

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСУ
НЕПОВНОЦІННОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ
Спеціальність 053 Психологія
ОПІ «Психологія конфлікту і практична медіація»

Здобувачки другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи змПКМ-29
Губіної Каріни Олегівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Свідерська Галина Мирославівна

РЕЦЕЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна

Тернопіль – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ.....	7
1.1 Поняття комплексу неповноцінності: психологічні та історичні аспекти.....	7
1.2. Причини виникнення комплексу неповноцінності в студентському віці.....	24
1.3. Вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток та соціальну адаптацію студентів	38
РОЗДІЛ 2.....	41
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	41
2.1 Програма та методики дослідження особливостей прояву комплексу неповноцінності в студентському віці.....	41
2.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву комплексу неповноцінності у поведінці студентів	44
2.3. Дослідження особливості прояву комплексу неповноцінності у студентів.....	54
РОЗДІЛ 3.....	58
ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	58
3.1 Психологічні практики та техніки роботи з комплексом неповноцінності у студентів	58
3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу подолання комплексу неповноцінності студентів	64
3.3 Соціально-психологічні чинники, що сприяють подоланню студентами комплексу неповноцінності	77
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема подолання комплексу неповноцінності у студентському віці є надзвичайно актуальною, враховуючи сучасні соціальні та психологічні виклики. Цей період життя характеризується активним формуванням особистості, пошуком власної ідентичності та адаптацією до нових соціальних умов. У студентському середовищі часто виникає конкуренція, що підсилює відчуття незахищеності й сумніви у власних здібностях. Це може призводити до зниження самооцінки, емоційного вигорання, а також порушення міжособистісних стосунків. Саме тому дослідження психологічних аспектів подолання комплексу неповноцінності є важливим як для теоретичного аналізу, так і для практичного застосування в освітньому процесі.

Студентський вік – це період активного навчання, професійного самовизначення та соціальної інтеграції. Наявність комплексу неповноцінності може стати серйозною перешкодою для особистісного та професійного розвитку молоді. У цьому контексті вивчення механізмів, які сприяють подоланню таких психологічних труднощів, є ключовим для забезпечення гармонійного розвитку студентів. Актуальність теми також обумовлена необхідністю формування у молоді стійкої життєвої позиції та впевненості у власних силах, що є основою успішної соціалізації.

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до молодих фахівців, що часто супроводжується психологічним тиском. Це, у свою чергу, може підсилювати негативні установки та сприяти формуванню комплексу неповноцінності. Подолання цього явища є не лише індивідуальною задачею, але й соціальним завданням, оскільки воно впливає на ефективність інтеграції молоді у професійне середовище. Дослідження даної проблематики допоможе виявити ефективні методи психологічної підтримки студентів, спрямовані на підвищення їхньої самооцінки, розвиток емоційної стійкості та самовпевненості.

Окрім того, важливість дослідження полягає у можливості створення ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зменшення рівня внутрішньої тривожності у студентів. Це дозволить не лише покращити якість їхнього навчання, але й сприяти загальному психологічному благополуччю. Таким чином, дослідження є актуальним для широкого кола фахівців, зокрема педагогів, психологів та соціальних працівників.

Об'єктом дослідження є комплекс неповноцінності у студентському віці як психологічне явище

Предметом дослідження є психологічні аспекти та методи подолання комплексу неповноцінності у студентів.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей та ефективних методів подолання комплексу неповноцінності у студентському віці.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність комплексу неповноцінності: дослідити його психологічні та історичні аспекти, а також причини виникнення у студентському віці.

2. Визначити вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток, соціальну адаптацію та міжособистісні взаємини студентів.

3. Розробити програму та методики емпіричного дослідження проявів комплексу неповноцінності у студентському середовищі, з урахуванням гендерних особливостей.

4. Проаналізувати ефективні психологічні практики та техніки подолання комплексу неповноцінності у студентів.

5. Створити програму соціально-психологічного тренінгу та визначити ключові чинники, що сприяють подоланню комплексу неповноцінності в студентському віці.

Методи дослідження. У дослідженні застосовано такі методи: аналіз наукової літератури, психологічне тестування, спостереження, бесіди та методи психокорекції, а також емпіричні методики: методика діагностики

комплексу неповноцінності (на основі концепції А. Адлера), методика дослідження самооцінки особистості Дембо–Рубінштейн, шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (ТНПУ) серед студентів 1-4 курсів

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфічних психологічних механізмів, які сприяють подоланню комплексу неповноцінності у студентському віці. Запропоновано нові підходи до психологічної підтримки студентів, які враховують індивідуальні та вікові особливості. Уперше досліджено вплив соціально-психологічних факторів, таких як підтримка з боку однолітків і викладачів, на формування позитивної самооцінки у студентів. Окрім цього, розроблено рекомендації щодо інтеграції психокорекційних методів у навчальний процес.

Наукова новизна також полягає у створенні методичних рекомендацій для викладачів та психологів, спрямованих на зниження рівня тривожності студентів. Результати дослідження дозволяють оцінити ефективність різних методів психокорекції та адаптувати їх до потреб конкретного навчального закладу. Це сприяє гармонізації відносин у студентських колективах і покращує їхній загальний психологічний клімат.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів для розробки навчальних програм, спрямованих на розвиток стійкої самооцінки у студентів. Психологічна підтримка молоді на цьому етапі життя є критично важливою для їхнього особистісного та професійного становлення. Розроблені методи можуть бути впроваджені у роботу центрів психологічної підтримки та використовуватися в індивідуальній роботі з молоддю.

Також практична значущість полягає у можливості створення навчальних тренінгів та програм, спрямованих на формування у студентів впевненості у власних силах і здатності до саморегуляції. Це дозволить не

лише зменшити рівень внутрішньої напруги, але й підвищити ефективність їхньої навчальної діяльності. Таким чином, результати дослідження мають значний потенціал для широкого застосування у сфері освіти та психології.

Апробація результатів дослідження: проводилась у кілька етапів і мала на меті перевірити практичну ефективність теоретичних положень та запропонованих психокорекційних підходів. Основні положення дослідження були реалізовані під час проведення соціально-психологічного тренінгу на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (ТНПУ), який був спрямований на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня самооцінки та формування емоційної стійкості. Під час занять учасники мали змогу безпосередньо застосувати методики та техніки, що були описані у дослідженні, що дозволило оцінити їхню дієвість у реальному навчальному середовищі.

Теоретичні висновки дослідження були додатково апробовані через підготовку наукової статті «Поняття комплексу неповноцінності: психологічні та історичні аспекти», яка була опублікована у студентському науковому збірнику магістерських робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Публікація дала змогу обговорити результати дослідження з науковою спільнотою, отримати зворотний зв'язок та підтвердити актуальність і значущість розглянутих питань.

Структура роботи. Робота містить вступ, три основних розділи з підрозділами, висновки, список використаних джерел із 47 пунктів та 4 додатки. Загальний обсяг роботи 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ

1.1 Поняття комплексу неповноцінності: психологічні та історичні аспекти

Поняття комплексу неповноцінності має багаторівневу структуру, оскільки охоплює широкий спектр явищ, які стосуються самооцінки, емоційного стану та соціальної адаптації особистості. Згідно з класичними психологічними теоріями, це явище пов'язане з порушенням гармонії між бажаннями та можливостями індивіда, що формує відчуття незадоволеності собою. Вперше поняття комплексу неповноцінності було введено Альфредом Адлером, який вважав, що цей стан є рушієм для розвитку особистості, але може набувати патологічних форм. Важливу роль у формуванні комплексу відіграють дитячі переживання, соціальні взаємодії та культурні впливи. У сучасних умовах це поняття розширилося, охоплюючи аспекти, пов'язані з гендерними, етнічними та професійними особливостями. Це підтверджує необхідність багатофакторного підходу до вивчення комплексу неповноцінності [6, с. 78].

Психологічні аспекти комплексу неповноцінності часто пов'язані з тривожністю, депресивними станами та низькою самооцінкою. Сам Адлер підкреслював, що почуття неповноцінності може виникати у будь-якому віці, але найчастіше проявляється в періоди інтенсивного розвитку, зокрема у юнацькому віці. Емоційний дискомфорт, пов'язаний із відчуттям власної неспроможності, може стати перешкодою для реалізації потенціалу особистості. У студентському віці комплекс неповноцінності часто посилюється через соціальний тиск та необхідність досягнення високих результатів. Це ускладнює міжособистісну взаємодію та формування професійної ідентичності. Розуміння цих аспектів є важливим для корекційної роботи [4, с. 232].

Історичний аналіз поняття комплексу неповноцінності демонструє його еволюцію від класичних психоаналітичних теорій до сучасних когнітивно-поведінкових підходів. Якщо Адлер розглядав його як фундаментальну рушійну силу розвитку, то сучасні дослідники зосереджуються на його корекції та адаптації до реальних умов життя. Також враховуються соціокультурні зміни, які впливають на сприйняття цього комплексу. Наприклад, у ХХ столітті тема неповноцінності переважно асоціювалася з особистісним неврозом, тоді як сьогодні її розглядають у контексті стресів і тривожності. Це вимагає адаптації терапевтичних підходів до різних культурних і вікових груп. Таким чином, історичний аналіз дає змогу краще зрозуміти природу цього явища [16, с. 142].

Комплекс неповноцінності, як поняття, був уведений австрійським психологом, неофрейдистом, психоаналітиком і засновником індивідуальної психології Альфредом Адлером. На його думку, комплекс неповноцінності являє собою синдром, що має патопсихологічні основи та характеризується стійким переконанням людини у власній меншовартості. Він вимагає компенсації й особливого задоволення, водночас перешкоджаючи досягненню успіху, посилюючи бар'єри та знижуючи внутрішній ресурс сміливості.

Комплекс неповноцінності є наслідком сукупності негативного уявлення про недосконалість, як фізичну, так і психологічну, що виникає через хронічно занижену самооцінку. Формування особистості та її характеру (її «Я») починається приблизно з п'ятирічного віку, саме тоді з'являються перші ознаки комплексу меншовартості. У цей період дитина найбільше піддається впливу несприятливих факторів, що сприяють формуванню цього комплексу. З часом комплекс неповноцінності впливає на поведінку, спосіб мислення та рівень активності особистості, формуючи певні моделі реакції на зовнішній світ [2, 4, 5].

Альфред Адлер вважав, що свідомо або підсвідомо надкомпенсація почуттів неповноцінності часто стає причиною розвитку інших психічних і

емоційних станів. Він стверджував, що кожна людина прагне досягти власного відчуття задоволення, але для цього необхідно знайти баланс між співпрацею з іншими (родиною, друзями, колегами та суспільством) і прагненням до особистих амбіцій.

За Адлером, коли цей баланс порушується, це може призводити або до комплексу неповноцінності, що проявляється у схильності до надмірної згоди та заниженні власної цінності порівняно з іншими, або до комплексу переваги. Останній характеризується переконанням у власній винятковості, а також демонстративною впевненістю, що досягнення та здібності значно перевищують можливості інших [5].

