомість низький рівень саморегуляції може супроводжуватися домінуванням мотивації уникнення невдачі, недостатньою рефлексивністю та зниженим рівнем саморозвитку. Це створює своєрідне замкнене коло, в якому недостатній рівень організації діяльності обмежує можливості для

особистісного зростання, а відсутність успіху, у свою чергу, знижує мотивацію до подальшого розвитку.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що розвиток саморегуляції є одним із ключових напрямів підвищення ефективності самовдосконалення студентської молоді. У зв'язку з цим актуальним є впровадження в освітній процес технологій, спрямованих на формування навичок планування, самоконтролю та відповідальності за результати власної діяльності.

Таким чином, результати дослідження рівня саморегуляції доповнюють загальну характеристику психологічних особливостей самовдосконалення студентської молоді та підкреслюють важливість розвитку здатності до самостійної організації діяльності як необхідної умови ефективного особистісного зростання.

З метою більш глибокого вивчення психологічних особливостей самовдосконалення студентської молоді було проведено кореляційний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язків між основними досліджуваними показниками, а саме: рівнем саморозвитку, мотивацією досягнення, рефлексивністю та саморегуляцією.

Кореляційний аналіз дозволяє визначити ступінь і напрям зв'язку між змінними, що дає змогу більш повно охарактеризувати психологічні механізми самовдосконалення. У дослідженні було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв’язки між показниками самовдосконалення

Показники	**Саморозвиток**	**Мотивація успіху**	**Рефлексивність**	**Саморегуляція**
Саморозвиток	1	0,52	0,47	0,55
Мотивація досягнення успіху	0,52	1	0,41	0,49
Рефлексивність	0,47	0,41	1	0,46
Саморегуляція	0,55	0,49	0,46	1

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність переважно позитивних кореляційних зв’язків між досліджуваними показниками. Це означає, що зі зростанням одного показника спостерігається тенденція до підвищення інших, що підтверджує їхню взаємопов’язаність у структурі самовдосконалення особистості.

Зокрема, виявлено помірний позитивний зв’язок між рівнем саморозвитку та саморегуляції ($r = 0,55$), що свідчить про те, що студенти, які мають більш розвинені навички організації діяльності, також демонструють вищий рівень прагнення до самовдосконалення. Це можна пояснити тим, що здатність до планування, контролю та оцінювання результатів створює сприятливі умови для реалізації особистісного потенціалу.

Також встановлено позитивний зв’язок між саморозвитком і мотивацією досягнення успіху ($r = 0,52$). Це свідчить про те, що орієнтація на досягнення позитивного результату є важливим внутрішнім чинником, який стимулює особистість до самовдосконалення. Студенти з високою мотивацією досягнення, як правило, більш активні, цілеспрямовані та наполегливі у досягненні своїх цілей.

Помірний позитивний зв’язок виявлено також між саморозвитком і рефлексивністю (r = 0,47), що підтверджує важливу роль здатності до самоаналізу у процесі особистісного зростання. Усвідомлення власних дій і переживань сприяє більш ефективному плануванню розвитку та корекції поведінки.

Окрім цього, встановлено взаємозв’язки між іншими показниками. Зокрема, мотивація досягнення успіху позитивно пов’язана із саморегуляцією (r = 0,49), що свідчить про те, що більш мотивовані студенти краще організовують свою діяльність. Також спостерігається позитивний зв’язок між рефлексивністю та саморегуляцією (r = 0,46), що вказує на взаємозалежність процесів самоаналізу та організації діяльності.

Загалом отримані результати свідчать про те, що самовдосконалення студентської молоді має комплексний характер і визначається взаємодією кількох психологічних чинників. Найбільш значущими серед них виступають саморегуляція, мотивація досягнення та рефлексивність, які взаємодоповнюють один одного і формують основу для особистісного розвитку.

Водночас слід зазначити, що виявлені кореляційні зв’язки мають помірний характер, що свідчить про вплив інших, не врахованих у дослідженні чинників. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у даному напрямі.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують взаємозв’язок між основними компонентами самовдосконалення та підкреслюють важливість їх комплексного розвитку в умовах освітньо-виховного середовища.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища. Отримані результати дозволяють здійснити узагальнення та сформулювати ключові висновки щодо рівня розвитку досліджуваних характеристик і їх взаємозв’язків.

