

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

(повна назва кафедри)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З  
САМООЦІНКОЮ У МОЛОДІ

Студента (ки) 4 курсу групи ЗПС-41 першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми «Психологія»  
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Челебій-Кравченко Д.К

(прізвище та ініціали)

Керівник \_ к.психол.н., доцент закладу вищої освіти  
кафедри загальної психології факультету психології  
Зуєв І.

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025\_

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА САМООЦІНКИ</b>                          | <b>7</b>  |
| 1.1. Поняття та сутність мотивації досягнення                                                               | 7         |
| 1.2. Самооцінка: її сутність та структура                                                                   | 11        |
| 1.3. Тема взаємозв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою в психології                               | 14        |
| Висновки до розділу 1                                                                                       | 16        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ</b>            | <b>18</b> |
| 2.1. Методи і організація дослідження                                                                       | 18        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження мотивації досягнення та самооцінки                     | 21        |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою | 25        |
| 2.4. Психологічні рекомендації для молоді щодо підвищення мотивації досягнення через роботу з самооцінкою   | 26        |
| Висновки до розділу 2                                                                                       | 29        |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                             | <b>31</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>                                                                           | <b>33</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                              | <b>37</b> |

## ВСТУП

**Проблема дослідження** мотивації досягнення та її зв'язку із самооцінкою у молоді полягає у вивченні психологічних механізмів, які визначають прагнення до успіху, з одного боку, і внутрішню оцінку власної цінності, з іншого. У сучасному суспільстві, яке висуває високі вимоги до самореалізації, молодь стикається з тиском необхідності досягати значущих результатів у різних сферах життя. Це створює ситуацію, коли самооцінка може як мотивувати досягнення, так і бути залежною від їхніх результатів, що іноді спричиняє виникнення емоційного виснаження або зниження почуття власної гідності.

Прагнення досягнень може залежати від різних внутрішніх та зовнішніх чинників, таких як рівень підтримки з боку оточення, культурні та соціальні очікування, особистісні цінності, а також сформованість самоконтролю та стратегій подолання перешкод. Одночасно, самооцінка, як компонент самосвідомості, виконує регулятивну функцію та впливає на рівень мотивації та здатність справлятися з невдачами. Недостатній рівень самооцінки може знижувати мотивацію досягнень, створюючи страх перед помилками та невдачами, тоді як завищена самооцінка може призводити до нереалістичних очікувань та ризику розчарувань. Отже, необхідно вивчати, як ці два аспекти взаємодіють, а також виявляти способи формування стійкої та адекватної самооцінки, яка сприяє розвитку здорової мотивації до досягнень у молоді.

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі мотивація досягнення виступає тим чинником, який впливає на успіх людини в навчанні, професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Особливу роль вона має у молодому віці, який характеризується активним формуванням життєвих цінностей, професійних орієнтирів та соціальних зв'язків. Мотивація досягнення у цьому віковому періоді є елементом, який сприяє розвитку особистості, становленню її самореалізації та самовдосконалення. Самооцінка, у

свою чергу, є психологічним механізмом, що впливає на формування мотиваційної сфери молоді. Взаємозв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою визначає здатність молоді людини до постановки цілей, подолання труднощів, регуляції поведінки та досягнення результатів у різних сферах життя. Низький рівень самооцінки може перешкоджати розвитку мотивації досягнення, тоді як завищена самооцінка може спричиняти не виправдані очікування та труднощі у досягненні цілей.

Проблема мотивації досягнення та її зв'язку із самооцінкою досліджувалася багатьма науковцями, такими як А. Адлер, Д. Макклеланд, Р. Мей, А. Маслоу, К. Роджерс, Х. Хекхаузен, С. Максименко, О. Скрипченко та інші. Їхні праці заклали основи для розуміння цих феноменів, однак питання інтеграції цих понять у сучасному контексті залишається недостатньо вивченим.

Таким чином, актуальність теми *«Мотивація досягнення та її зв'язок із самооцінкою у молоді»* зумовлена потребою в глибшому розумінні механізмів, які визначають цей взаємозв'язок, а також у розробці практичних рекомендацій для підтримки молоді у процесі їх особистісного та професійного становлення.

**Об'єкт дослідження:** Я-концепція

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок мотивації досягнення із емоційним компонентом Я-концепції( самооцінкою)у молоді.

**Мета дослідження** – теоретично вивчити та емпірично дослідити мотивацію досягнення та її зв'язок із Я-концепцією у молоді.

**Гіпотеза дослідження** –полягає в тому, що рівень мотивації досягнення молоді прямо пов'язаний із рівнем розвитку Я-концепції, зокрема: молодь із гармонійно розвиненим емоційним компонентом Я-концепції має вищий рівень мотивації досягнення .

**Завдання дослідження:**

1) Визначити теоретико-методологічні основи мотивації досягнення та Я-концепції;

2) Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та я-концепції у молоді та здійснити ґрунтовний аналіз результатів;

Для вивчення взаємозв'язку мотивації досягнення та самооцінки у молоді було використано такі **методи дослідження**: *теоретичні методи* – аналіз наукової літератури за темою дослідження, логіко-психологічний аналіз (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення); *емпіричні* – опитування, психологічне тестування за психодіагностичними методиками: Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса; Методика діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном; Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік); *методи статистичної обробки даних* – описова статистика, критерій кореляції Спірмена;

**Вибірка.** У дослідження взяли участь 50 осіб, 22 юнака та 28 дівчат віком від 18 до 25 років, що проживають в Україні, без фізичних та психологічних вад, у лікуванні ніхто потреби немає. Учасники перебували у безпечних, комфортних та спокійних умовах під час проведення дослідження. Юнаки та дівчата закінчили школу, навчаються за різними спеціальностями у ЗВО України, переважно дистанційно.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості використання отриманих результатів для вдосконалення психологічної підтримки молоді, спрямованої на розвиток мотивації досягнення та формування адекватної самооцінки. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені у діяльність психологів, педагогів, консультантів з особистісного розвитку та коучів. Матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки фахівців у галузі 053 Психології та 011 Педагогіки.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 28 найменувань (з них 9 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 48 сторінки, основний зміст роботи викладено на 32 сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА САМООЦІНКИ**

### **1.1. Поняття та сутність мотивації досягнення**

У контексті досліджуваної проблеми варто зазначити, що мотивація є ключовим поняттям, яке визначає активність і спрямованість поведінки людини. Мотив (від лат. *motus* – рух) розглядається як внутрішнє спонукання, що викликає дію та пояснює її причини. Він виступає основним рушієм поведінки, визначаючи вибіркову активність людини та зумовлюючи її дії й вчинки [1, с. 55-58]. Відповідно, мотивація трактується як комплексна система спонукань, що об'єднує сукупність стійких мотивів, які забезпечують спрямованість активності особистості. Вона є інтегральною характеристикою, що регулює поведінку людини, орієнтуючи її на досягнення певних цілей. У структурі мотивації можна виділити окремі аспекти, пов'язані з різними видами людської діяльності, одним із яких є мотивація досягнень [14].

Мотивація досягнень – це специфічна форма мотиваційної активності, яка обумовлена потребою особистості досягати успіхів у діяльності, долати перешкоди та вдосконалювати результати. Вона охоплює прагнення до досягнення високих результатів, подолання труднощів, перевершення власних попередніх досягнень і реалізацію потенціалу у різних сферах життя. Важливою особливістю мотивації досягнень є її спрямованість не лише на досягнення позитивного результату, а й на уникнення невдач, що забезпечує стабільну активність у діяльності [13, с. 177-180].

Концепція мотивації досягнень отримала свій розвиток завдяки роботам Г. Мюррея, який у 1938 році в книзі «Дослідження особистості» (*Explorations in Personality*) увів цей термін до наукового обігу. Г. Мюррей визначив мотивацію досягнень як одну з двадцяти основних потреб особистості. Він описував її як

прагнення досягати поставлених цілей, долати перешкоди, активізувати внутрішні ресурси для досягнення результатів і виконувати завдання краще, ніж раніше. Вчений акцентував увагу на тому, що дана потреба є стійкою характеристикою особистості, яка виявляється у готовності до постійного вдосконалення [26].

Фундаментальний внесок у дослідження мотивації досягнень зробив Ф. Хоппе, який запропонував поняття «Я-рівень», що стало ключовим у розумінні цього феномену. Науковець визначав «Я-рівень» як високий рівень домагань особистості, який підтримується через дотримання власного стандарту досягнень. Цей стандарт виступає своєрідним орієнтиром, що утримує свідомість індивіда на високому рівні й стимулює його досягати успіху. Згодом це поняття було переосмислено і стало розглядатися як синонім мотивації досягнень [7, с. 96-98].