Протягом 90 років, що минули від часу, коли А. Адлер вперше ввів поняття комплексу неповноцінності, наше розуміння цього феномену значно еволюціонувало. Сучасні фахівці у сфері психічного здоров'я визнають, що комплекси неповноцінності та переваги є взаємопов'язаними сторонами одного явища, причому комплекс переваги часто маскує під собою відчуття меншовартості.

Як зазначає доктор медичних наук Араш Джаванбахт, психіатр і директор клініки дослідження стресу, травм та тривожності при Університеті Уейна, термін «комплекс неповноцінності» більше не використовується в клінічній діагностиці. Проте він підкреслює: «Надзвичайно низька самооцінка, яка не має обґрунтованої причини, ніколи не є нормальною. Я завжди розглядаю це як патологію» [9].

Почуття неповноцінності означає усвідомлення та переживання власної слабкості чи нездатності, які починають формуватися ще в дитинстві й стають основою для подальшої боротьби за перевагу в житті особистості. Альфред Адлер, засновник цієї теорії, стверджував, що почуття неповноцінності виникає у дитинстві як результат нездатності дитини компенсувати свої недоліки. Він порівнював залежність дитини від сім'ї із залежністю дорослого від суспільства.

Адлер вважав, що почуття неповноцінності є природним етапом у житті кожної дитини. Маленька людина, відчуваючи свою слабкість і залежність від старших, усвідомлює свою нездатність самотійно вирішувати багато проблем. Це почуття посилюється через порівняння власних здібностей із можливостями дорослих. Коли дитина стикається з труднощами під час виконання завдань, це стає першим проявом комплексу неповноцінності.

Адлер зазначав, що почуття неповноцінності запускає тривалу боротьбу за досягнення досконалості. Прагнення до переваги є фундаментальною рушійною силою в житті людини. Однак, якщо це почуття стає патологічним, воно може гальмувати розвиток особистості, заважати встановленню соціальних зв'язків та призводити до деструктивної поведінки. У таких випадках формується патологічний комплекс неповноцінності, який перешкоджає активному життю й може викликати прагнення до домінування чи навіть агресію – це проявляється в комплексі переваги.

Важливо, що для формування комплексу неповноцінності не обов'язково мати фізичні вади чи інші обмеження. Адлер підкреслював, що відчуття неповноцінності не завжди є патологічним. Навпаки, він вважав його природним станом, притаманним кожній людині. Саме тому він сформулював девіз:

«Щоб бути зрілою та повноцінною людиною, треба володіти комплексом неповноцінності» [4, 5, 6].

Альфред Адлер вважав, що відчуття меншовартості є ключовим чинником розвитку суспільства. Він підкреслював, що без цього почуття дитина (а також і дорослий) не матиме мотивації досягати успіху. Почуття неповноцінності природно компенсується прагненням до переваги, і саме через це прагнення відбувається розвиток особистості.

Адлер стверджував, що перевага та неповноцінність тісно взаємопов'язані й завжди існують у нерозривному зв'язку. За його словами, «насправді прагнення до переваги формує розум і психіку особистості».

Таким чином, боротьба за досягнення переваги стає рушійною силою індивідуального зростання та прогресу в суспільстві [2].

Комплекс переваги – це психологічна установка, що базується на безпідставній вірі у власну перевагу над іншими, як у психологічному, так і у фізичному аспекті. Цей комплекс є своєрідною реакцією на комплекс неповноцінності, а ступінь його вираженості зазвичай відповідає глибині почуття меншовартості. Чим сильніше розвинений комплекс неповноцінності, тим більш вираженим може бути прагнення до демонстрації переваги [4].

Комплекси неповноцінності та переваги є невротичними проявами людської психіки. Альфред Адлер вважав, що саме комплекс неповноцінності є головним джерелом неврозів. Зіставляючи природу почуття меншовартості та прагнення до переваги, він зазначав, що відчуття неповноцінності виникає внаслідок протидії зовнішнього середовища задоволенню потреб людини. Водночас бажання переваги проявляється не тільки за умов опору, але й у повсякденних ситуаціях, навіть тоді, коли «воювати» немає з ким. Це свідчить про те, що прагнення до переваги є фундаментальним для людини і не завжди зумовлене почуттям неповноцінності.

Адлер звертав увагу на деструктивний характер прагнення до переваги, який виникає як захисна реакція особистості, зокрема у формі агресії. Така реакція характерна для випадків, коли бажання переваги обумовлене необхідністю подолати комплекс неповноцінності. У цьому контексті прагнення до переваги стає стресовим і може проявлятися через придушення волі інших, приниження чи інші деструктивні тенденції.

Проте прагнення до переваги може мати й конструктивний характер, якщо воно не порушує прав інших і спрямоване на задоволення природних біологічних потреб. У цьому випадку воно виступає здоровим механізмом розвитку особистості, допомагаючи людині усвідомлювати свою вразливість і долати її.

Якщо припустити, що прагнення до переваги є основоположним для людської природи й послідовно проявляється в багатьох сферах життя, то комплекс неповноцінності розвивається в умовах, коли потреба у перевазі залишається незадоволеною. Це зазвичай відбувається у середовищі, яке хронічно пригнічує індивіда. У таких умовах людина може набути патологічних рис, змінити власне світосприйняття й викривити взаємини з оточуючими.

Таким чином, баланс між почуттям неповноцінності та прагненням до переваги є критично важливим для гармонійного розвитку особистості й побудови здорових соціальних зв'язків [3, 7, 8].

У праці «Дослідження про неповноцінність органів і психічну компенсацію» Альфред Адлер досліджував причини, через які певні хвороби впливають на людину сильніше, ніж інші, та чому окремі частини тіла піддаються захворюванням швидше. На основі власного досвіду він у 1907 році висунув припущення, що деякі органи в організмі людини є слабшими від природи, що робить їх більш уразливими до хвороб, які можуть вражати саме ці органи.

Психологи підтверджують, що захворювання частіше зачіпають органи, які з народження були менш розвиненими або менш успішно функціонували. Адлер назвав ці органи «неповноцінними», підкреслюючи, що їхня слабкість може зумовлювати схильність до певних фізичних чи психологічних станів. Ця теорія допомогла краще зрозуміти зв'язок між фізичною вразливістю організму та його реакцією на захворювання [3].

Згідно з теорією Альфреда Адлера, усі дії людини спрямовані на подолання комплексу неповноцінності та зміцнення почуття переваги. Однак для деяких людей відчуття неповноцінності може стати надмірно важким і призвести до розвитку комплексу меншовартості – стану, що характеризується перебільшенням власної слабкості та невдач.

Адлер вважав, що формування комплексу неповноцінності пов'язане з трьома основними типами дистресу, які людина може переживати в дитинстві:

1. Неповноцінність органів – фізична слабкість або вроджені дефекти, які роблять дитину вразливою та впливають на її самооцінку.
2. Надмірна турбота – надмірний контроль і опіка з боку батьків, що пригнічує ініціативу дитини та формує залежність.
3. Уникнення батьків – емоційна чи фізична відстороненість батьків, яка призводить до почуття відкинутості й відчуженості.

Адлер підкреслював, що ці чинники ускладнюють здатність дитини справлятися з труднощами, підсилюючи відчуття власної нездатності й формуючи основу для подальших психологічних труднощів у дорослому житті [5].

Зигмунд Фрейд критично ставився до концепції комплексу неповноцінності Альфреда Адлера, вважаючи її надмірно спрощеною та штучною. Він погоджувався, що особисте сприйняття своєї неповноцінності може слугувати мотивуючим фактором для досягнення успіху через компенсаційні механізми. Проте Фрейд наголошував, що фізична неповноцінність не завжди призводить до розвитку здібностей або працездатності (тобто надкомпенсації). Замість цього, він акцентував увагу на важливості природного таланту та індивідуальних особливостей.

Фрейд також аналізував відчуття меншовартості, але в контексті його еротичного походження. Він стверджував, що якщо дитина помічає, що її недостатньо люблять, це викликає у неї відчуття неповноцінності, схоже на те, яке переживає доросла людина. Особливу увагу він приділяв анатомічним аспектам, зазначаючи, що єдиним органом, який можна вважати неповноцінним, є недорозвинений пеніс або клітор у дівчаток.

Фрейд також наголошував на важливості концепції ідентифікації, яка полягає у засвоєнні чужого «Я» через наслідування й прагнення перейняти

риси іншої особи. Ця ідентифікація тісно пов'язана з комплексом Едіпа та прихильністю дитини до батьків, яка згодом переноситься на інших людей.

На думку Фрейда, відчуття неповноцінності більш ймовірно виникає внаслідок внутрішньої напруги між Его та Супер-его. Супер-его виступає носієм ідеалу-его, змушуючи Его прагнути досконалості. Фрейд зазначав, що Супер-его часто має характеристики батьків або інших важливих осіб у житті індивіда. Воно виконує функції спостереження та покарання, звинувачуючи людину за невідповідність або помилки у досягненні своїх цілей.

Таким чином, на відміну від Адлера, Фрейд приділяв більше уваги психоаналітичним аспектам відчуття меншовартості, включаючи роль несвідомого, ідентифікації та внутрішніх конфліктів між різними структурами психіки [28, 9].

Якщо узагальнити підходи Альфреда Адлера та Зигмунда Фрейда, можна зазначити, що комплекс меншовартості є не лише джерелом внутрішніх конфліктів, але й стимулом до самоконтролю, критичного осмислення особистих планів та розвитку. Однак він також проявляється через внутрішнє звинувачення, яке може впливати на особистість у різних аспектах її життя.

Термін «комплекс» запровадив Карл Густав Юнг, який розглядав його як складну систему асоціацій, що мають емоційне та іноді травматичне забарвлення. Юнг стверджував, що комплекси є автономними і часто не підконтрольними свідомості. Вони формуються через афективно насичені спогади та думки, витіснені у підсвідомість, і мають у центрі архетипічне ядро.

На думку Юнга, комплекси найчастіше виникають унаслідок травматичних ситуацій, які стають несумісними із свідомими уявленнями особистості. Така травма провокує розрив між свідомим і несвідомим, внаслідок чого травмуюча частина «Я» відокремлюється і отримує автономію. Комплекс може бути тимчасово придушений волею, але не

зникає повністю і може проявлятися знову, коли виникають відповідні умови.

Юнг також відзначав, що комплекси можуть викликати різні психічні та поведінкові прояви – від тривоги та почуття провини до галюцинацій або порушень у стосунках. У разі неврозу свідоме та несвідоме взаємодіють через модифіковані межі, що дозволяє людині усвідомлювати мотиви своїх внутрішніх конфліктів. Комплекси можуть виявлятися як сигнали про глибинний розкол у мотивації та самоідентичності особистості.

Попри негативний вплив, Юнг підкреслював, що комплекси можуть слугувати джерелом творчості. Їх можна інтегрувати через такі методи, як арт-терапія або «активна уява», які дозволяють людині взаємодіяти зі своїм несвідомим у конструктивний спосіб. Таким чином, комплекси, що виникають внаслідок травматичних ситуацій, можуть не лише заважати нормальній діяльності, але й слугувати каталізатором для творчих і особистісних змін [34, 35, 9, 26].