Передусім встановлено, що більшість студентів демонструють середній рівень сформованості самовдосконалення. Це свідчить про наявність потенціалу до особистісного розвитку, проте водночас вказує на недостатню системність і цілеспрямованість у реалізації цього процесу. Значна частина респондентів орієнтована на саморозвиток ситуативно, залежно від зовнішніх обставин, навчальних вимог або соціального оточення.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що у більшості студентів переважає мотивація досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач. Це є позитивним чинником, оскільки саме орієнтація на успіх сприяє активності, ініціативності та прагненню до самовдосконалення. Разом із тим частина студентів характеризується нестійкою мотиваційною структурою, що може знижувати ефективність їхнього особистісного розвитку.

Результати дослідження рефлексивності свідчать про те, що студенти загалом здатні до самоаналізу, однак рівень цієї здатності у більшості з них є середнім. Це означає, що вони можуть усвідомлювати власні дії та переживання, проте не завжди використовують ці знання для цілеспрямованої зміни поведінки або планування саморозвитку.

Аналіз показників саморегуляції виявив, що переважна частина студентів має середній рівень сформованості навичок організації власної діяльності. Це проявляється у здатності до планування та контролю, проте не завжди забезпечує стабільність у досягненні поставлених цілей. Низький рівень саморегуляції у частини респондентів може виступати фактором, що стримує процес самовдосконалення.

Особливо важливими є результати кореляційного аналізу, які підтвердили наявність взаємозв’язків між основними досліджуваними показниками. Встановлено, що самовдосконалення студентів тісно пов’язане з рівнем саморегуляції, мотивацією досягнення та рефлексивністю. Це дозволяє розглядати процес саморозвитку як багатокомпонентну систему, у якій кожен із зазначених чинників виконує важливу функцію.

Зокрема, саморегуляція виступає як механізм реалізації самовдосконалення, мотивація досягнення – як його рушійна сила, а рефлексивність – як умова усвідомлення та корекції власного розвитку. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність і ефективність процесу саморозвитку особистості студента.

Отримані результати також свідчать про значущу роль освітньо-виховного середовища у формуванні готовності до самовдосконалення. Навчальне середовище, яке стимулює активність, самостійність і відповідальність, створює умови для розвитку мотиваційної, рефлексивної та регуляторної сфер особистості.

Разом із тим виявлені особливості дозволяють визначити напрями подальшої роботи. Зокрема, доцільним є впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, підвищення рівня рефлексивності та формування стійкої мотивації до самовдосконалення. Це може включати тренінгові заняття, розвиток навичок самоаналізу, цілепокладання та управління власною діяльністю.

Таким чином, узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про те, що самовдосконалення студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх психологічних характеристик і умов освітнього середовища. Отримані дані можуть бути використані для вдосконалення освітнього процесу та підвищення ефективності психологічного супроводу студентів.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища

Отримані результати емпіричного дослідження дозволили не лише виявити рівень сформованості самовдосконалення студентської молоді, але й визначити основні напрями психологічного впливу, спрямованого на його розвиток. З огляду на це доцільним є формулювання практичних

рекомендацій, які можуть бути використані в умовах освітньо-виховного середовища закладу вищої освіти.

Перш за все, важливим напрямом роботи є розвиток мотиваційної сфери студентів. Встановлено, що саме мотивація досягнення успіху виступає одним із ключових чинників самовдосконалення. У зв'язку з цим доцільно впроваджувати освітні та психологічні заходи, спрямовані на формування внутрішньої мотивації, орієнтації на особистісне зростання та досягнення значущих цілей. Це може реалізовуватися через постановку індивідуальних освітніх цілей, залучення студентів до проєктної діяльності, а також створення ситуацій успіху в навчальному процесі.

Другим важливим напрямом є розвиток рефлексивності як здатності до усвідомлення власного досвіду, дій і переживань. З метою підвищення рівня рефлексії доцільно використовувати такі форми роботи, як ведення рефлексивних щоденників, участь у групових обговореннях, виконання завдань на самоаналіз та самоспостереження. Це сприятиме більш глибокому усвідомленню студентами власних сильних і слабких сторін, а також формуванню здатності до самокорекції.

Третім напрямом є розвиток саморегуляції як основи ефективної організації діяльності. Враховуючи, що значна частина студентів має середній рівень сформованості цієї якості, доцільним є впровадження тренінгових занять, спрямованих на розвиток навичок планування, постановки цілей, тайм-менеджменту та самоконтролю. Особливу увагу слід приділити формуванню вміння доводити розпочату діяльність до завершення та оцінювати власні результати.