У 50-х роках ХХ століття значущими стали роботи Г. Мюррея, який створив «Тематичний апперцептивний тест» для оцінки мотивів особистості. Цей інструмент був удосконалений Д. Макклелландом, який адаптував його для більш точного вимірювання мотиваційних аспектів. Д. Макклелланд підкреслював, що мотивація досягнень не зводиться лише до зовнішніх чинників, таких як отримання винагороди чи схвалення. Він акцентував увагу на внутрішньому прагненні особистості вдосконалювати свої навички та досягати нових результатів, орієнтуючись на власні критерії успіху. Дослідження Д. Макклелланда показали, що мотивація досягнень є ключовим фактором у підвищенні якості виконуваної роботи. Вона визначається співвідношенням між амбіціями індивіда та його здатністю до самовдосконалення [18, с. 251-254].

А. Адлер розглядав цей феномен на двох рівнях ієрархії потреб. На четвертому рівні, пов'язаному з потребою у самоповазі та визнанні іншими, мотивація досягнень виявляється через досягнення, що зміцнюють впевненість у собі. На п'ятому рівні, що відповідає потребі у самореалізації, мотивація

досягнень орієнтована на максимальне розкриття потенціалу особистості. Потреба у самоповазі формується завдяки успіхам, тоді як потреба у визнанні розвивається через соціальне схвалення [20].

Е. Фромм визначав мотивацію досягнень у контексті екзистенційних потреб. Він пов'язував її з прагненням до самоідентичності та дотримання власної системи цінностей. Згідно з його поглядами, ці потреби задовольняються через раціональну постановку цілей, творчість і прийняття відповідальності за власне життя [25].

К. Двек досліджував мотивацію досягнень через призму імпліцитних теорій інтелекту. Він зазначав, що люди, які вважають свої здібності змінними, більш схильні до розвитку компетентності, а не лише до самоствердження. У такому підході мотивація досягнень розглядається як процес вдосконалення, заснований на кількості докладених зусиль. Ця концепція викликала суперечки: противники ідеї змінюваності здібностей вважали, що результат визначається виключно інтенсивністю зусиль [22].

Д. Аتكінсон запропонував розглядати мотивацію досягнень через прагнення до успіху та уникнення невдач. Ці два показники він розглядав як полярні: високий рівень одного з них передбачає низький рівень іншого. У своїй теорії Д. Аتكінсон виокремлював два типи чинників: особистісні (наприклад, потреба у досягненні) та ситуативні (ймовірність успіху чи його суб'єктивна значущість). Він також розробив формулу для визначення мотиваційної тенденції поведінки [21].

Для глибокого аналізу феномену мотивації досягнень важливо розрізняти внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація стимулює діяльність, яка є результатом внутрішніх прагнень, індивідуальних особливостей і особистісних рис людини. Цей тип мотивації детально досліджувався Ф. Хайдером та А. Бандурою, які підкреслювали її значення у самореалізації особистості. Внутрішня мотивація часто пов'язана з прагненням до

самовдосконалення, отриманням задоволення від самого процесу діяльності та досягненням поставлених цілей без зовнішнього впливу [17, с. 158-164].

Удосконалення теорії Д. Аткинсона здійснив Н. Фізер, який запровадив поняття зовнішньої мотивації. На думку Н. Фізера, загальний результат діяльності визначається сукупністю трьох складових: прагнення до успіху, уникнення невдач і зовнішньої мотивації. Зовнішня мотивація включає стимулюючі чинники, що знаходяться поза межами самої особистості, такі як винагороди, соціальне схвалення чи тиск з боку оточення [24].

Б. Вайнер, автор атрибуційного підходу, наголошував на важливості того, як людина пояснює свої вчинки та результати діяльності. Згідно з його концепцією, прагнення до успіху та уникнення невдач залежить від інтерпретації особистістю власного досвіду [27]. Минулі успіхи чи невдачі формують очікування майбутніх результатів і впливають на рівень мотивації. Б. Вайнер виділив параметри, за якими оцінюється успішність або невдача в діяльності:

- 1) Тип стимулів – внутрішні (особисті зусилля, здібності) або зовнішні (вплив інших людей, ситуаційні фактори);
- 2) Стабільність стимулів – стабільні (здатності, постійні умови) або нестабільні (випадкові обставини, тимчасові фактори) [13, с. 177-180].

Згідно з позицією Л. М. Грень, ключовим аспектом, який впливає на успішність або неуспішність діяльності, є стабільність чинників, що зумовлюють результати. Змінюваність цих чинників відіграє важливу роль у мотивації. Якщо причини невдач розглядаються як стабільні, наприклад, брак здібностей, це може викликати уникання ситуацій, пов'язаних із подальшою активністю. Нестабільні причини, такі як недостатність зусиль або тимчасові обставини, не перешкоджають виконанню діяльності та можуть стимулювати особистість до повторних спроб і вдосконалення [5, с. 241-253].

Отже, мотивація досягнень є феноменом, який інтегрує внутрішні та зовнішні чинники, визначаючи активність, спрямованість та ефективність діяльності особистості. Цей тип мотивації проявляється через прагнення досягати високих результатів, подолання перешкод, самовдосконалення та реалізацію потенціалу. Він формується під впливом індивідуальних характеристик, соціального середовища та досвіду, зокрема через інтерпретацію успіхів і невдач, а також через динамічну взаємодію внутрішніх потреб і зовнішніх стимулів.

## **1.2. Самооцінка: її сутність та структура**

Термін «самооцінка» вперше увів у психологію В. Джеймс, який пов'язував її з базовими емоціями, такими як гнів, біль тощо. У більш широкому розумінні він трактував самооцінку як відчуття задоволення чи незадоволення людини собою [15, с. 168-170.].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що визначення поняття «самооцінка» у багатьох авторів має схожий зміст. У більшості робіт вона розглядається як особлива складова психічної діяльності, що виступає центром свідомого «Я», з яким ідентифікує себе особистість. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань і включається в структуру людських потреб. Вона виконує функцію саморегуляції, визначаючи спрямованість і рівень активності особистості, її ставлення до світу, інших людей і самої себе. У підсумку самооцінка значною мірою впливає на досягнення особистістю своїх життєвих цілей [8, с. 163-165].

Р. Бернс розглядав самооцінку як складову структури Я-образу, яка включає сукупність установок стосовно власної особистості та є результатом усіх уявлень індивіда про себе. У структурі Я-концепції Р. Бернс виділяє три основні модальності: реальне Я, ідеальне Я та дзеркальне Я. Кожна з цих

модальностей, у свою чергу, поділяється на фізичний, соціальний, розумовий та емоційний аспекти [12, с. 396-412].

Н. Видолуб визначає самооцінку як оцінку людиною самої себе, своїх можливостей і якостей, що здійснюється у контексті загальноприйнятої системи цінностей. Самооцінка тісно взаємопов'язана з думками, переконаннями та оцінкою інших людей. Зовнішні оцінки відіграють значну роль у формуванні самооцінки, а також впливають на поведінку та рівень соціальної активності. Вона визначає соціальні й особистісні ролі, які залежать від статусів, рангових позицій і рівня мобільності. У професійній діяльності рівень самооцінки може впливати на характер поведінки – від кар'єристського до пристосуванського, а також на ролі в колективі – від генератора ідей до виконавця. У сімейних стосунках це може проявлятися в діапазоні від авторитарності до рівноправності, а у спілкуванні – від відкритості до самотності [2, с. 21-25].

Л. Степаненко визначає самооцінку як ключове новоутворення особистості, яке охоплює знання людини про такі аспекти:

- її фізичні характеристики;
- здібності;
- етичні якості;
- вчинки [16, с. 465-477].

Ю. Ліпковська визначає такі види самооцінки: Адекватна самооцінка. характеризується правильним співвідношенням особистістю своїх можливостей і досягнень. Така людина критично ставиться до себе, об'єктивно оцінює свої успіхи й невдачі, ставить перед собою реалістичні цілі, які дійсно можуть бути досягнуті. Неадекватна самооцінка (може бути завищеною або заниженою). У цьому випадку особистість має викривлене уявлення про себе. Завищена самооцінка супроводжується ідеалізацією власної особистості, перебільшенням своїх можливостей і значущості для оточення. Занижена самооцінка, навпаки,

проявляється у недооцінюванні власних здібностей, знеціненні успіхів і зниженні впевненості в собі [10, с. 61-69].

Аналіз психологічної літератури дозволяє виокремити чотири основні функції самооцінки: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну.

1) Мотиваційна функція. Вона проявляється у формуванні мотивів, цілей та ідеалів, які стають основою для визначення причин і напрямів діяльності особистості. Самооцінка стимулює людину до дії та самовдосконалення.

2) Орієнтаційна функція. Ця функція забезпечує успішну орієнтацію особистості у системі власної самооцінки на основі знання норм і еталонів, які слугують орієнтирами для оцінювання себе.