Всупереч теорії Альфреда Адлера, де прагнення до переваги розглядається як компенсаторний механізм для подолання почуття неповноцінності, деякі дослідники, зокрема Ісаак Розет, висловлювали іншу точку зору. У своїй статті він зазначав, що прагнення до переваги є не реакцією на відчуття неповноцінності, а природним «джерелом тяжіння», яке виступає основним мотивом розвитку будь-якого організму.

Розет стверджував, що прагнення до переваги є одним із базових імпульсів, який свідчить не про відчуття неповноцінності, а про прагнення до розвитку та самореалізації, які виступають рушійною силою будь-якого організму. Він підкреслював, що такі явища, як сексуальне бажання, не можна розглядати виключно через призму прагнення до домінування або пригнічення волі партнера. Аналогічно, самогубство не слід інтерпретувати лише як спробу подолати певні труднощі чи перешкоди.

Біологічне обґрунтування прагнення до переваги детально розкрив Чарльз Дарвін у своїй теорії статевого відбору. Дарвін зазначав, що

прагнення до переваги сприяє виживанню, адаптації та репродуктивному успіху в природі. Цей інстинкт є важливою складовою еволюційного процесу, забезпечуючи добір найсильніших і найкраще пристосованих особин для передачі їхніх генів наступним поколінням.

Таким чином, прагнення до переваги можна розглядати не лише як соціально-психологічний феномен, але й як фундаментальний біологічний механізм, що підтримує розвиток і процвітання організмів у процесі еволюції [24, 16].

Комплекс меншовартості можна розглядати як спрямований на самознищення через власну недооцінку, тоді як комплекс переваги прагне до руйнування соціального середовища індивіда. У випадках, коли агресія спрямовується назовні, це може призводити до виникнення нового комплексу неповноцінності. Така реакція часто виникає, коли людина відчуває провину перед іншими й намагається компенсувати це через агресивне перенаправлення своїх почуттів.

Концепція загальної форми особистості Альфреда Адлера включає три ключові аспекти структури й динаміки особистості:

1. Почуття спільності – здатність людини взаємодіяти з іншими, бути частиною соціального середовища, що забезпечує адаптацію та гармонію.
2. Почуття неповноцінності чи неадекватності – внутрішнє сприйняття власної слабкості або нестач, що виступає рушієм до змін і вдосконалення.
3. Прагнення до власної значущості – мотивація досягти особистої мети, бути визнаною і цінною в очах інших.

Фактори, згідно з концепцією Адлера, знаходяться у стані діалектичної єдності, будучи взаємопов'язаними та взаємозалежними. Хоча їх можна аналізувати окремо, Адлер наголошував, що лише у сукупності вони формують цілісну картину особистості.

У практичному прояві ці аспекти набувають безлічі форм, які залежать від специфічних обставин життя людини. Часто вони залишаються

неусвідомленими або лише частково зрозумілими самій особистості, але мають значний вплив на її поведінку та мотивацію.

Адлерова діалектика підкреслює, що кожен із цих факторів має помірну цінність для особистості, але в поєднанні вони створюють унікальний психологічний профіль, який визначає способи адаптації й розвитку в соціальному контексті [11, 6, 4].

Для формування відчуття неповноцінності необхідні певні умови, які створюють сприятливе середовище для розвитку комплексу меншовартості. Альфред Адлер вказував, що серед основних чинників, окрім вроджених дефектів, особливу роль відіграє неправильне виховання. До негативних виховних практик він зараховував:

- Розбещеність – надмірне балування, що позбавляє дитину можливості самостійно вирішувати проблеми.

- Жорстокість – фізичне або емоційне насильство, яке принижує самооцінку дитини.

- Байдужість – відсутність емоційної підтримки та уваги з боку батьків.

- Авторитарність – надмірний контроль і обмеження свободи дитини.

Е. Вексберг у своєму аналізі поділив ці фактори на чотири основні групи умов, які можуть призвести до розвитку комплексів неповноцінності:

1. Органічний дефіцит дитини

Фізичні вади або слабкість, що стають причиною почуття неповноцінності та викликають у дитини занижену самооцінку.

2. Соціально-економічний статус сім'ї

Бідність або низький соціальний статус сім'ї можуть спричинити відчуття сорому та ізоляції у дитини через порівняння себе з однолітками.

3. Приналежність до недооціненої статі

Культурні чи соціальні упередження щодо статі дитини, які впливають на її самовідчуття та самооцінку.

4. Місце дитини в сім'ї

Роль дитини в сімейній системі, наприклад, старша дитина, молодша або єдина, що може впливати на її психологічний стан. Наприклад, молодші діти можуть відчувати себе слабшими порівняно зі старшими, а старші – пригніченими через надмірні очікування.

Фактори, як окремо, так і в поєднанні, можуть стати причиною формування у дитини стійкого відчуття власної неадекватності, яке, якщо не компенсувати його, може перерости у комплекс неповноцінності [3].

Соціальна природа відчуття меншовартості базується на механізмі його формування, у центрі якого лежить несвідомий процес порівняння. Це порівняння часто є несвідомим і відбувається як зіставлення себе з іншими людьми, своїми цілями чи ідеалами. Важливим аспектом цього процесу є те, що суб'єкт порівняння одночасно виступає й об'єктом для оцінки.

М. Шпебер глибше аналізує механізм виникнення почуття меншовартості, зазначаючи, що немає жодної риси, події чи емоції, які не могли б викликати це відчуття. Воно може проявлятися в різні періоди життя, але найчастіше виникає в дитинстві. Відчуття неповноцінності завжди має певну основу: людина може вважати себе занадто низькою чи надто високою, надто схожою на когось або, навпаки, надто відмінною від інших.

Таким чином, процес порівняння не є статичним чи односпрямованим. Людина порівнює себе як у фізичних аспектах, так і в психологічних чи соціальних параметрах. Цей процес нерідко стає джерелом розбіжностей між реальним «Я» та ідеальним «Я», що посилює відчуття внутрішнього дискомфорту.

У дитинстві це порівняння є найбільш вразливим, оскільки у цей період формується базова самооцінка. Діти особливо чутливі до відмінностей у зовнішності, здібностях чи соціальному становищі, які стають тригерами для виникнення почуття неповноцінності. Це порівняння часто виходить за рамки об'єктивних критеріїв, набуваючи суб'єктивного та емоційного забарвлення, що робить його ще більш потужним фактором впливу на самовідчуття людини.

Механізм формує не лише відчуття меншовартості, але й прагнення до вдосконалення, досягнення своїх цілей або перевершення інших. Водночас, якщо порівняння стає надмірним чи викривленим, це може призвести до стійких комплексів, які гальмують особистісний розвиток [1, 7, 20; ст. 30-32].

Альфред Адлер стверджував, що відчуття неповноцінності та прагнення подолати його, знаходячи спільність із іншими, є основою індивідуально-психологічного дослідження. Це відчуття виконує ключову роль у формуванні мотивації особистості, стимулюючи її до розвитку, самовдосконалення та соціальної інтеграції.

Однак, як Адлер постійно наголошував, дослідження не зводиться лише до аналізу цих базових факторів. Індивідуально-психологічний підхід потребує незалежного аналізу характерних взаємовідносин у структурі особистості. Це означає, що увага має бути спрямована на вивчення того, як особистість компенсує свої відчуття неповноцінності через обраний спосіб життя та взаємини з іншими [5; ст. 24-25].

Динаміка розвитку особистості, за Альфредом Адлером, показує глибокий взаємозв'язок між почуттям неповноцінності, прагненням до самозначущості та почуттям спільності. Адлер наголошує, що саме відчуття спільності є ключовим фактором гармонійного розвитку особистості: «Глибокий аналіз взаємозв'язку цих факторів демонструє, що вони ілюструють тип і ступінь розвитку почуття спільності».

Характер взаємодії цих факторів можна описати через чотири основні положення:

1. Зростання відчуття меншовартості та бажання підвищити самозначущість

Із посиленням почуття неповноцінності особистість прагне компенсувати його через підвищення своєї самозначущості. Однак це часто змушує індивіда замикатися у своєму внутрішньому світі («Я»). У крайніх випадках це може проявлятися у нереалістичних мріях, ідеальних планах або

в різких розривах між бажаним і реальним. Форми та зміст цього прагнення значно варіюються залежно від особистісних характеристик.

2. Ослаблення колективної свідомості

Подальше посилення почуття неповноцінності призводить до зниження відчуття спільності. Це супроводжується ізоляцією, почуттям покинутості, ворожістю до оточення та зростанням недовіри. Особистість усе більше віддаляється від соціальних взаємодій, акцентуючись на власних переживаннях.

3. Ізоляційне прагнення до власної гідності

Розвиток почуття переваги, ізольованого від інтересів інших, може набувати деструктивного характеру. Людина прагне досягти переваги над іншими, часто за рахунок приниження їхніх прав чи значущості. Відсутність почуття спільності особливо яскраво проявляється у бажанні перетворити інших на «ніщо», фокусуючись виключно на власній владі. Водночас це не виключає конструктивних спроб самовдосконалення, але такі зусилля можуть бути егоцентричними.

4. Підсилення відчуття спільності

Зворотній процес – розвиток почуття спільності – сприяє послабленню відчуття малозначущості. Колективна свідомість посилює емоційну взаємодію, усуває байдужість, активізує творчі сили й знижує потребу у прагненні до переваги чи влади над іншими. Взаємодія стає більш продуктивною, набуваючи рис дружнього змагання, яке орієнтоване на спільний розвиток і досягнення цілей.

У підсумку, Адлер підкреслює, що гармонійний розвиток особистості залежить від балансу між прагненням до власної значущості та відчуттям спільності. Коли особистість активно інтегрується у суспільство, це створює умови для реалізації творчого потенціалу, відповідального співробітництва та дружнього змагання, а не ізоляції чи деструктивного домінування [1, 5, 6].

У концепції Альфреда Адлера центральну роль відіграє поняття компенсації, яке означає усунення недоліків і спрямованість на покращення

ситуації. Адлер розглядає компенсацію не лише в контексті фізичних чи медичних аспектів, але й як загальний процес, що охоплює особистість у цілому. Завдяки компенсації індивід може адаптуватися, навчитися долати свої слабкості й навіть досягти над-компенсації, тобто виходу за межі звичайних очікувань.

Основні компоненти та параметри компенсації:

1. Об'єкт компенсації

Конкретна сфера, де особистість відчуває недолік. Об'єктом може бути фізична вада (наприклад, погіршення зору) або емоційно-психологічна проблема (наприклад, занижена самооцінка).

2. Метод компенсації

Способи, за допомогою яких індивід намагається усунути недоліки. Методи можуть бути як прямими (наприклад, носіння окулярів для корекції зору), так і непрямими (розвиток інших здібностей, які компенсують слабкість).

3. Ступінь компенсації

Компенсація може бути:

- Рівною – коли недолік компенсується до рівня норми.
- Вищою – коли досягається над-компенсація, що проявляється у вигляді самовдосконалення чи розвитку нових навичок.
- Нижчою – коли компенсація не усуває проблему повністю.

4. Позначка компенсації

Результат компенсації, який може мати різні форми. Наприклад, компенсація фізичної вади може бути однорідною (усунення недоліків того ж типу, наприклад, корекція зору) або неоднорідною (розвиток інших навичок, наприклад, орієнтування у просторі для людей із вадами зору).