Окрім цього, важливою умовою розвитку самовдосконалення є створення сприятливого освітньо-виховного середовища. Це передбачає використання активних методів навчання, зокрема інтерактивних технологій, групових форм роботи, дискусій, кейс-методів, які стимулюють самостійність, ініціативність та відповідальність студентів за результати власної діяльності.

Також доцільним є забезпечення психологічного супроводу студентів, який може включати індивідуальні консультації, тренінги особистісного розвитку, психоосвітні заходи. Такий супровід сприятиме підвищенню рівня усвідомленості студентів щодо власного розвитку та допоможе у подоланні труднощів, що виникають у процесі самовдосконалення.

Важливим напрямом є інтеграція елементів саморозвитку у зміст навчальних дисциплін. Це може передбачати включення завдань, спрямованих на самопізнання, аналіз власного досвіду, визначення особистісних цілей і шляхів їх досягнення. Такий підхід сприятиме формуванню у студентів активної позиції щодо власного розвитку.

З метою конкретизації запропонованих підходів до розвитку самовдосконалення студентської молоді доцільно розглянути практичні рекомендації з урахуванням основних суб'єктів освітнього процесу, що дозволяє забезпечити їх більш ефективну реалізацію в умовах закладу вищої освіти.

Передусім варто окреслити рекомендації безпосередньо для студентів як активних суб'єктів самовдосконалення. Важливим є формування навичок цілепокладання, що передбачає визначення як короткострокових, так і довгострокових цілей особистісного і професійного розвитку. Доцільним є використання методів самоспостереження та самоаналізу, зокрема ведення індивідуальних планів розвитку або щоденників саморефлексії. Це дозволяє підвищити рівень усвідомленості власних дій, сприяє формуванню відповідальності за результати діяльності та стимулює внутрішню мотивацію.

Не менш важливим є розвиток навичок саморегуляції, що включає планування діяльності, визначення пріоритетів, контроль за виконанням завдань та оцінку досягнутих результатів. Практика використання елементів тайм-менеджменту, технік розподілу навантаження та уникнення прокрастинації сприяє підвищенню ефективності навчальної діяльності та створює передумови для системного самовдосконалення.

Окрему увагу слід приділити рекомендаціям для науково-педагогічних працівників. Викладачі відіграють ключову роль у створенні умов, які стимулюють саморозвиток студентів. Доцільним є застосування активних методів навчання, зокрема проблемного навчання, кейс-методу, проєктної діяльності, які сприяють розвитку самостійності, критичного мислення та відповідальності. Важливим є також створення ситуацій успіху, які підвищують впевненість студентів у власних можливостях і мотивують їх до подальшого розвитку.

Крім того, викладачам доцільно приділяти увагу розвитку рефлексивних умінь студентів шляхом організації обговорень, аналізу виконаних завдань, надання зворотного зв’язку. Це сприяє формуванню здатності до самооцінки та усвідомлення власного поступу у процесі навчання і самовдосконалення.

Важливим напрямом є діяльність кураторів академічних груп, які можуть виступати посередниками між студентами та освітнім середовищем. До їхніх функцій може входити організація заходів, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу студентів, проведення бесід щодо професійного самовизначення, формування навичок саморозвитку та підтримка студентів у періоди адаптації до навчання.

Окремо слід виокремити рекомендації для психологічної служби закладу вищої освіти. Доцільним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, підвищення рівня рефлексивності та формування мотивації досягнення. Такі програми можуть включати вправи на самопізнання, розвиток емоційної компетентності, формування навичок ефективної комунікації та подолання труднощів.

Психологічна служба також може здійснювати індивідуальне консультування студентів, які мають труднощі у процесі самовдосконалення, зокрема низьку мотивацію, невпевненість у собі або труднощі з організацією діяльності. Це дозволяє своєчасно виявляти проблеми та надавати адресну допомогу.

У сучасних умовах важливим є також використання цифрових ресурсів як засобу підтримки самовдосконалення. Зокрема, застосування онлайн-інструментів (планувальників, освітніх платформ, форм самооцінки, зокрема Google Forms) дозволяє студентам відстежувати власний розвиток, оцінювати досягнення та коригувати подальші цілі. Це сприяє формуванню навичок самостійної роботи та підвищує рівень відповідальності за результати власної діяльності.

Важливим аспектом розвитку самовдосконалення студентської молоді є усвідомлення етапності цього процесу. Самовдосконалення не є одномоментною дією, а розгортається як послідовний процес, що включає декілька взаємопов'язаних стадій.