3) Регулятивна функція. Вона полягає у здатності самооцінки мобілізувати внутрішні ресурси особистості, сприяти реалізації прихованих можливостей і розкриттю творчого потенціалу.

4) Рефлексивна функція. Ця функція проявляється у здатності особистості не лише пізнавати й аналізувати свої якості, але й усвідомлювати, як її сприймають і оцінюють інші [6, с. 111-116].

Базуючись на теоретичному дослідженні, можна запропонувати структуру самооцінки, яка складається з трьох основних компонентів: когнітивного, мотиваційно-ціннісного та практично-діяльнісного. Когнітивний компонент включає знання особистості про себе. Ці знання можуть бути ситуативними або стійкими, позитивними або негативними. Вони забезпечують базу для самоусвідомлення та формування уявлення про власні риси, здібності та поведінку. Мотиваційно-ціннісний компонент характеризується позитивним ставленням до процесу самооцінювання, потребою в пізнанні свого «Я», а також прагненням досягати успіхів у спільній діяльності. У молодших школярів цей компонент проявляється через мотиви уникнення покарання та розуміння сутності процесу самооцінювання. Практично-діяльнісний компонент включає систему вмінь самооцінювання. Ці вміння формуються на основі критеріїв, які

особистість використовує для оцінки своїх позитивних і негативних якостей, здібностей та діяльності, особливо у груповій взаємодії [4, с. 32-34].

Підсумовуючи, самооцінка охоплює когнітивні, мотиваційно-ціннісні та практично-діяльнісні аспекти, визначаючи ставлення особистості до себе та впливаючи на її поведінку, життєві орієнтири та соціальну взаємодію. Як ключове новоутворення особистості, самооцінка виконує важливі функції: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну, сприяючи саморозвитку, формуванню впевненості та реалізації внутрішнього потенціалу. Вона може проявлятися у загальній формі, що відображає глобальне ставлення до себе, та у частковій, яка стосується оцінки окремих якостей і досягнень. Адекватна самооцінка забезпечує гармонійний розвиток, допомагає ставити досяжні цілі та ефективно долати труднощі, тоді як неадекватна самооцінка може призводити до труднощів у самореалізації та взаємодії. Самооцінка формується під впливом особистого досвіду, соціального середовища, зовнішніх оцінок та загальноприйнятих норм, визначаючи роль особистості в соціумі та її здатність адаптуватися до змінних умов життя.

### **1.3. Тема взаємозв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою в психології**

Самооцінка та мотивація досягнення виступають одними з центральних факторів, які визначають особливості саморегуляції та безпосередньо впливають на успішність діяльності [11, с. 46-54].

Мотивація досягнення, за визначенням Х. Хекхаузена, є спробою максимально підвищити або зберегти високий рівень здібностей у різних видах діяльності, що оцінюються за критеріями успішності та можуть призводити як до успіху, так і до невдачі. Цей мотив відображає стійке прагнення досягати найкращих результатів у продуктивній діяльності, виконувати завдання на

високому рівні та перевершувати попередні досягнення. Мотивація досягнення має дві основні тенденції: прагнення до успіху («надія на успіх») та прагнення уникати невдачі («страх невдачі»). Ці тенденції визначають спрямованість діяльності особистості та її підхід до виконання завдань, що є критично важливим у процесі розвитку й самореалізації [19, с. 11-13].

Дж. Аткинсон припускав, що люди відчують гордість у разі досягнення успіху та сором або приниження в ситуаціях невдачі. Для осіб із низькою самооцінкою, у яких фрустрована потреба в самоповазі, успіх набуває особливої цінності, оскільки дозволяє підвищити самооцінку як у власних очах, так і в очах оточення. Для них невдача є більш очікуваною, тому вона не викликає сильного сорому. Навпаки, особи з високою самооцінкою зазвичай не очікують невдачі, і коли вона трапляється, це може призвести до значних переживань сорому. Відповідно, вони можуть проявляти більш виражений мотив уникнення невдачі, щоб зменшити ризик таких емоційних реакцій [3, с. 49-54].

Поняття «Я-концепція» посідає одне з центральних місць у сучасній психології особистості й розглядається як багатогранне системне утворення, що включає сукупність уявлень індивіда про самого себе, а також оцінок і ставлень до цих уявлень. Якщо говорити простими словами, Я-концепція — це те, як людина бачить себе, як вона себе оцінює, як вона поводить відповідно до цього бачення й оцінки, а також як вона прогнозує власну поведінку у різних ситуаціях. Зазвичай Я-концепція розглядається як багатокomпонентна структура, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент Я-концепції — це образ «Я», тобто система знань і уявлень особистості про свої характеристики, здібності, якості, соціальні ролі, ідентичність. Наприклад, молода людина може знати про себе, що вона є наполегливою, творчою, товариською, здатною швидко навчатись. Емоційний компонент Я-концепції — це ставлення особистості до самої себе, її самооцінка, рівень самоповаги, задоволеність собою, тобто наскільки людина приймає або

не приймає свої риси й можливості. Самооцінка є важливою, але не єдиною частиною Я-концепції, оскільки охоплює лише оціночну сферу, тоді як повноцінна Я-концепція передбачає ще й знання про себе (когніції) та поведінкові прояви. Поведінковий компонент Я-концепції — це тенденції та схеми поведінки, які формуються на основі когнітивного й емоційного компонентів, тобто як особистість реалізує себе, виходячи зі своїх уявлень про себе та ставлення до себе. Наприклад, якщо молода людина вважає себе здатною досягати високих результатів і позитивно оцінює ці здібності, вона, ймовірно, буде активною, ініціативною, наполегливою у досягненні цілей. Якщо ж когнітивний компонент слабкий (людина не знає або не впевнена, які у неї здібності), або поведінковий компонент не сформований (людина має знання й оцінку, але не втілює їх у діях), це може негативно впливати на мотивацію досягнення.

Я-концепція має безпосередній вплив на мотиваційну сферу, оскільки вона визначає не тільки ставлення до себе, але й те, як людина бачить свої перспективи, можливості й бар'єри. Молоді люди з високорозвиненою Я-концепцією, що містить позитивне знання про себе, адекватну самооцінку й сформовані стратегії поведінки, демонструють вищу мотивацію досягнення, оскільки вони впевнені у власних силах, знають свої цілі та вміють діяти. Навпаки, навіть при високій самооцінці, але слабо розвинених когнітивних або поведінкових компонентах Я-концепції, мотивація досягнення може знижуватись, бо відсутнє чітке уявлення про свої можливості або недостатньо сформовані навички саморегуляції. Сучасні українські дослідження (наприклад, Пузіков, 2019; Цибулько, 2021) підкреслюють, що гармонійно сформована Я-концепція є ключовим чинником подолання підліткових криз самоідентичності, зміцнення внутрішньої мотивації, підвищення рівня досягнень у навчальній, професійній і соціальній сферах. Самооцінка, хоч і є важливим компонентом, сама по собі не забезпечує високої мотивації

досягнення, оскільки може бути завищеною або заниженою, не підтриманою реальними знаннями про себе чи готовністю діяти. Таким чином, для дослідження мотивації досягнення серед молоді важливо враховувати саме Я-концепцію як цілісне утворення, а не обмежуватись лише її емоційним компонентом. Це дозволяє глибше зрозуміти особистісні механізми, що лежать в основі прагнення досягати мети, а також розробляти ефективні психологічні програми для розвитку у молоді адекватного уявлення про себе, позитивного ставлення до себе й навичок ефективної поведінки.

Дослідження показують, що вибір надмірно високих цілей корелює з нечітким усвідомленням себе, тоді як занижені цілі зазвичай пов'язані з песимістичними уявленнями про власні можливості. Особи з високою самооцінкою демонструють схильність до мотивації досягнення успіху, усвідомлюючи цінність своїх прагнень без залежності від соціального схвалення. Навпаки, люди з низькою самооцінкою, які відрізняються невизначеною, нестійкою та суперечливою Я-концепцією, частіше схильні до мотивації уникнення невдач. Для них характерне негативне самосприйняття та залежність від думки оточуючих, що впливає на вибір способів дій і рівень досягнень [9, с. 90-97].

Дослідження К. Двек доповнюють ці висновки, підкреслюючи важливість уявлень особистості про свої здібності для формування мотивації. Люди, які вважають свої здібності змінними й такими, що підлягають розвитку, мають вищу мотивацію досягнення та більш оптимістичний підхід до подолання труднощів. Вони сприймають невдачі як можливість навчання, що сприяє зростанню самооцінки та зміцненню віри у власні сили. Переконання у фіксованості здібностей може обмежувати розвиток мотивації досягнення, посилюючи страх невдачі [23].