Види компенсації:

- Позитивна компенсація

Вона орієнтована на досягнення соціально значущих цілей і сприяє розвитку почуття спільності. У цьому контексті компенсація стає корисним механізмом, що допомагає особистості адаптуватися й реалізовувати свої здібності.

– Негативна компенсація

Виникає за відсутності почуття спільності та спрямована на досягнення егоїстичних цілей. Негативна компенсація часто стає деструктивною, наприклад, через бажання домінувати або уникнути відповідальності.

Невдачі у будь-якій діяльності можуть викликати відчуття неповноцінності чи власної нікчемності. Це, своєю чергою, активізує механізм компенсації, який залежить від рівня розвитку почуття спільності. Позитивна компенсація дозволяє використовувати відчуття неповноцінності як стимул до розвитку, тоді як негативна компенсація може поглиблювати ізоляцію особистості та відчуження від соціуму.

У підсумку, компенсація в концепції Адлера є багатовимірним процесом, який впливає на різні аспекти особистості – від фізичних до соціально-психологічних. Її кінцева мета полягає не лише в усуненні недоліків, але й у досягненні гармонії із собою та суспільством [4, 5].

Альфред Адлер розглядав поняття компенсації як будь-які зусилля людини, спрямовані на розвиток її здібностей та вдосконалення у всіх сферах діяльності. Компенсація, на його думку, це не лише досягнення певного статусу, а й подолання наявних обмежень і слабкостей. Прикладом надкомпенсації можна вважати прагнення людини літати, що стало реалізацією природного явища компенсації людської слабкості перед природними силами через створення літальних апаратів.

Таким чином, теорія Адлера про комплекс неповноцінності та компенсацію дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку особистості, мотиви її дій і взаємодії із суспільством. Вона залишається актуальною й досі, зберігаючи важливість для психології, психоаналізу та суміжних дисциплін.

Сучасні дослідження підкреслюють, що прояви комплексу неповноцінності значною мірою залежать від соціального контексту, академічного середовища та індивідуально-психологічних характеристик особистості. У студентському віці особливу роль відіграють порівняння себе з однолітками, високі навчальні вимоги та рівень соціальної підтримки. Саме ці фактори можуть визначати інтенсивність переживання почуття неповноцінності, впливати на самооцінку та емоційний стан молоді. Врахування соціально-психологічних чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми формування комплексу неповноцінності та розробляти ефективні профілактичні й корекційні стратегії для студентської молоді. **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 319].**

Комплекс неповноцінності має також значний соціальний контекст. Соціальні взаємодії, порівняння себе з іншими та негативні оцінки значною мірою формують уявлення про власну неповноцінність. Особливо сильний вплив мають соціальні мережі, які створюють ілюзію ідеального життя, що викликає почуття заздрості та самозневаги. У студентському віці ці фактори посилюються через конкуренцію у навчанні та необхідність доводити свою спроможність. Важливу роль відіграють також підтримка однолітків і сім'ї, які можуть зменшити негативний вплив цього комплексу. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки [19, с. 135].

Теоретичні аспекти комплексу неповноцінності тісно пов'язані з тривожністю та іншими емоційними станами. Дослідження підтверджують, що високий рівень тривожності є однією з ключових характеристик студентів із комплексом неповноцінності. Це явище має когнітивні та емоційні прояви, включаючи негативні установки, самокритику та низьку мотивацію до діяльності. Комплекс неповноцінності часто стає перешкодою для досягнення цілей та формування позитивного образу себе. Такий стан може викликати емоційне виснаження та соціальну ізоляцію. Теоретичне осмислення цих аспектів є основою для ефективної психокорекції **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 284].**

Науковці також вивчають зв'язок між комплексом неповноцінності та самооцінкою. Знижена самооцінка є основним чинником, що формує почуття неповноцінності. Вона виникає під впливом зовнішніх обставин, таких як невдачі, критика або негативні соціальні взаємодії. У студентському середовищі низька самооцінка може стати бар'єром для навчальних і соціальних досягнень. Разом із цим, формування позитивної самооцінки може суттєво зменшити прояви комплексу неповноцінності. Тому робота над підвищенням самооцінки є ключовим напрямом психологічної допомоги [11, с. 180].

Поняття комплексу неповноцінності залишається актуальним об'єктом досліджень у психології. Воно дозволяє глибше зрозуміти природу емоційних та когнітивних труднощів, з якими стикається сучасна молодь. Завдяки мультидисциплінарному підходу це явище досліджується в контексті психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії та соціальної психології. Історичний аналіз демонструє, як змінилися акценти у розумінні комплексу від індивідуальних до соціальних аспектів. Це відкриває нові можливості для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку студентів. У сучасних умовах важливим є інтеграція різних теоретичних підходів для створення ефективних програм подолання комплексу неповноцінності [17, с. 36].

1.2. Причини виникнення комплексу неповноцінності в студентському віці

Щоб зрозуміти, чи є почуття невпевненості в собі тим, що Альфред Адлер називав комплексом меншовартості, необхідно дослідити першопричини відчуття неадекватності. Т. Джаванбахт зауважує, що дуже низький рівень самооцінки може бути пов'язаний із клінічною депресією або тривожністю, які можна успішно лікувати за допомогою психотерапії чи медикаментозного втручання.

Згідно з класифікацією А. Адлера, розрізняють два типи комплексів неповноцінності: первинний та вторинний.

Первинна неповноцінність

За словами Гонсалеса-Берріоса, первинна неповноцінність формується в ранньому дитинстві через порівняння з іншими дітьми, яке часто ініціюється батьками чи опікунами.

Гонсалес-Берріос пояснює, що якщо дитині постійно вказувати на її недостатню адекватність чи неповноцінність, це може викликати у неї почуття безпорадності, вразливості та тривожності. У результаті формується занижена самооцінка, яка поєднується з браком впевненості в собі. Такі несприятливі порівняння створюють у дитини стійке відчуття неадекватності та дефіциту, яке може впливати на її майбутнє, зокрема на соціальні стосунки, адаптацію до робочого середовища та інші аспекти дорослого життя [34].

Вторинна неповноцінність

Вторинна неповноцінність виникає у дорослому віці й може бути пов'язана з переживаннями, які залишилися з дитинства, або розвинулися незалежно від них. Вона проявляється як хронічна низька самооцінка, що заважає людині досягати своїх цілей і підтримувати здорові стосунки. Постійна невпевненість у собі виснажує емоційні ресурси, робить соціальну взаємодію важкою й часто ускладнює повсякденне життя.

Умови розвитку комплексу неповноцінності

За словами Адлера, почуття неповноцінності може трансформуватися в комплекс меншовартості за однієї з трьох умов:

1. Фізична неповноцінність – вроджені чи набуті фізичні вади.
2. Гіперопіка дорослих – надмірна опіка, яка заважає дитині розвивати самостійність.
3. Нестача опіки – емоційне чи фізичне нехтування, що породжує у дитини почуття відкинутості.

У віці від півтора до трьох років у дитини починає формуватися розуміння власного «Я». Це етап, коли вона починає віддалятися від матері та навколишнього світу, виявляючи інтерес до себе та своїх можливостей. З 4-5 років, за Адлером, дитина розвиває соціальне почуття й гнучкість, формується основа самореактивної поведінки. У цьому віці самооцінка дитини значною мірою залежить від оцінки дорослих – їхньої похвали чи критики.

Самостійна самооцінка починає формуватися лише в середній або старшій школі, проте цей процес може бути ускладненим або навіть не завершитися взагалі через несприятливі обставини виховання чи соціального середовища [2].

Відчуття меншовартості починає формуватися у дитини приблизно з трьох років. У цьому віці вона розвиває світосприйняття – базові уявлення про навколишній світ і принципи його функціонування. Через цю призму дитина сприймає всі події, що відбуваються в суспільстві та природі. Вирішальну роль у формуванні особистості відіграють взаємини між батьками та дитиною.

Карен Хорні підкреслювала, що любов, турбота та забезпечення почуття безпеки з боку батьків є ключовими для формування у дитини базової довіри до світу. Це, у свою чергу, створює здорову основу для розвитку емоційної стабільності та взаємодії з оточенням. У протилежному випадку, коли батьки позбавляють дитину почуття безпеки, відкидають її або, навпаки, надмірно опікуються, у дитини розвивається базальна ворожість.

Залежність дитини від батьків і сильний емоційний зв'язок із ними можуть викликати суперечливі почуття, такі як образа чи обурення. Водночас у дитини може розвинутися базальна тривога – інтенсивне відчуття небезпеки й незахищеності. Це породжує ворожість до навколишнього середовища, зневіру у власних силах і відчуття безсилля перед труднощами.

Дитина, яка переживає такі стани, постійно перебуває в напрузі, готова захищатися, але водночас відчуває глибоку невпевненість у собі та своїй здатності справлятися з викликами. Ці переживання стають основою її майбутніх моделей поведінки та взаємодії зі світом [30, 22, 19].

Альтернативний підхід до формування впевненості в собі і довіри світові піддає сумніву концепцію «базової довіри», яка є предметом дискусій у психотерапії. Зокрема, надмірна довіра до світу може створити уявлення про нього як про повністю безпечно та передбачуване середовище, що не відповідає реальним умовам існування. Такий підхід може призвести до нездатності адекватно реагувати на реальні загрози та виклики, що виникають у житті, і створює ризик емоційної вразливості, коли реальність виявляється менш безпечною, ніж очікувалося.

Замість цього важливо розвивати у дитини здатність усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки на рівні загальних життєвих закономірностей. Завдання батьків – забезпечити таке виховання, яке допоможе дитині сприймати світ у його реальному вигляді. Це означає, що дитина повинна навчитися визнавати існування потенційних небезпек, приймати їх і знаходити ефективні способи подолання труднощів.

Таким чином, замість формування ідеалізованої «базової довіри» до світу, доцільніше зосередитися на розвитку у дитини відчуття «різного світу» або «реального світу». Це передбачає готовність адаптуватися до різних умов, приймати виклики та конструктивно реагувати на них, що забезпечить їй більш гармонійний і зрілий підхід до життя [25, 12, 7].

Комплекс неповноцінності часто пов'язаний із невротичними потребами, що Карен Хорні описала як основні стратегії поведінки. До таких потреб належать: прагнення любові та схвалення, пошук авторитетного партнера, необхідність у чітких обмеженнях, прагнення до влади, використання інших, потреба у суспільному визнанні, захоплення собою та своїм «Я», честолюбство, самодостатність і незалежність, а також прагнення до бездоганності та незаперечності. Хорні стверджувала, що ці потреби є

універсальними для всіх людей, проте у невротичних осіб, зокрема тих, хто має комплекс неповноцінності, вони проявляються негнучко. Невротична потреба стає очевидною, якщо людина намагається зробити її задоволення основним способом свого життя.