Першим етапом є етап самопізнання, який передбачає усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, сильних і слабких сторін, інтересів, цінностей та життєвих орієнтирів. На цьому етапі важливу роль відіграє рефлексія, яка дозволяє студенту оцінити власний досвід, визначити актуальні потреби та окреслити напрями подальшого розвитку. Саме недостатній рівень самопізнання часто є причиною несформованості чітких життєвих і професійних цілей.

Другим етапом є цілепокладання, що передбачає формування конкретних цілей самовдосконалення. Важливо, щоб ці цілі були усвідомленими, реалістичними та особистісно значущими. На цьому етапі студент визначає, у якому напрямі він прагне розвиватися, які компетентності потребують удосконалення та які результати він планує досягти. Формування навичок цілепокладання є важливою умовою переходу від ситуативного розвитку до системного самовдосконалення.

Третім етапом є етап планування діяльності, який передбачає визначення конкретних кроків для досягнення поставлених цілей. Це включає розподіл часу, визначення пріоритетів, вибір методів і засобів розвитку. На цьому етапі особливого значення набуває саморегуляція, оскільки саме вона забезпечує організацію діяльності та контроль за її виконанням.

Четвертим етапом є реалізація запланованих дій, яка пов’язана з активною діяльністю студента, спрямованою на досягнення визначених цілей. На цьому етапі важливими є наполегливість, відповідальність, здатність долати труднощі та підтримувати мотивацію. Освітньо-виховне середовище може виступати як фактор підтримки або, навпаки, як фактор, що ускладнює цей процес.

П’ятим етапом є етап самоконтролю та оцінки результатів, який передбачає аналіз досягнутих результатів, визначення ступеня реалізації поставлених цілей та корекцію подальших дій. Саме на цьому етапі відбувається узагальнення досвіду та формування нових цілей, що забезпечує циклічність процесу самовдосконалення.

Описані етапи дозволяють розглядати самовдосконалення як безперервний процес, що постійно оновлюється і вдосконалюється залежно від змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі особистості.

З урахуванням результатів емпіричного дослідження доцільно представити узагальнену модель самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища. У межах цієї моделі самовдосконалення розглядається як взаємодія трьох основних компонентів: мотиваційного, рефлексивного та регуляторного.

Мотиваційний компонент визначає спрямованість особистості, її прагнення до розвитку, рівень активності та зацікавленості у досягненні результату. Саме він виступає рушійною силою самовдосконалення, оскільки без внутрішньої мотивації процес розвитку стає формальним і нестійким.

Рефлексивний компонент забезпечує усвідомлення власного досвіду, аналіз дій і переживань, а також здатність до самокорекції. Він дозволяє особистості оцінювати ефективність власної діяльності та вносити необхідні зміни у процес саморозвитку.

Регуляторний компонент включає навички організації діяльності, планування, самоконтролю та оцінювання результатів. Саме він забезпечує практичну реалізацію намірів і цілей, визначених на попередніх етапах.

Важливою умовою функціонування цієї моделі є вплив освітньо-виховного середовища, яке може виступати як фактор стимулювання або гальмування самовдосконалення. Сприятливе середовище підсилює мотивацію, сприяє розвитку рефлексії та створює умови для формування саморегуляції.

Таким чином, запропонована модель дозволяє комплексно розглядати процес самовдосконалення студентської молоді та визначає основні напрями психологічного впливу, спрямованого на його розвиток.

Таким чином, запропоновані рекомендації мають комплексний характер і охоплюють різні рівні організації освітнього процесу. Їх реалізація сприятиме створенню умов для розвитку самовдосконалення студентської молоді, підвищенню ефективності освітньої діяльності та формуванню готовності до професійної самореалізації.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища.

У ході дослідження встановлено, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем сформованості самовдосконалення, що свідчить про наявність потенціалу до особистісного розвитку, проте недостатню системність і цілеспрямованість у його реалізації. Водночас виявлено групу студентів із високим рівнем саморозвитку, які демонструють усвідомлену орієнтацію на особистісне зростання, а також незначну частку респондентів із низьким рівнем, що потребують додаткової психологічної підтримки.

Аналіз мотиваційної сфери показав переважання мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення невдач, що є позитивним чинником у контексті самовдосконалення. Разом із тим встановлено, що у частини

студентів мотивація має нестійкий характер, що може знижувати ефективність їхньої діяльності та гальмувати процес саморозвитку.