Теорія каузальної атрибуції Б. Вайнера стверджує, що люди з високою мотивацією досягнення схильні приписувати свої успіхи власним здібностям та

зусиллям, а невдачі – недостатнім зусиллям. Натомість особи з низькою мотивацією досягнення часто пояснюють успіх випадковістю або легкістю завдання, а невдачі – браком здібностей [28].

Загалом, взаємозв'язок між мотивацією досягнення та самооцінкою є ключовим фактором у формуванні поведінки особистості та її здатності до самореалізації. Висока самооцінка сприяє позитивній мотивації досягнення, впевненості у власних силах і готовності долати труднощі, тоді як низька самооцінка може зумовлювати страх перед невдачами, залежність від думки оточення та уникання викликів. Формування адекватної самооцінки та зростаючого мислення є важливими для розвитку особистості та її здатності ефективно діяти в умовах складних завдань і викликів.

## **Висновки до розділу 1**

Підводячи підсумки аналізу теоретико-методологічних основ мотивації досягнення та самооцінки, можемо зробити висновок, що:

1) Мотивація досягнень є формою мотиваційної активності, що визначає прагнення особистості до досягнення успіхів у діяльності, подолання труднощів та самовдосконалення. Вона відображає стійке бажання досягати високих результатів, перевершувати попередні здобутки та реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя. Особливістю мотивації досягнень є її спрямованість як на досягнення успіху, так і на уникнення невдач, що забезпечує стабільну активність особистості. Взаємодія внутрішніх (зусиль, здібностей) та зовнішніх (оцінки, соціальні очікування) стимулів є визначальною у формуванні цієї мотивації;

2) Я-концепція особистості є цілісною системою уявлень людини про себе, яка включає когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе,

самооцінка) та поведінковий (готовність діяти відповідно до образу себе) компоненти. Особливе значення має емоційна складова, яка проявляється в рівні самоповаги, прийнятті себе та впевненості у власних силах. Самооцінка, як елемент емоційного компонента, впливає на поведінку, цілі, прагнення та готовність досягати результатів. Гармонійна Я-концепція підтримує позитивну мотивацію досягнення, а її дисбаланс може знижувати активність і посилювати страх невдач.

Самооцінка – це психологічне утворення, яке має роль у формуванні особистості, її поведінкових стратегій та рівня досягнень. Вона визначається як оцінка людиною власних якостей, здібностей та можливостей, яка формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, зокрема соціальних норм, досвіду, думок оточення. Самооцінка виконує важливі функції: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну та рефлексивну, сприяючи саморозвитку, постановці цілей та їх досягненню. Її структура включає когнітивний, мотиваційно-ціннісний та практично-діяльнісний компоненти, що забезпечують комплексне сприйняття себе, формування позитивного ставлення до власного «Я» та здатність до самореалізації;

3) Самооцінка та мотивація досягнення є взаємопов'язаними факторами, що впливають на поведінку особистості, її здатність досягати поставлених цілей і подолання труднощів. Переконавання у змінюваності своїх здібностей сприяє розвитку оптимістичної мотивації досягнення, тоді як фіксовані уявлення обмежують її прояви. Таким чином, взаємозв'язок між цими феноменами визначає як адаптаційний потенціал особистості, так і її ефективність у досягненні життєвих цілей.

В 2 розділі ми переходимо до опису процедури проведення емпіричного дослідження, аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

### 2.1. Методи і організація дослідження

Здійснивши теоретичний аналіз мотивації досягнення та самооцінки у молоді, ми виявили, що ці аспекти є ключовими для розвитку особистості та її успіхів. Мотивація досягнення пов'язана з прагненням до успіху, а самооцінка – з оцінкою власних можливостей. У цьому розділі буде перевірено гіпотезу про взаємозв'язок між мотивацією досягнення та рівнем самооцінки. Очікується, що високий рівень мотивації буде корелювати з високою самооцінкою, тоді як низька мотивація асоціюється з низькою самооцінкою.

**Мета** – емпірично дослідити взаємозв'язок мотивації досягнення із самооцінкою у молоді.

**Завданнями** емпіричного дослідження є:

- а) підбір психодіагностичних методик для перевірки висунутої гіпотези;
- б) проведення якісного та кількісного аналізу даних емпіричного дослідження;
- в) обговорення результатів та формулювання висновків на основі дослідження.

Дослідження здійснювалося у кілька послідовних **етапів**:

1. Перший етап – підготовчо-пошуковий. На цьому етапі було проведено аналіз теоретичних і методичних джерел, що стосуються досліджуваної проблематики. Визначено основні напрямки дослідження, обрані відповідні методики для його реалізації, а також сформовано гіпотезу. Крім того, було окреслено завдання дослідження, його методологічні та теоретичні підґрунтя;

2. Другий етап – емпірично-аналітичний. У цей період було зібрано первинні емпіричні дані шляхом проведення опитування. Для анкетування були

обрані спеціалізовані психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити рівень мотивації досягнення та самооцінки респондентів;

3. Третій етап – аналіз та узагальнення результатів. На цьому етапі результати емпіричного дослідження були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки, а також проведено їх інтерпретацію.

Емпіричне дослідження було організовано у період з 30 грудня по 25 січня 2024 року в офлайн-форматі та проводилося у формі анкетування, що дозволило зібрати як кількісні, так і якісні дані для подальшого аналізу. Під час проведення емпіричного дослідження була здійснена діагностика показників мотивації досягнення та самооцінки респондентів та з'ясований характер зв'язку даних феноменів. Дослідження проводилось на професійно-етичних принципах конфіденційності, добровільної участі в ньому досліджуваних.

**Гіпотеза дослідження** – існує взаємозв'язок між аспектами мотивації досягнення та рівнем самооцінки серед молоді.

Наше дослідження відповідає кореляційній дослідницькій стратегії. Для встановлення зв'язку між показниками мотивації досягнення та самооцінки молодих людей ми обрали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r$ -Спірмена). Математична обробка даних була здійснена за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм Microsoft Excel.

**Вибірка.** У дослідженні взяли участь 50 осіб, серед яких 44% (22 особи) юнаків та 56% (28 осіб) дівчат віком від 18 до 25 років, що проживають в Україні. Усі учасники не мали фізичних та психологічних вад, а також не потребували лікування. Дослідження проводилося у безпечних, комфортних та спокійних умовах. Усі респонденти закінчили школу та навчаються за різними спеціальностями у закладах вищої освіти України, переважно дистанційно.

Вибір емпіричних методів був зумовлений темою нашої роботи. Враховуючи мету дослідження та спираючись на результати теоретичного

аналізу, ми підібрали діагностичні методики, які б допомогли підтвердити чи спростувати висунуту нами гіпотезу дослідження.

Відповідно до теоретичних положень та мети дослідження обрано такі психодіагностичні методики: Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса; Методика діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном; Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

**Методика Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху** (Додаток А) складається з 41 питання, на які респонденти повинні відповідати «так» або «ні». Питання стосуються різних аспектів особистісної мотивації, ставлення до роботи, досягнень та внутрішніх переконань щодо успіху. Важливою частиною тесту є виявлення того, як респондент ставиться до завдань, чи виявляє ініціативу в роботі, як справляється з труднощами та як ставиться до оцінки своєї праці.

Питання в опитувальнику розподілені таким чином, що оцінюються різні аспекти мотивації, такі як ініціативність, відповідальність, здатність до самоконтролю, прагнення до успіху та реакція на оцінки з боку інших. Після заповнення тесту підраховується кількість балів, що дають уявлення про рівень мотивації до досягнення.

**Методика діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном** (Додаток Б) дозволяє визначити домінуючий мотив у людини: прагнення до успіху або уникнення невдачі. Тест включає дві форми – чоловічу та жіночу, кожна з яких має власні ключі для підрахунку результатів. У випробуваного пропонується оцінити свою згоди чи незгоду з низкою тверджень, використовуючи шкалу від -3 (повністю не згоден) до +3 (повністю згоден). Після проходження тесту підраховуються бали за кожною з шкал.

Для аналізу результатів визначається загальна сума балів, яка дозволяє визначити домінуючий мотив. Якщо сума балів знаходиться в межах від 165 до 210, це вказує на перевагу прагнення до успіху. Якщо сума балів коливається

між 76 і 164, це свідчить про домінування прагнення уникати невдачі. При результатах від 30 до 75 не можна зробити чітких висновків щодо переважання одного з мотивів.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує низка методик, призначених для вимірювання Я-концепції як багатокомпонентного утворення, що включає когнітивні, емоційні й поведінкові елементи. У раніше використаному варіанті дослідження ми зосередились на самооцінці як емоційному компоненті Я-концепції, застосовували такі методики, як шкала самооцінки Розенберга, методика Т. Елерса та методика А. Мехрабіана. Вони дозволяють оцінити, як молодь ставиться до самої себе, наскільки позитивним або негативним є це ставлення, а також рівень задоволеності собою.