Основою комплексу неповноцінності є відчуття меншовартості, яке починає формуватися ще в дитячому віці. Подальший розвиток цього комплексу багато в чому залежить від стилю виховання в родині. Фізичні недоліки або явні відмінності у дитини часто стають помітними сигналами, які можуть свідчити про наявність комплексу неповноцінності. Альфред Адлер у своїх дослідженнях наводив приклади, коли заїкання у дитини розцінювалось як ознака нестачі батьківської любові та уваги, що могло призвести до формування почуття меншовартості. Подібно можуть діяти енурез або енкопрез (за відсутності фізичних причин), які також свідчать про труднощі адаптації дитини до навколишнього світу.

Ці фізичні прояви можуть бути сигналом того, що дитина не бажає залишати безпечний світ дитинства. Якщо дитина довгий час перебуває в центрі уваги матері, але згодом втрачає цю увагу, розвиток фізичних недоліків може стати своєрідною спробою повернути втрачений зв'язок. Це, у свою чергу, відображає небажання дитини приймати реальний світ із його викликами, спонукаючи її втекти у дитинство.

У таких випадках ключовими аспектами стають здатність дитини контролювати свої основні фізичні процеси, такі як випорожнення, сечовипускання та мовлення, які символізують її перехід від безпеки дитинства до адаптації у дорослий світ. Цей перехід часто супроводжується напругою та труднощами, що можуть посилювати прояви комплексу неповноцінності, якщо дитина не отримує належної підтримки та керівництва з боку батьків [2, 12, 19].

Дитина з комплексом меншовартості часто проявляє агресивну поведінку та схильність до девіацій у соціумі, прагнучи привернути увагу батьків і оточуючих. Вони стають критичними, прискіпливими людьми, які

нерідко вимагають похвали, одночасно відчуваючи заздрість до інших. Такі діти демонструють прагнення досягти переваги через розвиток своїх навичок та вмінь, але часто використовують для цього принизливі методи, висміюючи та нападаючи на інших. За такою поведінкою часто стоїть глибокий внутрішній страх, невпевненість у своїх силах, боязкість та відсутність віри в успіх. Ці емоції можуть бути результатом негативного досвіду або недостатньої підтримки в минулому, що формує в людині почуття безпорадності та сумнівів щодо своїх можливостей.

Альфред Адлер також звертав увагу на фізичні ознаки комплексу неповноцінності. Він зазначав, що поза, в якій людина спить, може вказувати на її внутрішній стан. Наприклад, якщо людина засинає, згорнувшись у клубок і ховаючи голову (за винятком випадків хвороби), це може свідчити про наявність комплексу меншовартості.

Комплекс неповноцінності потенційно посилюватися протягом життя, особливо в похилому віці. Літні люди часто відчувають суспільну непридатність і бояться залишитися непотрібними. Це може проявлятися двома основними способами: з одного боку, вони стають надмірно критичними до дорослих людей, а з іншого – намагаються зобразити надмірно добрих бабусь і дідусів, прагнучи стати більше значущими для молодого покоління. Таким чином, їхня поведінка відображає боротьбу за визнання та підтвердження своєї цінності в соціальному контексті [2].

Розуміння, коли і як сформувалося почуття неповноцінності, є основоположним для визначення найкращих шляхів його подолання, пояснює Т. Джаванбахт. За його словами, деякі люди регулярно стикаються з коментарями чи обставинами, які підсилюють їхнє занижене уявлення про себе. Наприклад, ці негативні думки могли виникнути через невирішені проблеми, такі як труднощі в навчанні або фізичні обмеження, які ніколи не були належним чином діагностовані чи виправлені.

Знущення через ці обмеження часто стає каталізатором для формування негативних уявлень про себе, які з часом стає вкрай важко

подолати. У таких випадках ці переконання можуть бути глибоко вкоріненими, оскільки життєвий досвід людини постійно їх підкріплює.

«Наші думки та емоції завжди тісно пов'язані між собою», – зазначає Т. Джаванбахт. «І хоча кожна людина може мати певні слабкості, через хронічність даного стану або вплив оточення ми можемо надмірно зосереджуватися на цих недоліках, що поглиблює проблему» [30].

Самооцінка людини частіше формується під впливом неявних упереджень, які пронизують суспільство. У середовищах, де домінують певні расові, фізичні чи професійні стандарти, ті, хто не відповідає цим привілейованим нормам, нерідко опиняються в невігідному становищі. Це відбувається незалежно від їхніх зусиль, кваліфікації чи досягнень. Постійний вплив структурної нерівності змушує людей із різними ідентичностями – расовими, культурними – вважати себе менш цінними як окремо, так і в сукупності.

Наприклад, жінки, які працюють у сферах, де домінують чоловіки, часто стикаються з відмовами у підвищенні чи визнанні, яке їхні колеги-чоловіки отримують із легкістю. Водночас діти з етнічних меншин, навчаючись у школах із переважно білою аудиторією, можуть відчувати, що вони «недостатньо хороші». Це стає особливо очевидним, у навчальних програмах, що ігнорують чи применшують внесок видатних чорношкірих або коричневих історичних постатей.

Така структурна нерівність не лише підриває самооцінку, але й створює глибокі внутрішні сумніви щодо своєї значущості та можливостей. У результаті люди починають сприймати ці соціальні бар'єри як підтвердження власної неповноцінності, навіть якщо вони мають усі якості для успіху [24].

За словами Таране Джаванбахта та Гонсалеса-Берріоса, комплекс неповноцінності або низька самооцінка можуть проявлятися через такі ознаки:

1. Крайня невпевненість – постійне відчуття сумнівів у власних силах.
2. Занепокоєння – тривожність, яка впливає на якість харчування та сну.
3. Прагнення догоджати – схильність легко пристосовуватися до інших і прагнути сподобатися.
4. Самокритичність – надмірна увага до власних недоліків і постійна критика себе.
5. Чутливість до критики – болісне реагування на зауваження.
6. Соціальні фобії або уникнення соціальних контактів.
7. Потреба в увазі – часте прагнення стати центром уваги.
8. Надмірна прихильність – необґрунтована або надмірна залежність від інших.
9. Конкурентність – постійне порівняння себе з іншими і бажання перевершити їх.
10. Нездатність виконувати обов'язки через страх провалу або невпевненість.
11. Депресія, тривожність і відчуття безвиході.
12. Нереалістичні очікування – занадто високі вимоги до себе, які неможливо виконати.
13. Пасивність у стосунках – уникання активної ролі у романтичних відносинах.
14. Постійна перевірка в стосунках – страх втратити партнера, що викликає постійний контроль.
15. Почуття негідності – переконання, що людина не заслуговує на любов чи успіх.
16. Агресивність – ворожа реакція на відчуття неповаги.
17. Перфекціонізм – страх помилок, що змушує прагнути до ідеалу.
18. Відчуття самотності та суму.

19. Сповільнене мислення – труднощі з концентрацією та вирішенням завдань.

20. Постійна нервозність – тривога та відчуття небезпеки.

21. Розлади харчування або дисморфія тіла – негативне сприйняття свого зовнішнього вигляду.

Гонсалес-Берріос зазначає, що наслідки комплексу неповноцінності важко відокремити від його симптоматики. Вона підкреслює, що важливо не так визначати першопричину, як уважно спостерігати за подібними проявами та їх впливом на життя людини. Це допомагає краще зрозуміти проблеми і розробити підходи до їх вирішення [16, 30].

Комплекс неповноцінності проявляється через сукупність негативних думок, емоцій, поведінкових реакцій і тенденцій, які впливають на самосприйняття та взаємодію з навколишнім світом. За даними Depression Alliance, до ознак комплексу неповноцінності належать:

1. Постійний фокус на негативних думках – людина часто зациклюється на тому, що її засмучує чи демотивує.

2. Замикання в собі через сором, збентеження, провину або відчуття власної поразки.

3. Уникання соціальних контактів – відмова від спілкування з колегами, друзями чи членами родини.

4. Приниження інших – спроби проєктувати власне почуття ізоляції і невдачі на оточуючих.

5. Відчуття відповідальності за чужі невдачі – переконання, що чужі помилки є результатом власних дій.

6. Постійний пошук уваги та підтвердження – наприклад, через демонстрацію хворобливого стану, пригніченості чи прагнення повернути розмову до себе.

7. Уникання конкуренції – страх порівняння своїх зусиль з іншими, що часто змушує уникати ризиків і втрачати можливості.

8. Підвищена чутливість – надмірно емоційна реакція як на компліменти, так і на критику.

9. Риси особистості, такі як перфекціонізм та невротизм, включають схильність до тривожності, депресії та інших негативних емоцій.

Люди з комплексом неповноцінності часто відчують страх зазнати поразки, що заважає їм пробувати нове й використовувати наявні можливості. Ці ознаки є частиною ширшої картини, яка вимагає уважного спостереження й підтримки для подолання комплексу.

Дослідження свідчать, що розвиток комплексу неповноцінності та його психологічних і поведінкових проявів є результатом комбінації кількох факторів, таких як генетика, сімейне середовище та вплив суспільства.

1. Генетична схильність

Генетичні фактори можуть впливати на формування низької самооцінки. Наприклад, дослідження, опубліковане в *Proceedings of the National Academy of Sciences*, виявило, люди, що успадкували деякі зміни у рецепторах окситоцину (гормону сприяння позитивних емоцій), демонстрували більш песимістичне ставлення до себе та світу, мали знижену самооцінку та менш відчували контроль над своїм життям. Водночас інші типи рецепторів сприяли кращій емоційній стійкості та позитивному світосприйняттю.

2. Сімейне середовище

Раннє виховання має вирішальне значення для формування самооцінки. Меддукс зазначає, що стиль виховання може як пом'якшити, так і погіршити генетичну схильність до невпевненості. Наприклад, якщо батьки постійно критикують дитину, використовуючи такі висловлювання, як «Ти нічого не можеш зробити правильно» або «Ти невдаха», це може настільки глибоко закарбуватися в уявленнях дитини про себе, що вона перенесе ці думки у доросле життя.

Психолог Елейн Н. Арон підкреслює, що постійна критика в дитинстві залишає глибокий слід. Коли дитина перебуває в емоційно вразливому стані

та стикається з регулярними зауваженнями, це породжує відчуття безпорадності, невпевненості та зниженої мотивації. Вона починає вважати себе відповідальною за всі невдачі, що з часом підриває її віру у власні можливості.

3. Вплив суспільства

Суспільні стандарти, нав'язані рекламою, соціальними мережами, медіа та іншими джерелами, створюють постійний тиск, який підсилює невпевненість у собі.

Карен Шапіро, психотерапевт і соціальний працівник, пояснює, що повідомлення про те, як люди мають виглядати, що купувати й як поводитися, формують відчуття невідповідності. У результаті багато людей починають сприймати себе через призму цих стандартів, що значно знижує їхню самооцінку та викликає сумніви щодо власної значущості.

Поєднання генетичних, сімейних і суспільних впливів відіграє ключову роль у формуванні комплексу неповноцінності. Постійна критика в дитинстві, схильність до песимізму чи тривожності, а також тиск нереалістичних стандартів формують у людини уявлення про себе, які негативно впливають на її самооцінку та здатність долати труднощі. Розуміння цих факторів допомагає визначити шляхи подолання комплексу неповноцінності та сприяє розвитку позитивного сприйняття себе [20].