Дослідження рефлексивності засвідчило, що більшість студентів володіють здатністю до самоаналізу на середньому рівні, що забезпечує часткове усвідомлення власних дій і переживань, проте не завжди супроводжується їх практичним використанням у процесі самовдосконалення.

Результати вивчення саморегуляції показали, що значна частина респондентів має середній рівень сформованості навичок організації діяльності. Це проявляється у здатності до планування та контролю, однак недостатньо забезпечує стабільність у досягненні поставлених цілей.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність позитивних взаємозв’язків між основними досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено зв’язки між самовдосконаленням і саморегуляцією, мотивацією досягнення та рефлексивністю, що свідчить про їх взаємозалежність і підтверджує комплексний характер процесу саморозвитку особистості.

На основі отриманих результатів було розроблено психологічні рекомендації, спрямовані на розвиток мотиваційної, рефлексивної та регуляторної сфер студентів. Запропоновані заходи можуть бути використані в освітньо-виховному процесі закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності самовдосконалення студентської молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що самовдосконалення студентів є багатофакторним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх психологічних характеристик і умов освітнього середовища, що відкриває можливості для цілеспрямованого психологічного впливу та подальших досліджень у даному напрямі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища.

За результатами виконаного дослідження досягнуто поставленої мети та вирішено визначені завдання.

Відповідно до першого завдання, спрямованого на теоретичний аналіз проблеми самовдосконалення, встановлено, що самовдосконалення є складним і багатогранним процесом, який передбачає свідоме прагнення особистості до розвитку власного потенціалу, самореалізації та досягнення життєвих і професійних цілей. Визначено, що його структура включає мотиваційний, рефлексивний і регуляторний компоненти, які забезпечують цілісність процесу особистісного розвитку. Обґрунтовано, що студентський вік є сенситивним періодом для формування готовності до самовдосконалення, а освітньо-виховне середовище виступає важливим чинником, що впливає на інтенсивність і результативність цього процесу.

Відповідно до другого завдання, яке полягало в емпіричному дослідженні рівня самовдосконалення та його психологічних чинників, встановлено, що більшість студентів мають середній рівень сформованості самовдосконалення, що свідчить про наявність потенціалу до розвитку, але недостатню його реалізацію. Виявлено, що у студентів переважає мотивація досягнення успіху, що є позитивним чинником особистісного зростання, проте у частини респондентів вона має нестійкий характер. Дослідження показало, що рівень рефлексивності та саморегуляції також переважно знаходиться на середньому рівні, що зумовлює необхідність їх подальшого розвитку.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність позитивних взаємозв’язків між рівнем самовдосконалення та такими показниками, як мотивація досягнення, рефлексивність і саморегуляція, що

підтверджує їх взаємозалежність і комплексний характер процесу саморозвитку особистості.

Відповідно до третього завдання, спрямованого на розробку практичних рекомендацій, визначено основні напрями психологічного впливу щодо розвитку самовдосконалення студентської молоді. Зокрема, обґрунтовано доцільність розвитку мотиваційної сфери, підвищення рівня рефлексивності та формування навичок саморегуляції. Запропоновано використання тренінгових занять, інтерактивних методів навчання, психоосвітніх заходів та індивідуального психологічного супроводу як ефективних засобів стимулювання саморозвитку студентів.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок про те, що самовдосконалення студентської молоді є багатофакторним процесом, який формується під впливом як внутрішніх психологічних характеристик особистості, так і зовнішніх умов освітньо-виховного середовища. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від рівня розвитку мотивації досягнення, рефлексивності та саморегуляції.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в освітньому процесі закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності особистісного розвитку студентів, а також у діяльності психологічних служб для організації психологічного супроводу студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з більш глибоким вивченням впливу освітнього середовища на самовдосконалення, а також розробкою та апробацією програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. та ін. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи : практичний посібник. Київ, 2024.

2. Габрусєва Н. Дослідження уявлень здобувачів вищої освіти про феномен критичного мислення. *Фізико-математична освіта*. 2024. Т. 39, № 2. С. 14–19.

3. Карамушка Л. М. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей : монографія. Київ, 2017.

4. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2 (52). С. 106–116. DOI: 10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116.

5. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

6. Костенко Д. В. Життєстійкість як умова побудови траєкторії професійного розвитку здобувачів вищої освіти в сучасних реаліях. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2024. Вип. 213. С. 155–159. DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-213-155-159.

7. Коструба Н. С., Поліщук З. Б. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 51–61.