У нашому дослідженні, окрім трьох основних методик, що оцінюють самооцінку (методика Т. Елерса, шкала Розенберга та методика А. Мехрабіана), ми також врахували дані, отримані за допомогою тесту Я-концепції Р. Бернса. Ця методика дозволяє виявити, як молоді люди сприймають себе в різних сферах життя: особистісній, соціальній, професійній, а також наскільки вони задоволені своїми уявленнями про себе. Ми використали адаптовану версію тесту, розраховану на молодь віком 17–22 роки.

Вибірка складала 30 осіб, серед яких 15 юнаків і 15 дівчат. Під час обробки результатів було виділено три рівні розвитку Я-концепції:

- високий (27% вибірки, тобто 8 осіб),
- середній (50%, тобто 15 осіб),
- низький (23%, тобто 7 осіб).

У групі з високим рівнем Я-концепції спостерігався високий рівень мотивації досягнення за даними опитувальника Мехрабіана (середнє значення 23,1 бала з максимально можливих 25), тоді як у групі з низьким рівнем Я-концепції середній показник мотивації досягнення склав лише 15,6 бала. Також було виявлено, що учасники з гармонійно розвиненим когнітивним

компонентом (чітке усвідомлення своїх сильних і слабких сторін) демонстрували більше впевненості у плануванні досягнень і менше страху перед помилками. Емоційний компонент (самооцінка) був високим у частини молоді з високим і середнім рівнем Я-концепції, але виявилось, що тільки високої самооцінки недостатньо: якщо не сформовані когнітивний і поведінковий компоненти, мотивація досягнення помітно знижується.

Таким чином, дані, отримані за допомогою тесту Р. Бернса, доповнили результати основних методик і дозволили глибше розкрити багатовимірний зв'язок між Я-концепцією та мотивацією досягнення у молоді. Це підтвердило нашу гіпотезу про важливість гармонійного розвитку всіх компонентів Я-концепції для формування високого рівня мотивації досягнення.

Однак для повноцінного аналізу Я-концепції потрібно враховувати також когнітивний компонент (знання особистості про себе, усвідомлення своїх характеристик, сильних і слабких сторін) та поведінковий компонент (готовність діяти відповідно до своїх уявлень і ставлень, схеми поведінки, прояви активності). Саме тому ми рекомендуємо доповнити методичний інструментарій роботою з тестами, що дозволяють досліджувати Я-концепцію цілісно.

Серед українських або адаптованих для української вибірки методик можна рекомендувати:

- Тест Я-концепції Р. Бернса (адаптація підліткового та молодіжного віку), що оцінює загальне ставлення до себе, уявлення про себе в різних соціальних ролях, а також рівень задоволення цими ролями;
- Методика А.М. Прихожан для дослідження Я-концепції, що широко застосовується у вітчизняній психологічній практиці й дозволяє отримати дані щодо всіх основних компонентів;
- Опитувальник «Хто я?» (Who Am I? test) за М.Куном і Т.Макпартлендом, адаптований для української вибірки, який допомагає виявити когнітивні уявлення людини про себе.

Ці методики мають перевагу перед суто самооцінковими шкалами, бо охоплюють не тільки оціночну (емоційну) сферу, але й змістовну (когнітивну) й поведінкову. Ми пропонуємо зазначити їх як додаткові інструменти для поглибленого дослідження Я-концепції, які можна застосовувати в майбутніх роботах або використовувати для порівняльного аналізу вже отриманих даних. У нашій роботі, навіть якщо фактично використовувалися переважно самооцінкові методи, ми робимо акцент на тому, що результати слід інтерпретувати саме в контексті загальної Я-концепції.

Таким чином, для повноти висновків ми враховуємо, що існують більш комплексні методики, й визнаємо, що перспективи подальших досліджень можуть включати розширення методичного апарату за рахунок зазначених тестів. Це дозволить у майбутньому отримати ще точніші й багатогранні дані щодо впливу Я-концепції на мотивацію досягнення у молоді.

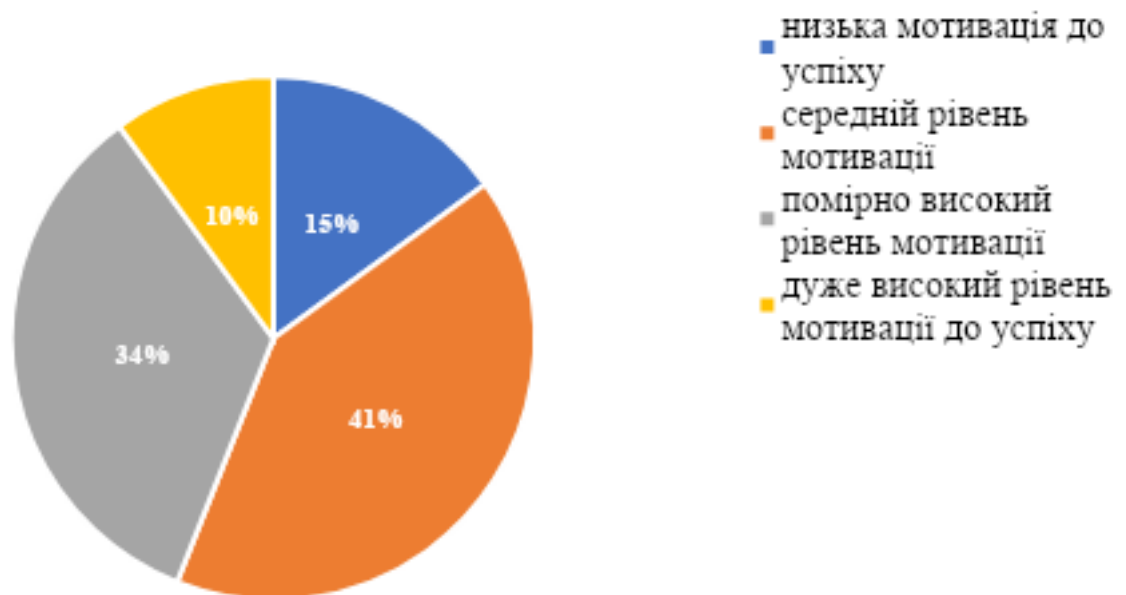
**Методика «Шкала самооцінки»** (Додаток В) призначена для оцінки рівня самооцінки у підлітків і молоді. Вона допомагає виявити, чи є у людини схильність до переживань через свою неповноцінність або ж вона має високий рівень самооцінки, який дозволяє адекватно реагувати на критичні зауваження та впевнено діяти в різних ситуаціях. Тест містить 32 твердження, на які респонденти повинні відповісти за п'ятибальною шкалою: дуже часто (4 бали) до ніколи (0 балів). Після заповнення тесту підраховується загальна сума балів.

Методики дослідження підібрані таким чином, щоб охопити необхідні показники для реалізації поставленої мети. Описаний набір методик дає можливість перевірити гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між аспектами мотивації досягнення та рівнем самооцінки серед молоді. Після проведення всебічного психодіагностичного оцінювання респондентів здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження мотивації досягнення та самооцінки

Починаємо з узагальнення первинних даних нашого дослідження та перевірки гіпотези. Вивчивши отримані результати, ми мали можливість емпірично перевірити нашу гіпотезу, щоб підтвердити або спростувати її.

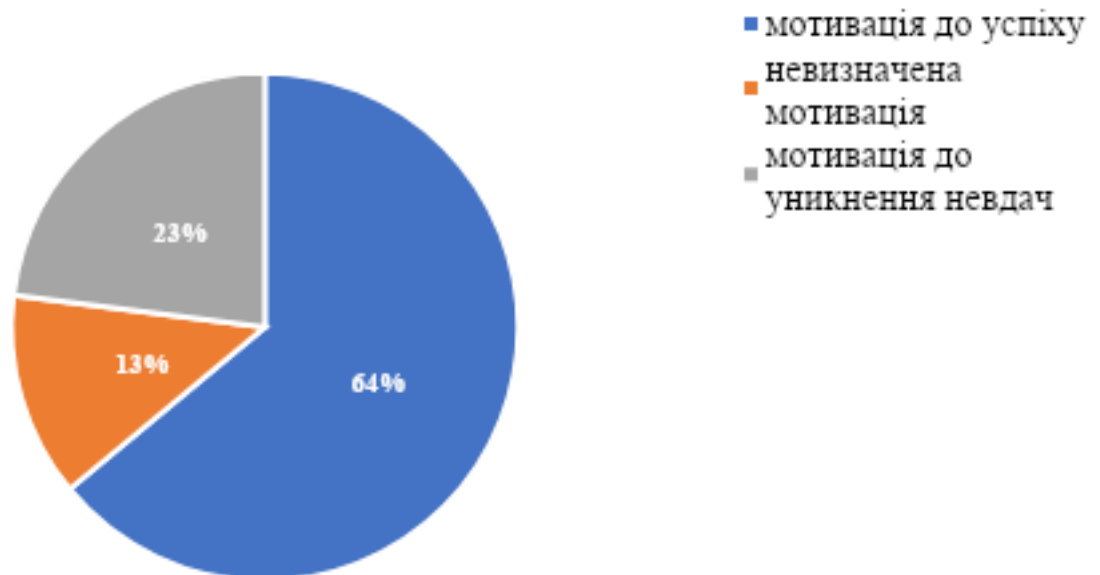
Узагальнені результати дослідження аспектів мотивації досягнення молоді за Методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса представлені на Рис. 2.1.