Комплекс неповноцінності не вважається офіційно визнаним психічним розладом, але фахівці часто розглядають знижену самооцінку як симптом, що супроводжує інші психологічні розлади, такі як:

1. Тривожні розлади

Відчуття, що ви не такі хороші, як інші, може викликати постійне занепокоєння та дискомфорт у багатьох соціальних або професійних ситуаціях.

2. Депресивні розлади

Зв'язок між низькою самооцінкою та депресією є особливо сильним. Численні дослідження підтверджують, що занижка самооцінка відіграє

ключову роль у розвитку і підтримці депресії, бо вона поглиблює негативні думки про себе й своє життя.

Комплекс неповноцінності, якщо його не вирішувати, може продовжуватись роками або навіть усе життя. Це пояснюється тим, що люди з укоріненим негативним сприйняттям про себе часто відкидають позитивну інформацію, яка суперечить їхнім переконанням.

Повторення позитивних тверджень може бути корисним для деяких людей, але не для тих, хто найбільше потребує такої допомоги. Наприклад, коли люди при низькій самооцінці повторювали твердження «Я симпатична людина» чи намагалися знайти підтвердження цієї думки, це не покращувало їхнього самовідчуття чи настрою – у деяких випадках навіть погіршувало стан [34,20].

Отже, Альфред Адлер виділяв два типи комплексів неповноцінності: первинну неповноцінність і вторинну неповноцінність. Первинна неповноцінність виникає в ранньому дитинстві через негативні переживання, а вторинна – у дорослому віці, часто як продовження первинної. Крім того, відчуття меншовартості може трансформуватися в комплекс неповноцінності за наявності однієї з трьох умов:

1. Фізична неповноцінність – вроджені чи набуті фізичні вади.
2. Гіперопіка дорослих – надмірне втручання у життя дитини, яке пригнічує її самостійність.
3. Нестача опіки дорослих – нехтування емоційними або фізичними потребами дитини.

Карен Хорні, у свою чергу, описала **десять невротичних потреб**, які вона вважала універсальними для всіх людей. Проте особи з комплексом неповноцінності (які належать до категорії невротиків) використовують ці потреби негнучко, перетворюючи їх на основний спосіб життя. Потреба стає невротичною, коли людина прагне задовольнити її будь-якою ціною, навіть на шкоду своїй адаптації та стосункам.

Як зазначають Т. Джаванбахт і Гонсалес-Берріос, існує ряд ознак, які можуть свідчити про наявність комплексу неповноцінності або низької самооцінки. Ці критерії включають поведінкові та емоційні прояви, такі як надмірна чутливість до критики, постійна тривожність, схильність до самокритики, соціальне уникнення та інші, які погіршують здатність людини ефективно функціонувати в суспільстві.

Причини виникнення комплексу неповноцінності в студентському віці зумовлені багатьма факторами, які взаємодіють між собою, створюючи несприятливі умови для формування гармонійної самооцінки. Однією з головних причин є соціальний тиск, пов'язаний із високими вимогами до успіху, що супроводжує процес навчання у вищому навчальному закладі. Студенти часто відчують необхідність досягати результатів, які відповідають очікуванням батьків, викладачів чи соціуму. Це може викликати почуття тривожності та невпевненості, особливо у разі невдач. Соціальні порівняння з однолітками, які досягають більших успіхів, посилюють почуття власної неповноцінності. Такий вплив стає однією з причин психологічного напруження [10, с. 231].

Роль міжособистісних відносин у виникненні комплексу неповноцінності також є значущою. Конфлікти з однолітками чи викладачами, а також відсутність підтримки у колективі сприяють формуванню негативного образу себе. У студентському середовищі велике значення має почуття приналежності до групи, і його відсутність може викликати ізоляцію та втрату впевненості. Критика або насмішки щодо зовнішності, поведінки чи навчальних досягнень також сприяють поглибленню комплексу неповноцінності. У таких випадках студенти схильні уникати соціальних ситуацій, що посилює почуття самотності. Це створює замкнуте коло негативного емоційного стану [11, с. 183].

Значний вплив мають сімейні фактори, зокрема виховні стилі батьків. Надмірна критика чи, навпаки, надлишкова опіка батьків формують у студентів нестабільне почуття власної цінності. Високі очікування та

порівняння з іншими дітьми можуть викликати відчуття невідповідності цим стандартам. Також брак емоційної підтримки в родині може призводити до відчуття відчуженості та низької самооцінки. Вплив сім'ї особливо помітний у перші роки навчання, коли студент лише адаптується до нових умов. Усе це підкреслює важливість сімейного середовища у формуванні комплексів особистості [19, с. 140].

Не менш значущими є індивідуально-психологічні фактори, такі як тип темпераменту, рівень емоційної стабільності та когнітивних здібностей. Студенти, які мають низький рівень стресостійкості, частіше відчувають тривожність у навчальних ситуаціях. Недостатня впевненість у своїх знаннях чи здібностях може бути причиною уникання нових викликів. Важливу роль відіграють також попередні досвіди невдач, які формують негативні переконання щодо власних можливостей. Такі особистісні особливості можуть ускладнювати процес адаптації до нових умов навчання. Це вказує на необхідність індивідуального підходу до кожного студента [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**, с. 285].

Окремо варто зазначити роль зовнішніх соціальних впливів, таких як медіа та соціальні мережі, які створюють ідеалізовані образи успішності. Студенти, порівнюючи себе з цими образами, часто почуваються недостатньо хорошими чи успішними. Негативний вплив мають також соціальні стереотипи, які акцентують увагу на матеріальних або зовнішніх аспектах успіху. Це особливо гостро проявляється серед студентів, які не мають достатнього матеріального забезпечення чи відповідають іншим стереотипам. Тиск соціальних норм може викликати не лише тривожність, а й почуття безпорадності. Таким чином, соціальні впливи є важливим фактором у виникненні комплексу неповноцінності [17, с. 32].

Культурні аспекти також відіграють важливу роль у формуванні комплексу неповноцінності. У різних культурах існують різні очікування щодо ролей і досягнень молоді, і ці очікування можуть створювати додатковий тиск. Наприклад, у культурах, де домінує колективізм, невдачі

вважаються не лише індивідуальними, а й такими, що впливають на репутацію родини чи групи. Це додає студентам додаткового психологічного навантаження. Натомість у культурах індивідуалізму студенти можуть відчувати більший тиск на досягнення особистого успіху. Культурні чинники формують унікальний контекст для прояву комплексу неповноцінності [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 143].

Таким чином, причини виникнення комплексу неповноцінності в студентському віці є багатофакторними. Вони охоплюють як внутрішні психологічні особливості, так і зовнішні соціальні, сімейні та культурні впливи. Розуміння цих причин є основою для розробки ефективних методів корекції та профілактики цього явища.

1.3. Вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток та соціальну адаптацію студентів

Вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток та соціальну адаптацію студентів є багатограним і охоплює численні аспекти їхньої психоемоційної сфери та поведінки. Однією з ключових проблем є зниження самооцінки, що заважає студентам адекватно оцінювати свої здібності та досягнення. Це призводить до формування негативного образу себе, що стає перешкодою для саморозвитку та досягнення життєвих цілей. Внаслідок цього студенти уникають нових викликів, що може обмежувати їхню активність у навчанні та позанавчальній діяльності. Низький рівень впевненості у своїх силах також впливає на здатність брати відповідальність за свої дії. Такий стан є серйозною перешкодою для реалізації особистісного потенціалу [10, с. 234].

Емоційна нестабільність є ще одним важливим наслідком комплексу неповноцінності, який негативно впливає на особистісний розвиток студентів. Студенти, які страждають від цього комплексу, часто перебувають у стані тривоги, невпевненості та навіть депресії. Це ускладнює здатність

адекватно реагувати на виклики, що виникають у навчальному середовищі. Підвищена емоційна чутливість робить їх вразливими до критики або навіть нейтральних зауважень. Відчуття постійної загрози для свого статусу чи репутації формує захисну поведінку, яка може проявлятися у вигляді агресивності, замкнутості чи уникання. Ці прояви суттєво обмежують можливості для повноцінного особистісного розвитку [19, с. 138].

Комплекс неповноцінності також негативно позначається на соціальній адаптації студентів. У міжособистісних стосунках вони часто демонструють унікальну поведінку, уникаючи контактів із однолітками або викладачами. Це може бути спричинено страхом бути відкинутими чи критикованими, а також невпевненістю у своїй здатності відповідати очікуванням соціального середовища. Такі студенти зазвичай мають обмежене коло спілкування, що ще більше посилює їхню соціальну ізоляцію. Внаслідок цього вони можуть відчувати брак підтримки та допомоги, які є важливими для успішної адаптації. Соціальна ізоляція, у свою чергу, впливає на загальний емоційний стан, посилюючи прояви комплексу **[Помилка! Джерело посилання не знайдено., с. 286]**.

Вплив комплексу неповноцінності проявляється і в навчальній діяльності студентів. Вони часто уникають активної участі в групових проєктах чи публічних виступах через страх не виправдати очікувань або зганьбитися. Це обмежує їхні можливості для розвитку комунікативних навичок і впевненості у власних силах. Невпевненість у своїх знаннях чи здібностях також може призводити до зниження мотивації до навчання, що негативно позначається на успішності. Натомість відчуття неуспішності підсилює негативні емоції, створюючи замкнуте коло тривожності та самообмеження. У довгостроковій перспективі це може впливати на вибір професійного шляху та загальну реалізацію студента [11, с. 181].

Комплекс неповноцінності може впливати навіть на фізичне здоров'я студентів через його взаємозв'язок із хронічним стресом. Постійне відчуття тривожності та емоційного напруження може призводити до порушень сну,

зниження імунітету та інших психосоматичних проявів. Такі студенти частіше зазнають виснаження та менш здатні до виконання повсякденних завдань. Це створює додатковий тиск, посилюючи негативні емоції та ще більше ускладнюючи їхню адаптацію. Психологічні та фізичні наслідки комплексу є взаємопов'язаними, і тому вимагають комплексного підходу до їх подолання. Це підкреслює важливість інтеграції психологічної підтримки у загальну систему допомоги студентам [17, с. 35].

Таким чином, вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток і соціальну адаптацію студентів є комплексним та багатогранним. Він охоплює як емоційні, так і поведінкові аспекти, впливаючи на різні сфери життя студента. Студенти із цим комплексом часто стикаються з труднощами у встановленні міжособистісних стосунків, самореалізації та досягненні навчальних цілей. Наслідки можуть проявлятися не лише на психологічному, а й на фізичному рівні, знижуючи загальне якість життя. Усвідомлення цих наслідків дозволяє сформуванню ефективних підходів до подолання комплексу неповноцінності, орієнтованих на індивідуальні потреби. Це підкреслює важливість інтеграції підтримки студентів у освітньому середовищі як однієї з умов їхнього гармонійного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Програма та методики дослідження особливостей прояву комплексу неповноцінності в студентському віці

Було проведено дослідження з метою вивчення особливостей прояву комплексу неповноцінності у студентів, а також аналізу його взаємозв'язку з показниками самооцінки, рівнем тривожності та особливостями самоствавлення. В основі роботи лежить припущення про те, що комплекс неповноцінності у студентському віці може проявлятися досить інтенсивно, а також бути тісно пов'язаним із загальним ставленням людини до себе, її самооцінкою та особистісними характеристиками. У рамках гіпотез дослідження вважалося, що у студентів прояви комплексу можуть мати яскраво виражений характер і що рівень неповноцінності пов'язаний із показниками самоствавлення та внутрішнього образу «Я».