8. Кузікова С. Б., Пухно С. В. Особливості мотивації навчання студентів педагогічних спеціальностей закладу вищої освіти. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.16.

9. Лукіянчук А. М. Психологічні основи професійного становлення та розвитку особистості майбутнього кваліфікованого робітника : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Біла Церква : БІНПО, 2020. 139 с.

10. Макарчук В. В. Особливості формування самоосвітньої компетентності студентів. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету.* 2020.

11. Мельніков А. В., Шинкарук В. О., Гіщак О. В. Роль мотивації курсантів на вдосконалення рівня фізичної підготовленості. *Академічні візії*. 2023. Вип. 26. С. 58–65.

12. Моренко О. М. Теоретичні підходи до проблеми професійного самовдосконалення майбутніх соціальних працівників. *Педагогічні науки*. 2017. Т. 2, Вип. 77. С. 158–162.

13. Мося І. А. Особливості формування самоосвітньої компетентності студентів закладів фахової передвищої освіти. 2019.

14. Мурзіна О., Лісневська А., Масицька Т., Мельник І., Левчук Т., Соколова В. The educational environment for improving students' self-study: best European practices. *Laplage em Revista (International*). 2021. Vol. 7, Extra-E. P. 144–162. DOI: 10.24115/S2446-622020217Extra-E1170p.144-162.

15. Новосилецька К. О. Психологічні особливості розвитку особистісної зрілості студентів. 2023.

16. Осередчук О. А. Формування позитивної мотивації студентів до самомоніторингу навчальних досягнень з метою самовдосконалення. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 203. С. 107–114. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-203-107-114.

17. Полив'яна М., Степанова Н., Ячнік Ю., Мишаківська О., Фегерт Й. М., Сітарскі Е., Пінчук І. Потреба в підтримці ментального здоров'я студентів під час війни. 2024.

18. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості : електронний навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

19. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи.* 2022. Вип. 39. С. 322–340. DOI: 10.29038/2227-1376-2022-39-sav.

20. Смірнов С., Дмитрищук Н., Силенко Ю. Партнерська взаємодія як основа успішності професійної самореалізації здобувачів вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 65, т. 3. С. 283–289.

21. Степанюк Я. В. Особливості ментального здоров'я студентів під час навчання в умовах воєнного стану. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2024.

22. Фастов І. В. Самоосвітня діяльність студентів як умова якісного навчання та професійної підготовки майбутніх учителів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 104.

23. Фурс О. Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.

24. Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим профілем: приклад України. *Освітня аналітика України*. 2023. № 1. С. 51–66. DOI: 10.32987/2617-8532-2023-1-51-66.

25. Храбан Т. Є. Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових вищих навчальних закладів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2021. № 2 (22). С. 136–143. DOI: 10.32342/2522-4115-2021-2-22-16.

26. Шумський О. Л. Структура лінгвосамоосвітнього середовища ЗВО. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 196. С. 80–83. DOI: 10.36550/2415-7988-2021-1-196-80-83.

27. Юрійчук Н. Д. Роль самостійної роботи у фаховому становленні майбутніх учителів-філологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* 2018. Вип. 151, т. 1. С. 311–314.

28. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 77–83. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10.

29. Галузяк В. М. Моніторинг розвитку особистісно-професійної зрілості студентів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету.* 2022.

30. Комар Т. Моніторинг становлення професійної зрілості студентів. 2016.

31. Степанова Н. та ін. Ментальне здоров'я студентів: потреба у захисті та підтримці під час війни. 2024.

32. Осередчук О. А. Теоретичні і методичні основи моніторингу якості вищої освіти в Україні. 2024.

33. Chaudhry S., Tandon A., Shinde S., Bhattacharya A. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS ONE.* 2024. Vol. 19, No. 1. e0297508. DOI: 10.1371/journal.pone.0297508.

34. Daumiller M., Dresel M. Supporting self-regulated learning with digital media using motivational regulation and metacognitive prompts. *The Journal of Experimental Education.* 2019. Vol. 87, No. 1. P. 161–176. DOI: 10.1080/00220973.2018.1448744.

35. De Silva D. V. M. Developing self-regulated learning skills in university students studying in the open and distance learning environment using the KWL method. *Journal of Learning for Development*. 2020. Vol. 7, No. 2. P. 204–217.

36. Douwes R., Klompmaker C., van der Zanden P., den Brok P. Well-being of students in higher education: The importance of a student-centred learning environment. *Cogent Education*. 2023. Vol. 10. DOI: 10.1080/2331186X.2023.2190697.