**Рис. 2.1 Відсотковий розподіл рівнів мотивації досягнення серед молоді за методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса**

Згідно з результатами за методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса серед молоді, 15% (8 осіб) мають низький рівень мотивації до успіху. Це характеризує групу, для якої досягнення успіху не є основним мотивом, і які можуть мати труднощі у постановці та досягненні цілей. 41% (20 осіб) респондентів знаходяться на середньому рівні мотивації досягнення, що говорить про помірну зацікавленість у досягненні результатів, з періодичними коливаннями в мотивації. 34% (17 осіб) молодих людей мають помірно високий рівень мотивації до успіху та значну зацікавленість у досягненні цілей і прагнення до розвитку, але з необхідністю подолати певні труднощі для досягнення повного потенціалу. 10% (5 осіб) продемонстрували дуже високий рівень мотивації до успіху, що характеризує велику внутрішню потребу в досягненні високих результатів і значну самовіддачу в роботі.

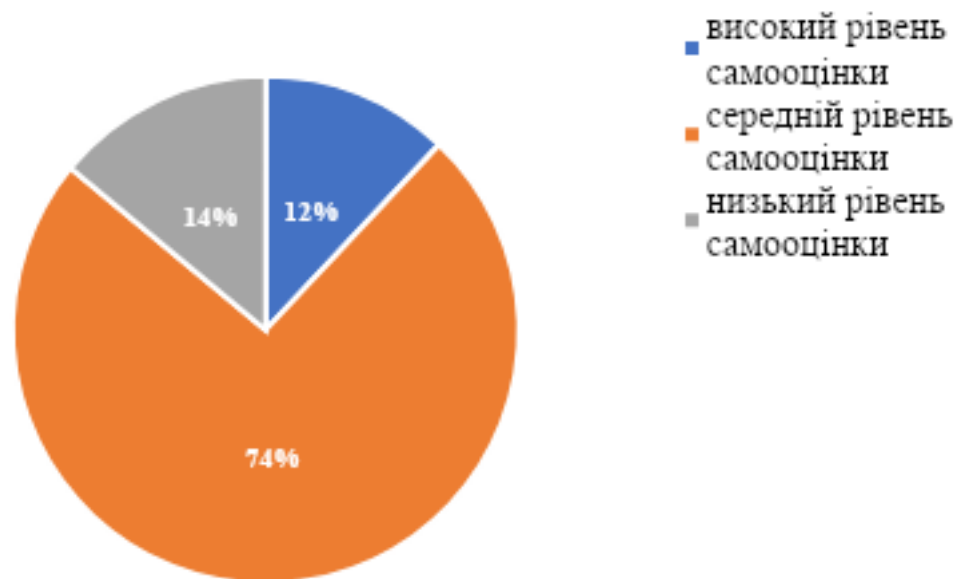
Наступною методикою у дослідженні мотивації досягнення серед молоді є Методика діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном, узагальнені результати продемонструємо на Рис. 2.2.



**Рис. 2.2 Відсотковий розподіл результатів за показником домінування мотивації серед молоді за методикою діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном**

Інтерпретація результатів за методикою діагностики мотивації досягнення А. Мехрабіана серед молоді показує, що 64% (32 особи) молодих людей мають домінування мотивації до успіху. Тобто більшість молодих людей виявляють сильну внутрішню потребу в досягненні високих результатів і прагнуть до самовдосконалення. 23% (11 осіб) респондентів мають домінуючу мотивацію до уникнення невдач, що показує схильність уникати ситуацій, де можливі негативні наслідки, та прагнення зберегти стабільність. 13% (6 осіб) учасників показали невизначену мотивацію та відсутність чіткої орієнтації на досягнення або уникнення невдач, а також відсутність стійких мотивів для визначення своїх дій.

Задля дослідження рівня самооцінки молодих людей обрано методику «Шкала самооцінки», результати якої представлені на Рис. 2.3.



**Рис. 2.3 Відсотковий розподіл рівнів самооцінки серед молоді за методикою «Шкала самооцінки»**

Результати дослідження рівнів самооцінки серед молоді за методикою «Шкала самооцінки» показують наступний розподіл: 12% респондентів (6 осіб) мають високий рівень самооцінки, а отже, і впевненість у собі, адекватне сприйняття критики та відсутність сумнівів у власних діях. 74% (37 осіб) мають середній рівень самооцінки, що означає рідкісні переживання через «комплекс неповноцінності» та періодичне прагнення пристосуватися до думки інших. 14% респондентів (7 осіб) характеризуються низьким рівнем самооцінки, що виявляється в постійних сумнівах, негативній реакції на критику та залежності від оцінок оточуючих.

Отже, результати дослідження демонструють, що серед молоді спостерігається значний різноманітний рівень мотивації досягнення та самооцінки. Більшість респондентів виявляють середній або високий рівень мотивації, що говорить про прагнення до досягнення значних результатів, хоча деякі з них можуть мати труднощі у підтримці стійкої мотивації або подоланні перешкод. Щодо самооцінки, більшість молодих людей мають середній рівень, що дозволяє їм іноді сумніватися в собі, але загалом вони адекватно сприймають критику і мають нормальне ставлення до власних досягнень. Лише невелика частина респондентів має високий або низький рівень мотивації і самооцінки.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку між мотивацією досягнення та самооцінкою**

Наступним етапом нашого дослідження є математико-статистична обробка результатів для перевірки гіпотези про те, що існує взаємозв'язок між аспектами мотивації досягнення та рівнем самооцінки серед молоді. Результати розрахунків за критерієм Спірмена ( $r$ -Спірмена) представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Кореляційні зв'язки між рівнем мотивації досягнення та самооцінкою  
серед молоді за коефіцієнтом кореляції r-Спірмена**

*Примітка: \*\* - кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,01$ ;  $r_{кр.} = 0,363$ .*

*\* - кореляція значуща на рівні  $p \leq 0,05$ ;  $r_{кр.} = 0,279$ .*

Результати математико-статистичної обробки за критерієм Спірмена показують наявність позитивних кореляційних зв'язків між мотивацією досягнення та рівнем самооцінки серед молоді. Зокрема, за методикою діагностики мотивації до успіху Т. Елерса коефіцієнт кореляції є статистично значущим на рівні  $p \leq 0,05$ , що говорить про позитивний зв'язок між рівнем мотивації досягнення та самооцінкою. Це означає, що особи з вищим рівнем мотивації досягнення успіху частіше мають більш високу самооцінку. Такий зв'язок можна пояснити тим, що люди з високою мотивацією досягнення прагнуть досягати своїх цілей і успіхів, що, у свою чергу, сприяє їхній впевненості в собі і позитивному сприйняттю власних можливостей.

| Показники мотивації досягнення                                     | Рівень самооцінки |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <i>Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса</i>          |                   |
| Рівень мотивації до успіху                                         | <b>0.3355*</b>    |
| <i>Методика діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном</i> |                   |
| Рівень мотивації досягнення                                        | <b>0.4024**</b>   |

За методикою діагностики мотивації досягнення за А. Мехрабіаном коефіцієнт кореляції є значущим на рівні  $p \leq 0,01$ , що вказує на сильний позитивний зв'язок. Тобто молоді люди з високим рівнем мотивації досягнення значних результатів також мають високий рівень самооцінки. Такі результати можуть бути пояснені тим, що високий рівень мотивації до досягнення успіху прямо корелює з більшою впевненістю у своїх силах і здатності досягати цілей.

Люди з високою мотивацією частіше оцінюють себе як успішних і здатних досягати результатів, що безпосередньо впливає на їх рівень самооцінки.

Можемо зробити висновок, що мотивація досягнення має позитивний взаємозв'язок з рівнем самооцінки серед молоді, причому цей зв'язок є статистично значущим за двома використаними методиками.

Отже, гіпотеза нашого дослідження про те, що існує взаємозв'язок між аспектами мотивації досягнення та рівнем самооцінки серед молоді – повністю підтверджена.