У дослідженні взяли участь 60 студентів віком від 17 до 22 років. Усі учасники були студентами Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Основна увага була зосереджена на внутрішніх характеристиках особистості та психологічних чинниках, що можуть впливати на формування комплексу неповноцінності.

Зміст дослідження передбачав кілька етапів, спрямованих на формування комплексного психодіагностичного інструментарію та подальший аналіз отриманих результатів. На підготовчому етапі було здійснено ретельний відбір методик, релевантних темі дослідження. Для оцінювання психоемоційного стану, особливостей самоствавлення та рівня сформованості комплексу неповноцінності застосовувалися лише ті методики, що безпосередньо стосуються теми роботи. Усі інструменти були

адаптовані до українського контексту та широко апробовані у дослідженнях молоді.

Для визначення рівня тривожності використовувалася шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє охопити як ситуативні емоційні стани, так і особистісні особливості схильності до тривожних переживань. Ця методика складається з двох частин, кожна з яких включає 20 тверджень. Перша частина вимірює ситуативну тривожність, що актуалізується у відповідь на конкретні події, тоді як друга частина визначає рівень особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Використання цього інструменту дозволило отримати повну картину психоемоційного стану студентів і виявити ті аспекти тривожності, які можуть бути пов'язані з формуванням відчуття неповноцінності.

У дослідженні було використано опитувальник самооцінки Розенберга. Ця методика складається з 10 тверджень і спрямована на визначення загального рівня самооцінки як стабільної характеристики. Її використання дозволило з'ясувати, наскільки впевнено студенти сприймають себе, чи схильні вони до заниження власної значущості, та як це може бути пов'язано з проявами внутрішньої непевності. Відомо, що саме самооцінка є одним із ключових чинників формування комплексу неповноцінності, тому результати цього тесту стали важливою частиною загальної діагностики.

Для вивчення глибинних аспектів самоствавлення застосовувалася методика «Я-концепція», розроблена М. Куном і Т. Макпартлендом. Учасникам пропонувалося завершити двадцять тверджень «Я – ...», що дозволяло виявити домінуючі установки, емоційне забарвлення самовизначення та особливості самоприйняття. Ця методика є цінною для виявлення внутрішніх суперечностей особистості, механізмів самоприйняття та тих рис, які студенти вважають ключовими у власному образі «Я». Вона дозволяє зрозуміти не лише рівень самооцінки, а й глибший зміст самоствавлення.

Центральним елементом методичного комплексу стала методика «Комплекс неповноцінності» В. М. Ясюка, додана до дослідження замість застарілих або непотрібних інструментів. Ця методика створена на основі концепції Адлера і дозволяє безпосередньо виміряти рівень вираженості комплексу неповноцінності як цілісного феномену. У тесті містяться 30 тверджень, кожне з яких має три варіанти відповідей, що оцінюються в 0, 3 або 5 балів. Підсумковий бал може коливатися від 0 до 150 і дає змогу визначити ступінь закомплексованості, інтенсивність переживань власної неповноцінності, схильність до самознецінення та наявність компенсаторних стратегій.

Методика Ясюка відзначається чіткими критеріями інтерпретації: низькі бали свідчать про відсутність яскраво виражених проблем, середні – про наявність окремих проявів внутрішньої непевності, тоді як високі вказують на значні труднощі у самооцінці, соціальній взаємодії та самоприйнятті. Окрім загального балу, аналіз може враховувати специфічні групи тверджень, що відображають різні аспекти переживання неповноцінності, такі як чутливість до критики, схильність до уникання, залежність від зовнішньої оцінки та внутрішнє відчуття неспроможності. Включення цієї методики дозволило зробити оцінювання більш точним і безпосередньо прив'язаним до теми дослідження.

Після проведення діагностики було здійснено комплексний аналіз отриманих результатів, що дозволив виокремити закономірності прояву комплексу неповноцінності серед студентів та визначити його взаємозв'язок із рівнем тривожності, самооцінкою та особливостями образу «Я». Було встановлено, що підвищені показники тривожності часто супроводжуються більшим рівнем внутрішньої непевності, тоді як занижена самооцінка виявляє пряму кореляцію з інтенсивністю комплексу неповноцінності. Аналіз результатів методики «Я-концепція» показав, що студенти, які мають розмитий або негативно забарвлений образ себе, частіше повідомляють про відчуття неповноцінності та труднощі у соціальній взаємодії. Підсумовуючи

результати, було сформульовано низку рекомендацій, спрямованих на зниження проявів комплексу неповноцінності шляхом розвитку навичок самоприйняття, підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності та формування позитивного ставлення до власного «Я».

2.2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву комплексу неповноцінності у поведінці студентів

Отримані результати емпіричного дослідження оброблялися як кількісно, так і якісно. Для кількісного аналізу було використано програмне забезпечення SPSS 23.0 та Microsoft Excel, що забезпечило точність розрахунків і зручність аналізу даних.

За допомогою методики оцінки комплексу неповноцінності були визначені рівні прояву комплексу серед досліджуваних. Результати відображають розподіл трьох основних рівнів: високого, середнього та низького.

Згідно з даними (рис. 2.1), 56% осіб мають високі показники, що свідчить про їхню здатність ефективно долати свої проблеми. Це говорить про те, що хоча комплекси є природними для всіх людей, ключовим фактором є вміння з ними справлятися.

Студенти з високими показниками об'єктивно оцінюють як свою поведінку, так і дії інших людей. Вони демонструють впевненість і комфорт у соціальних ситуаціях, створюючи навколо себе сприятливу атмосферу, у якій інші також почувуються легко та невимушено.

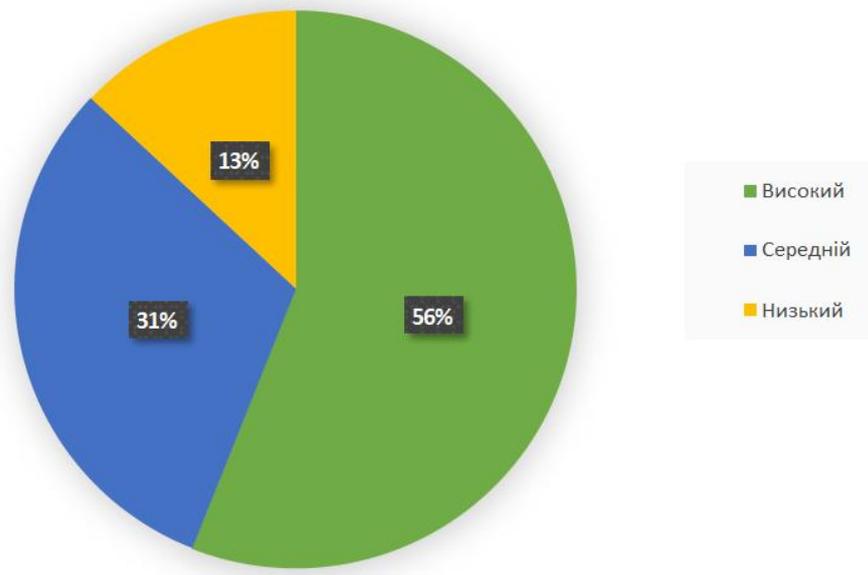


Рис. 2.1 Показники розвитку комплексу неповноцінності у студентів, загальні % кількості опитуваних

У результаті проведеного дослідження, в якому взяли участь 60 студентів віком від 17 до 22 років, було виявлено різні рівні вираженості комплексу неповноцінності. Згідно з результатами методики А. Адлера, 31 % респондентів мають середній рівень комплексу неповноцінності. Це свідчить про здатність об'єктивно оцінювати власну поведінку та дії інших людей, контролювати життєві ситуації, приймати обґрунтовані рішення. У соціальних взаємодіях ці студенти демонструють впевненість, відкритість і здатність створювати комфортну атмосферу. Хоча вони, як і більшість людей, не позбавлені внутрішніх суперечностей, їм вдається ефективно справлятися з труднощами.

13 % опитаних продемонстрували низький рівень оцінки себе, що свідчить про виражену закомплексованість. Такі респонденти схильні до негативного самосприйняття, зациклюються на власних слабкостях, помилках і недоліках. Їхнє внутрішнє напруження часто переростає у боротьбу із собою, що посилює відчуття неповноцінності та ускладнює міжособистісні стосунки.

Результати за методикою оцінки самооцінки (автор – М. Розенберг)

Дослідження рівня самооцінки респондентів продемонструвало наступні результати:

27 % студентів мають високий рівень самооцінки, що дозволяє їм адекватно реагувати на зауваження, рідко сумніватися у власних діях і зберігати впевненість у собі.

32 % респондентів показали середній рівень самооцінки, для якого характерна періодична схильність підлаштовуватися під думки інших, залежність від зовнішньої оцінки.

41 % учасників мають низьку самооцінку, що проявляється у болісному сприйнятті критики, прагненні постійно враховувати чужу думку, відчутті меншовартості порівняно з іншими.

Результати відображені на Рис. 2.2. Ці дані демонструють різноманіття рівнів самооцінки та проявів комплексу неповноцінності, а також їхній вплив на поведінку й взаємодію студентів у соціумі.

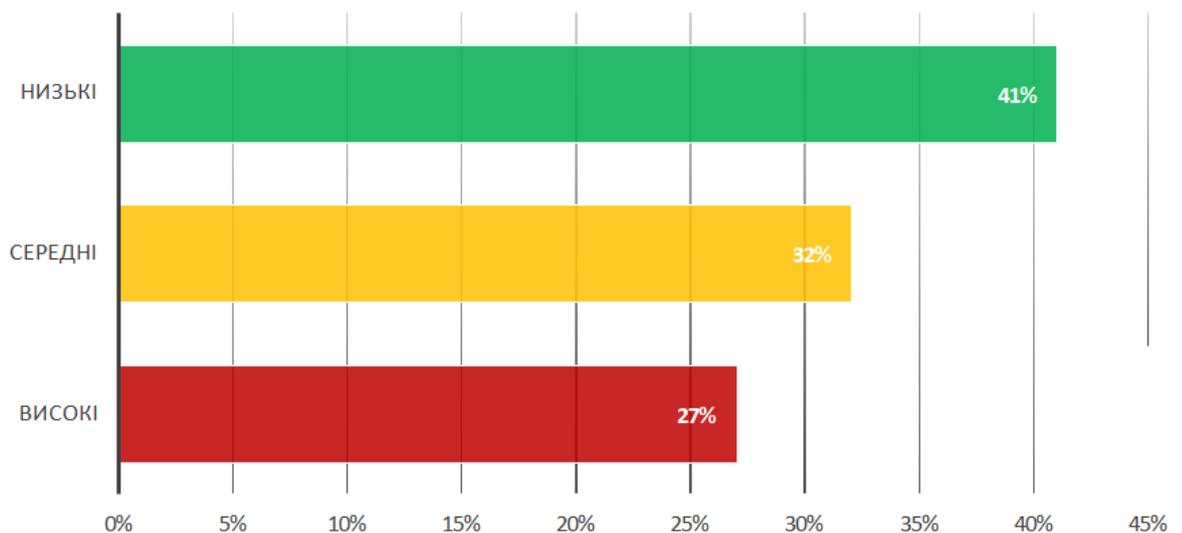


Рис. 2.2 Рівні розвитку самооцінки студентів, % від загальної кількості опитуваних

За допомогою тесту-опитувальника самоствавлення були отримані такі показники:

Шкала «Відкритість»: 62 % студентів мають високі результати, що свідчить про внутрішню чесність і мотивацію до соціального схвалення. 38 % респондентів мають низькі показники, що вказує на критичність до себе, конформізм і захисне ставлення до власної особистості (див. Рис. 2.3).