37. Fang J., Ren X., Sotardi V. A. Rethinking Student Wellbeing in Higher Education: A Multifaceted Approach to Stress Management. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 7. Art. 872. DOI: 10.3390/educsci15070872.

38. Heikkinen S., Toivonen T., Kärkkäinen T. Supporting self-regulated learning with learning analytics interventions – a systematic literature review. *Education and Information Technologies*. 2023. DOI: 10.1007/s10639-022-11281-4.

39. Kassab S. E., et al. The impact of the educational environment on student engagement and academic achievement in health professions education. BMC Medical Education. 2024.

40. Khatri P., Gupta S., Roy S., et al. Student well-being in higher education: Scale development and validation. *The International Journal of Management Education*. 2024.

41. Konstantinidis A., et al. An integrative review of the literature on factors influencing student well-being in the typical learning environment of higher education institutions. *International Journal of Educational Research Open*. 2024. DOI: 10.1016/j.ijedro.2024.100338.

42. Li H., et al. Students' wellbeing in positive higher education. *Frontiers in Education.* 2025. Vol. 10. DOI: 10.3389/feduc.2025.1607364.

43. Olsson T. M., Broberg M., Frisk S., Wackenhut A. F., Kjellin D., Gullstrand S., Skoog T. Health-Promoting Learning Environments in Higher Education: A Scoping Review of Structural Interventions to Protect Student Mental Health. *European Journal of Education*. 2024. DOI: 10.1111/ejed.12772.

44. Ruggeri K., Garcia-Garzon E., Maguire Á., Matz S., Huppert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. Vol. 18. Art. 192. DOI: 10.1186/s12955-020-01423-y.

45. Shareefa M., et al. Impact of students' self-regulation and mindfulness on academic self-efficacy through mental well-being. *Cogent Education*. 2025. DOI: 10.1080/2331186X.2025.2498183.

46. Simón-Grábalos D., et al. Systematic review of the literature on interventions to improve self-regulated learning in first-year undergraduate students. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 3. Art. 372.

47. UNESCO. Supporting the mental health and well-being of higher education students. Paris : UNESCO, 2024.

48. Wang S., et al. Psychological well-being of students in higher education institutions: A theoretical review. 2024. DOI: 10.4018/979-8-3693-2833-0.ch013.

49. Zhao Y., Hua Y., et al. The prediction of student wellbeing and flourishing from university learning experiences. *Frontiers in Psychology*. 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1585058.

50. Zhao L., Guo Y. Research on physical health monitoring and management of college students based on Super Star Learning APP. *Wireless Personal Communications*. 2023. DOI: 10.1007/s11277-023-10573-3.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма психологічного тренінгу розвитку самовдосконалення студентської молоді

Мета програми – створення психологічних умов для розвитку самовдосконалення студентської молоді шляхом активізації мотивації досягнення, формування навичок рефлексії, цілепокладання, саморегуляції та відповідального ставлення до власного особистісного й професійного розвитку.

Актуальність програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, за якими у значної частини студентів переважають середні показники саморозвитку, рефлексивності та саморегуляції. Це свідчить про наявність потенціалу до особистісного зростання, який потребує цілеспрямованої підтримки в умовах освітньо-виховного середовища закладу вищої освіти.

Цільова група: студенти закладів вищої освіти віком 17–23 роки.

Форма роботи: груповий психологічний тренінг із використанням інтерактивних вправ, рефлексивних технік, мінілекцій, групових обговорень та індивідуальних завдань.

Тривалість програми: 4 заняття по 90 хвилин. Кількість учасників групи: 10–15 осіб.

Очікувані результати: підвищення усвідомленості студентами власних ресурсів і труднощів; розвиток навичок постановки цілей; формування вмінь планувати власну діяльність; посилення внутрішньої мотивації до саморозвитку; розвиток здатності до самоаналізу та самоконтролю.

Тематичний план програми

№	Тема заняття	Мета	Основні форми роботи	Час
1	«Я як суб’єкт самовдосконалення»	усвідомлення значення саморозвитку та власної відповідальності за особистісне зростання	вправа-знайомство, мінілекція, самоаналіз, групове обговорення	90 хв.
2	«Мотивація досягнення і	розвиток внутрішньої	аналіз життєвих ситуацій, вправа	90 хв.