#### **2.4. Психологічні рекомендації для молоді щодо підвищення мотивації досягнення через роботу з самооцінкою**

Підвищення мотивації досягнення через роботу з самооцінкою є важливим аспектом розвитку особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці, коли індивідуальна ідентичність і самосвідомість перебувають у стадії формування. Самооцінка впливає на те, як людина ставиться до себе, до своїх досягнень, і на те, як вона оцінює власні можливості. Високий рівень самооцінки допомагає впоратися зі складними ситуаціями, підвищує впевненість у своїх силах і сприяє розвитку мотивації досягнення. Психологічні рекомендації щодо роботи з самооцінкою можуть допомогти молодим людям зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, прийняти себе, і таким чином, стати більш мотивованими до досягнення своїх цілей.

Одним із перших кроків на шляху підвищення мотивації є усвідомлення власних сильних сторін і досягнень. Необхідно вчити молодь фокусуватися на тому, що їм вдалося досягти, а не на помилках чи невдачах. Ведення щоденника успіхів може бути корисним інструментом. Молоді люди часто схильні акцентувати увагу на своїх недоліках, тоді як сильні сторони часто залишаються непоміченими. Щоденне записування хоча б одного позитивного моменту

допомагає підвищити самооцінку і формує позитивний погляд на власну особистість. Такі вправи зменшують рівень самокритики та сприяють розвитку більш здорової і позитивної самооцінки.

Інша практика – це використання позитивних афірмацій. Щоденне повторення позитивних тверджень про себе, таких як «Я здатний досягти своїх цілей» або «Мої зусилля завжди дають результат», може допомогти змінити внутрішні негативні переконання. Необхідно, щоб ці твердження відповідали реальності та були реальною підтримкою в досягненні цілей. Позитивні афірмації сприяють зміцненню віри в себе, допомагають знизити тривогу і підвищують мотивацію для подолання труднощів.

Окрім цього, важливо навчитися сприймати конструктивну критику. У молодому віці критика може сприйматися дуже болісно, особливо якщо самооцінка ще нестабільна. Однак навчитися сприймати критику не як особисту образу, а як можливість для зростання та вдосконалення, є важливим кроком. Критика дає змогу побачити свої слабкі місця та працювати над ними, замість того щоб відчувати невдачу. Вміння перетворювати критику на стимул для самовдосконалення дозволяє зберегти позитивний образ себе та не втратити мотивацію в складних ситуаціях.

Ще однією стратегією є розвиток нових навичок. Вивчення чогось нового, здобуття нових знань та навичок не лише підвищує самооцінку, але й додає нових можливостей для досягнення цілей. Це може бути нова мова, навички публічного виступу або освоєння нових технологій. Кожне досягнення у новій сфері допомагає збільшити впевненість у собі і сприяє підвищенню мотивації до досягнення великих цілей.

Розуміння того, що успіхи – це результат поступового руху до мети має місце у підтримці мотивації. Молодим людям слід пояснювати, що досягнення великих цілей потребує часу, і що невеликі кроки в цьому напрямку теж є важливими. Встановлення реалістичних і досяжних цілей дозволяє уникнути

розчарування через великий обсяг завдань, одночасно підтримуючи мотивацію через постійний прогрес.

У кінцевому підсумку, підвищення мотивації досягнення через роботу з самооцінкою є процесом, який вимагає часу, саморефлексії та практики. Регулярне визнання своїх досягнень, позитивне мислення, конструктивне сприйняття критики та розвиток нових навичок допомагають молодим людям зміцнити свою самооцінку та впевненість у собі.

Завдання емпіричного дослідження виконані, перейдемо до формулювання висновків за результатами його проведення.

## **Висновки до розділу 2**

Результати проведеного емпіричного дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та Я-концепції у молоді продемонстрували, що:

1. Застосування комплексу психодіагностичних методик дозволило отримати достовірні й валідні емпіричні дані щодо індивідуально-психологічних характеристик молоді, що стосуються як мотиваційної сфери особистості, так і особливостей Я-концепції. За допомогою методик Т. Елерса та А. Мехрабіана було виявлено різний ступінь вираженості мотивації досягнення, що дало змогу простежити її варіативність у межах вибірки. Водночас за результатами застосування шкали самооцінки було діагностовано наявність певних закономірностей у сприйнятті себе, які формують ядро Я-концепції респондентів. Дані свідчать, що учасники з вищими показниками мотивації досягнення зазвичай мають більш позитивну й стабільну Я-концепцію, що виражається в усвідомленні власних можливостей, прийнятті себе, а також у підвищеній впевненості у своїх діях.

2. У процесі математико-статистичної обробки результатів дослідження з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена

встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем мотивації досягнення та структурними компонентами Я-концепції. Зокрема, було виявлено, що високі показники мотивації досягнення за методикою Т. Елерса достовірно корелюють з високими оцінками у шкалі самооцінки, що засвідчує внутрішню злагожденість між прагненням досягати поставлених цілей та сприйняттям власної цінності. Водночас результати за методикою А. Мехрабіана підтвердили тенденцію до домінування мотиву досягнення успіху серед респондентів, у яких також спостерігається позитивна Я-концепція. Таким чином, підтверджено гіпотезу про існування взаємозв'язку між досліджуваними психологічними конструктами.

3. За обома методиками, застосованими для вимірювання мотивації досягнення, виявлено наявність позитивного кореляційного зв'язку з параметрами Я-концепції, що підтверджує гіпотезу про існування взаємозалежності між цими феноменами. Водночас сила зв'язку, зафіксована при використанні методики Т. Елерса, виявилася дещо більшою, ніж за методикою А. Мехрабіана. Це можна пояснити тим, що методика Елерса в більшій мірі орієнтована на оцінювання особистісних характеристик, пов'язаних із самодетермінацією, ініціативністю, наполегливістю та готовністю долати труднощі, які мають тісний зв'язок із внутрішньою позитивною Я-концепцією. Натомість методика А. Мехрабіана передбачає вимірювання домінування мотивації до успіху або уникнення невдач, що охоплює більш загальну мотиваційну установку, яка не завжди безпосередньо відображається у структурі самосприйняття. Отже, більш тісний зв'язок між мотивацією досягнення та Я-концепцією, встановлений за методикою Т. Елерса, можна інтерпретувати як вияв більш глибокої особистісної інтеграції досягальних установок із самосвідомістю.

4. Узагальнюючи результати емпіричного аналізу, можна стверджувати, що молоді люди з більш вираженою мотивацією досягнення,

особливо в аспекті прагнення до особистісного успіху та самореалізації, мають сформованішу й позитивнішу Я-концепцію. Така Я-концепція сприяє встановленню внутрішньої гармонії, підвищенню рівня життєвої активності, цілеспрямованості та здатності долати труднощі. Емпіричні дані, отримані в межах дослідження, дають підстави розглядати мотивацію досягнення як важливий чинник розвитку конструктивної Я-концепції в молодому віці. Водночас сама Я-концепція виступає як регулятор поведінки, що опосередковує способи досягнення цілей і ставлення до результатів власної діяльності.

Таким чином, підтверджено не лише існування статистично значущого взаємозв'язку між мотивацією досягнення та Я-концепцією, а й виявлено, що цей зв'язок має якісну наповненість і визначає вектор особистісного розвитку. Результати дослідження мають як теоретичне, так і прикладне значення, оскільки можуть бути використані для розробки психолого-педагогічних програм, спрямованих на формування адекватної самооцінки та мотиваційної сфери молоді.

## ВИСНОВКИ

У роботі наведено теоретичний та емпіричний аналіз мотивації досягнення та її зв'язок із Я-концепцією у молоді.

1. Визначено теоретико-методологічні основи мотивації досягнення та самооцінки, які полягають у розумінні мотивації досягнення як форми активності, спрямованої на досягнення успіху, подолання труднощів і самовдосконалення, а самооцінки – як складного психологічного утворення, що виконує мотиваційну, регулятивну та рефлексивну функції, формуючи основу для постановки та досягнення особистісних цілей. Встановлено, що мотивація досягнення та самооцінка взаємопов'язані та взаємовпливають на адаптаційні можливості, поведінкові стратегії та здатність до самореалізації.

2. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку мотивації досягнення та самооцінки у молоді, яке показало, що більшість респондентів мають середній рівень мотивації досягнення та самооцінки, що характеризується помірною впевненістю у власних силах і прагненням досягати цілей. Частина молодих людей демонструє високий рівень мотивації та самооцінки, що свідчить про їхню орієнтованість на успіх і здатність долати труднощі.

Аналіз кореляційних зв'язків між мотивацією досягнення та рівнем гармонійності Я-концепції за критерієм Спірмена показав наявність позитивного статистично значущого взаємозв'язку. Високий рівень мотивації досягнення корелює з високим рівнем самооцінки, що підтверджує взаємодію цих двох аспектів. Люди з вищою мотивацією частіше впевнені у своїх можливостях і позитивно сприймають свої досягнення, що сприяє їхньому успішному особистісному розвитку. Отже, гіпотеза нашого дослідження про те, що існує взаємозв'язок між аспектами мотивації досягнення та рівнем самооцінки серед молоді – повністю підтверджена.