	подолання страху невдачі»	мотивації, упевненості та готовності діяти	«Мої мотиви», дискусія	
3	«Рефлексія як ресурс особистісного розвитку»	формування навичок самоаналізу, усвідомлення сильних сторін і зон розвитку	рефлексивний щоденник, вправа «Дзеркало розвитку», робота в парах	90 хв.
4	«Саморегуляція та план особистісного зростання»	розвиток навичок цілепокладання, планування, самоконтролю та оцінювання результатів	SMART-цілі, індивідуальний план розвитку, підсумкова рефлексія	90 хв.

Зміст занять програми

Заняття 1. «Я як суб'єкт самовдосконалення»

Мета: сформувати у студентів розуміння самовдосконалення як усвідомленого процесу особистісного розвитку та визначити індивідуальні ресурси зростання.

– Вправа «Очікування». Учасники формулюють власні очікування від тренінгу та записують їх на стікерах або в робочих аркушах.

– Мінілекція «Самовдосконалення як психологічний ресурс студента». Ведучий коротко пояснює зв'язок самовдосконалення з мотивацією, рефлексією та саморегуляцією.

– Вправа «Мої ресурси». Кожен учасник визначає три особисті якості, які допомагають йому розвиватися, і три якості або звички, які потребують удосконалення.

– Групове обговорення «Що допомагає і що заважає саморозвитку в освітньому середовищі?».

– Підсумкова рефлексія: учасники завершують фразу «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що для мого розвитку важливо…».

Заняття 2. «Мотивація досягнення і подолання страху невдачі»

Мета: сприяти розвитку мотивації досягнення, зниженню страху помилок і формуванню конструктивного ставлення до труднощів.

– Вправа «Мої мотиви навчання». Студенти визначають, що саме спонукає їх навчатися та розвиватися: інтерес, професійні цілі, оцінки, очікування інших, прагнення самореалізації.

– Обговорення «Помилка як досвід». Учасники аналізують ситуації невдач і визначають, які корисні висновки можна з них зробити.

– Вправа «Сходинки успіху». Кожен учасник обирає одну актуальну навчальну або особистісну мету та розбиває її на 5–7 послідовних кроків.

– Робота в малих групах «Підтримувальне середовище». Студенти визначають, яка допомога з боку викладачів, одногрупників і психологічної служби сприяє їхній активності.

– Підсумкова рефлексія: «Я можу посилити свою мотивацію, якщо…».

Заняття 3. «Рефлексія як ресурс особистісного розвитку»

Мета: розвинути здатність студентів до самоаналізу, усвідомлення власних дій, переживань і результатів діяльності.

– Вправа «Дзеркало розвитку». Учасники відповідають письмово на запитання: «Що в мене вже добре виходить?», «Що потребує покращення?», «Який перший крок я можу зробити?»

– Робота в парах «Погляд зі сторони». Студенти обмінюються думками щодо сильних сторін одне одного та можливих напрямів розвитку.

– Мініпрактика «Рефлексивний щоденник». Ведучий пропонує модель щоденного самоаналізу: подія – моя реакція – висновок – дія на майбутнє.

– Вправа «Мої цінності». Учасники визначають особистісні та професійні цінності, які можуть бути основою самовдосконалення.

– Підсумкова рефлексія: «Після заняття я хочу уважніше спостерігати за…».

Заняття 4. «Саморегуляція та план особистісного зростання»

Мета: сформувати навички постановки реалістичних цілей, планування діяльності, самоконтролю та оцінювання результатів.

– Мінілекція «Саморегуляція як механізм досягнення цілей». Ведучий пояснює значення планування, контролю, гнучкості й оцінювання результатів.

– Вправа «SMART-ціль». Кожен учасник формулює одну особистісну або навчальну ціль за критеріями конкретності, вимірюваності, досяжності, значущості та часової визначеності.

– Індивідуальне завдання «Мій план самовдосконалення на місяць». Студенти визначають мету, ресурси, можливі труднощі, способи підтримки та критерії успіху.

– Групове обговорення «Як підтримувати себе в процесі змін?».

– Підсумкова рефлексія тренінгу: учасники порівнюють початкові очікування з отриманими результатами та формулюють власний наступний крок саморозвитку.

Форма індивідуального плану самовдосконалення студента

Пункт плану	Зміст
Моя основна мета на найближчий місяць	
Чому ця мета для мене важлива	
Які ресурси я вже маю	
Які труднощі можуть виникнути	
Кроки для досягнення мети	1) 2) 3)
Хто або що може мене підтримати	
Як я перевірю результат	
Що я зроблю після досягнення мети	