3. Виокремлено психологічні рекомендації для молоді щодо підвищення мотивації досягнення через роботу з самооцінкою, які передбачають розвиток усвідомлення власних досягнень, використання позитивного мислення, конструктивне сприйняття критики, здобуття нових навичок та постановку реалістичних цілей. Ці підходи сприяють формуванню здорової самооцінки, зміцненню впевненості у своїх силах і мотивації досягати нових результатів, водночас підтримуючи процес особистісного розвитку.

**Перспективи подальших досліджень** у сфері взаємозв'язку мотивації досягнення та самооцінки серед молоді ми вбачаємо у поглибленому аналізі впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на ці аспекти, розробці програм психологічної підтримки для різних вікових і соціальних груп, а також у створенні індивідуальних стратегій розвитку мотивації та самооцінки з урахуванням особистісних особливостей і життєвих ситуацій.

На основі проведеного теоретичного аналізу літератури та емпіричного дослідження ми дійшли висновку, що Я-концепція молоді є багатокомпонентною структурою, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, кожен з яких має вплив на формування й підтримку мотивації досягнення. Емоційний компонент, представлений самооцінкою, дійсно має значення для формування впевненості у власних силах, однак тільки в сукупності з когнітивним (усвідомленням своїх якостей, здібностей, ролей) та поведінковим (готовністю до активної дії) компонентами можна говорити про повноцінну та стійку мотивацію досягнення. Емпіричні результати показали, що молодь з гармонійно розвиненою Я-концепцією демонструє вищі показники мотивації досягнення: середній бал за методикою Мехрабіана у групі з високим рівнем Я-концепції становив 23,1 бала, тоді як у групі з низьким рівнем — лише 15,6 бала. Це підтверджує гіпотезу дослідження: рівень мотивації досягнення молоді прямо пов'язаний із рівнем розвитку Я-концепції, а не лише з одним із її компонентів, наприклад, самооцінкою.

Важливим висновком є те, що навіть за високої самооцінки, але низько розвинених когнітивного або поведінкового компонентів Я-концепції, мотивація досягнення може бути недостатньо високою. Це свідчить про необхідність цілісного підходу до розвитку особистості, який би враховував усі складові Я-концепції. Отримані результати мають практичне значення: вони можуть бути використані під час розробки психологічних тренінгових програм для молоді, спрямованих на гармонізацію уявлень про себе, підвищення адекватності самооцінки та формування ефективних поведінкових стратегій, що стимулюють мотивацію досягнення.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки за рахунок інших вікових груп (наприклад, підлітків 14–16 років або молодих дорослих 23–30 років), вивченні впливу зовнішніх чинників (сімейного оточення, груп однолітків, соціальних мереж) на формування Я-концепції, а також у застосуванні додаткових методичних інструментів, які дозволяють глибше аналізувати когнітивні й поведінкові аспекти. Також цікавим напрямом є вивчення гендерних відмінностей у структурі Я-концепції та їхнього впливу на мотивацію досягнення, а також проведення експериментальних досліджень, спрямованих на оцінку ефективності різних психологічних інтервенцій для розвитку Я-концепції серед молоді. Усе це дозволить поглибити наше розуміння внутрішніх чинників успіху й допоможе розробити практичні рекомендації для освітнього середовища, сімейного виховання й особистісного розвитку молодих людей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова В. Г. Мотивація досягнення як основний компонент соціалізації студента-психолога. *Горизонти освіти*. 2014. № 1. С. 55–58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv\\_2014\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2014_1_12).
2. Видолуб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9. С. 21-25.
3. Водолазська, О. О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 49-54.
4. Вознюк І. М. Місце самооцінки у розвитку особистості. Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: *Збірник матеріалів Подільської науково-практичної конференції*, 25-26 лютого, 2016 року. Вінниця, 2016. С. 32-34
5. Грень Л. М. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2010. № 28-29. С. 241-253 URL: [http://library.uipa.edu.ua/library/Left\\_menu/Zbirnuk/28-29/10glmfp.pdf](http://library.uipa.edu.ua/library/Left_menu/Zbirnuk/28-29/10glmfp.pdf)
6. Дячук П. В., Перфільєва Л. П., Яценко А.А. Сутність самооцінки, її структура і функції в особистісному розвитку. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи* : зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-ту імені Павла Тичини / редкол.: Н. С. Побірченко (голов. ред.) та ін.. К. : Наук. світ, 2004. № 10. С. 111–116.
7. Кадлубович Т. І. Рівень домагань особистості як основа досягнення успіху. *Освіта України в роки незалежності та її подальший розвиток в умовах інформаційного суспільства* : зб. наук. пр. за підсумками дискусій на міжкафедральному науковому семінарі, м. Київ, 23 квітня 2021 року / ред.: А. В. Сакун, Т. І. Кадлубович, Ф. М. Проданюк, Д. С. Черняк. Київ : КНУТД, 2021. С. 96-98.

8. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 3. С. 163-165.
9. Легенька Ю.В., Шукалюк Г.П. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. *Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації*. Одеса, ГО «ІОМП», 2015. С. 90-97.
10. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61- 69.
11. Меленчук Н. І., Лесніченко Т. Ю. Прояви самооцінки особистості у осіб з різною мотивацією досягнення. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 46-54.
12. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 396-412. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2013\\_22\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_35).
13. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермінанта успіху в професійній діяльності особистості. *Вісник. Серія: Педагогічні науки*. 2015. № 127. С. 177-180. URL: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=1574](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=1574)
14. Свистун В. І. Мотивація досягнень як важливий чинник успіху в управлінській діяльності. *На допомогу керівнику ПТНЗ: наук-метод. зб.* 2011. № 2. URL: <http://www.ipto.kiev.ua>
15. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. № 2. С. 168-170.
16. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465-477.

17. Тапалова О. Б. Мотивація досягнення: феномен, дослідження, проблеми. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 4. С. 158-164. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2014\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2014_4_23).
18. Щербакова І. М., Пантюх М. Ю. Теоретичні засади дослідження мотивації досягнень. *Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2017. №144. С. 251-254. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2017\\_144\\_61](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_144_61).
19. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. *Проблеми сучасної психології*. 2021. С. 11-13.
20. Adler, A. *The Practice and Theory of Individual Psychology*. London : Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd., 1924. 256 p.
21. Atkinson J. W. *An introduction to motivation* Princeton. N.J.: Van Nostrand, 1964. 335 p.
22. Dweck, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York : Random House, 2006. 276 p.
23. Dweck C.S. *Motivational Processes Affecting Learning*. *American Psychologist*. 1986. № 41(10). 321 p.
24. Feather, N. T. *Expectations and Actions: Expectancy-Value Models in Psychology*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1982. 436 p.
25. Fromm, E. *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. New York : Rinehart & Company, Inc., 1947. 254 p.
26. Murray H. A. *Explorations in Personality*. New York : Oxford University Press, 1938. 761 p.
27. Weiner, B. *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*. New York : Springer-Verlag, 1986. 304 p.
28. Weiner B., Kukla A. *An attributional analysis of achievement motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1970. № 15. 198 p.

## Анотація

**Дарія Челебій-Кравченко .**

Кваліфікаційна робота - Мотивація досягнення та її взаємозв'язок з самооцінкою у молоді.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню позитивного взаємозв'язку мотивації досягнення та Я-концепції .

У ході цієї роботи було розглянуто структуру Я-Концепції як систему, що складається з трьох важливих компонентів - емоційний, когнітивний та поведінковий. Та було зроблено аналіз того, як ці компоненти впливають на рівень мотивації досягнення у молоді.

Проведена робота показала, що молодь з гармонійно розвиненою Я-Концепцією має вищу мотивацію досягнення. Самооцінка, що є емоційною складовою Я-Концепції відіграє ключову роль у формування впевненості у своїх силах та мотивації досягнення.

Ключові слова: мотивація досягнення, Я-концепція, самооцінка, молодь , взаємозв'язок, успіх, цілеспрямованість, дослідження, розвиток, рівень .

**Dariia Chelebii-Kravchenko .**

Qualification work - The relationship between achievement motivation and self-esteem in youth.

Qualification work is dedicated to the study of the positive relationship between achievement motivation and self-concept .

During this work, the structure of the Self-Concept was considered as a system consisting of three important components - emotional, cognitive and behavioral. An analysis was made to understand how these components affect the level of achievement motivation in youth.

The work showed that young people with a harmoniously developed Self-Concept have a higher achievement motivation. Self-esteem, which is the emotional component of the Self-Concept, plays a key role in the formation of self-confidence and achievement motivation.

Keywords: achievement motivation, self-concept, self-esteem, youth, relationship, success, purposefulness, research, development, level.