Шкала «Самовпевненість»: 30 % респондентів демонструють високий рівень самовпевненості, самостійність, вольовитість і гідність у ставленні до себе. 70 % студентів мають низький рівень самовпевненості, що вказує на незадоволеність своїми можливостями, сумніви у здатності викликати повагу, почуття слабкості.

Шкала «Самокерівництво»: 71 % респондентів мають високі показники, що свідчить про здатність до самостійної організації, активність у особистісній та професійній сферах, ефективне управління емоціями. 29 % осіб показали низький рівень самокерівництва, що проявляється через пригніченість зовнішніми обставинами, недостатню саморегуляцію та уникання саморефлексії.

Шкала «Дзеркальне Я»: 61 % студентів мають високі показники, що вказує на здатність викликати позитивне ставлення з боку оточення, симпатію та повагу. 39 % респондентів показали низькі результати, що свідчить про невпевненість у позитивному сприйнятті себе іншими, байдужість до власного іміджу.

Шкала «Самоцінність»: 69 % осіб продемонстрували високий рівень самоцінності, усвідомлення значущості власної особистості та духовного потенціалу. 31 % респондентів мають низькі показники, що свідчить про сумніви у власній цінності, байдужість до внутрішнього світу та втрату інтересу до саморозвитку.

Шкала «Самоприйняття»: 66 % студентів мають високі показники, що характеризує їх як осіб, які приймають себе, демонструють симпатію до себе, дружнє ставлення до власної особистості. 34 % респондентів мають низькі результати, що супроводжується частим відчуттям провини та запереченням позитивних емоцій на адресу свого «Я».

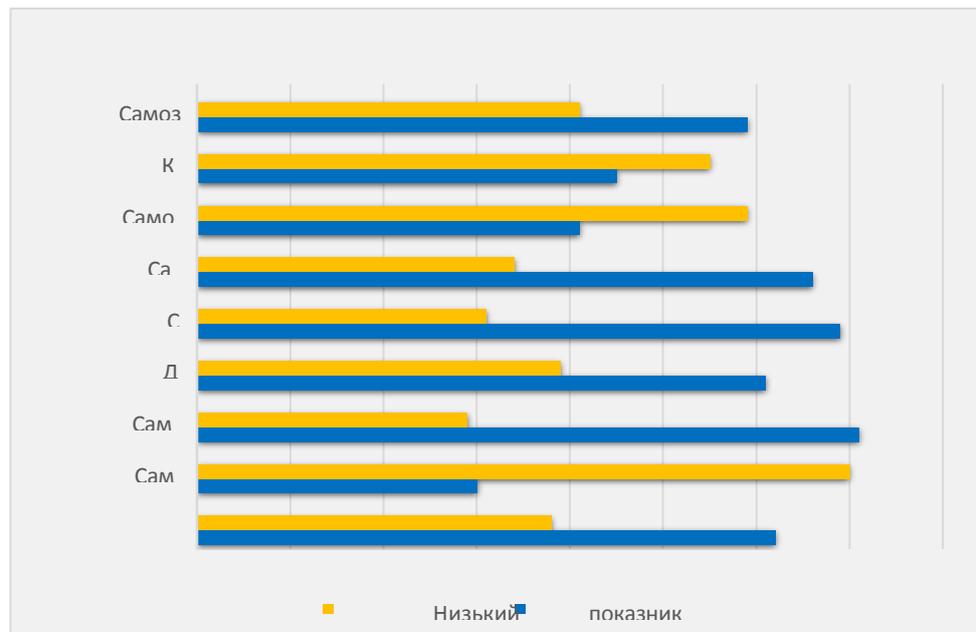


Рис. 2.3 Графік структури рівнів самоствавлення, % від загальної кількості досліджуваних

Шкала «Самоприв'язаність» 41 % студентів мають високі показники, що свідчить про їхнє бажання вдосконалювати себе, але водночас – про ригідність у сприйнятті власного «Я». Такі респонденти приймають себе, іноді до самовдоволення, проте можуть заперечувати можливості особистісного розвитку. Іноді вони прив'язані до неадекватного образу себе, використовуючи це як захисний механізм самосвідомості. 59 % респондентів демонструють низький рівень самоприв'язаності. Вони незадоволені собою, мають сильне бажання змін і прагнуть досягти ідеалізованих уявлень про себе, але часто не бачать шляхів досягнення цього.

Шкала «Конфліктність» 45 % студентів мають високий рівень внутрішніх конфліктів. Це характеризується сумнівами, незгодою із самим собою, схильністю до надмірної саморефлексії та самокопання на тлі загального негативного ставлення до себе. 55 % респондентів показали низький рівень конфліктності. Для них характерна закритість, поверхнєве самовдоволення та заперечення існування проблем. Водночас високий рівень внутрішньої конфліктності часто асоціюється з депресивними станами.

Шкала «Самозвинувачення» 59 % опитаних мають високі показники самозвинувачення, що проявляється у схильності приписувати собі провину за невдачі та помилки. Вони часто заперечують позитивні емоції на адресу свого «Я» і схильні до надмірної самокритики. 41 % студентів демонструють низький рівень самозвинувачення. Ці респонденти мають меншу внутрішню напруженість і відкриті до сприйняття негативних емоцій, не зосереджуючись на них.

Інтерпретація результатів факторного аналізу матриць інтеркореляційних значень шкал, отриманих за допомогою тесту-опитувальника самовідносин (MIS), дозволила виділити три незалежні фактори. Вони узагальнюють інформацію з основних шкал (див. рис. 2.3) та описують ключові аспекти самосприйняття респондентів:

Фактор «Самоповага» Об'єднує підшкали: «Відкритість», «Самовпевненість», «Самокерівництво», «Дзеркальне Я». Цей фактор відображає здатність підтримувати позитивне ставлення до себе, демонструвати впевненість, внутрішню активність і саморегуляцію. Високі показники свідчать про сформоване почуття гідності, об'єктивну самооцінку та здатність будувати позитивні взаємини з оточенням.

Фактор «Автосимпатія» Включає підшкали: «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність». Цей фактор відображає емоційно-позитивне ставлення до себе, готовність приймати власні недоліки та водночас прагнення до розвитку. Високі показники свідчать про гармонійне ставлення до власного «Я», тоді як низькі – про сумніви у власній цінності та проблеми з емоційною самооцінкою.

Фактор «Внутрішня невлаштованість» Об'єднує підшкали: «Конфліктність» і «Самозвинувачення». Цей фактор відображає наявність внутрішніх суперечностей, схильність до самокритики, емоційної напруги та самообвинувальної поведінки. Високі показники вказують на ризик депресивних станів і негативної рефлексії.

Виділення трьох факторів дозволило систематизувати результати дослідження самовідносин, оцінюючи, як і в якій мірі кожен із патернів проявляється серед студентів. Це забезпечує більш структуроване розуміння особливостей ставлення молоді до себе – від гармонійного самосприйняття до внутрішньої дезадаптації. Отримані дані є важливими для подальшого аналізу індивідуальних психологічних особливостей та їхнього впливу на емоційний стан, поведінку й соціальну адаптацію студентів.

Згідно з результатами дослідження, узагальненими за трьома інтегрованими шкалами, було виявлено такі прояви самооцінки серед студентів:

1. Шкала «Самоповага» 56 % осіб мають високі показники, що свідчить про позитивну самооцінку, базовану на соціально-нормативних критеріях – таких як моральність, успішність, цілеспрямованість, сила волі та соціальне схвалення. 44 % студентів мають низькі показники, що може свідчити про труднощі в оцінці власного «Я» через зовнішні стандарти, зокрема соціальну прийнятність чи досягнення.

2. Шкала «Автосимпатія» 59 % респондентів продемонстрували високі показники, що свідчить про позитивне емоційне ставлення до себе, гармонійне сприйняття особистості та готовність приймати власні недоліки. 41 % студентів мають низькі показники, що вказує на емоційне відчуження, відсутність самоприйняття та труднощі з оцінкою власної цінності.

3. Шкала «Внутрішня невлаштованість» 52 % осіб мають високі показники, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, самокритичність і негативне самовідношення, незалежно від рівня загальної самооцінки. 48 % респондентів мають низькі показники, що вказує на стабільне сприйняття себе, відсутність значних внутрішніх суперечностей та емоційну врівноваженість.

Аналіз за методикою «Самооцінка психічних станів» (автор – Г. Айзенк):

За результатами цієї методики, представленими графічно на рис. 2.5, було виявлено такі патерни самооцінки психоемоційних станів серед студентів:

Високий рівень спостерігається у студентів із позитивним ставленням до себе та високою оцінкою власних психоемоційних станів.

Середній рівень відображає загалом адекватне ставлення до себе, наявність окремих сумнівів чи труднощів, але без виражених внутрішніх конфліктів.

Низький рівень вказує на проблеми з самооцінкою, занижене ставлення до себе та негативне сприйняття власного психічного стану.

Отже, результати свідчать про різноманіття рівнів самоприйняття, самоповаги та внутрішньої гармонії серед студентів, що підтверджує актуальність розробки індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки та корекції самооцінки.

Згідно з результатами, отриманими за шкалою «Тривожність» методики оцінки психічних станів (Г. Айзенк), 23 % респондентів мають високий рівень тривожності, що свідчить про схильність до переживання напруження перед важливими рішеннями або значущими подіями. Такі студенти часто демонструють емоційну нестабільність у стресових ситуаціях.

47 % учасників мають середній рівень тривожності, що вказує на часткову здатність справлятися з тривожними переживаннями, хоча вони все ще можуть відчувати дискомфорт у складних обставинах.

30 % студентів характеризуються низьким рівнем тривожності, що свідчить про їхню емоційну врівноваженість, здатність зберігати спокій та контроль у різних життєвих ситуаціях.

За шкалою «Фрустрація» було виявлено, що 20 % респондентів мають високий рівень фрустрації, що проявляється у переживанні труднощів, невідповідності між очікуваннями та реальністю, а також у поведінкових реакціях, пов'язаних із перешкодами на шляху до мети.

48 % студентів мають середній рівень фрустрації, що свідчить про часткову здатність справлятися з емоційними переживаннями, зберігаючи адаптивність у більшості ситуацій.

32 % респондентів демонструють низький рівень фрустрації, що вказує на високий рівень емоційної саморегуляції, здатність ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню стабільність.

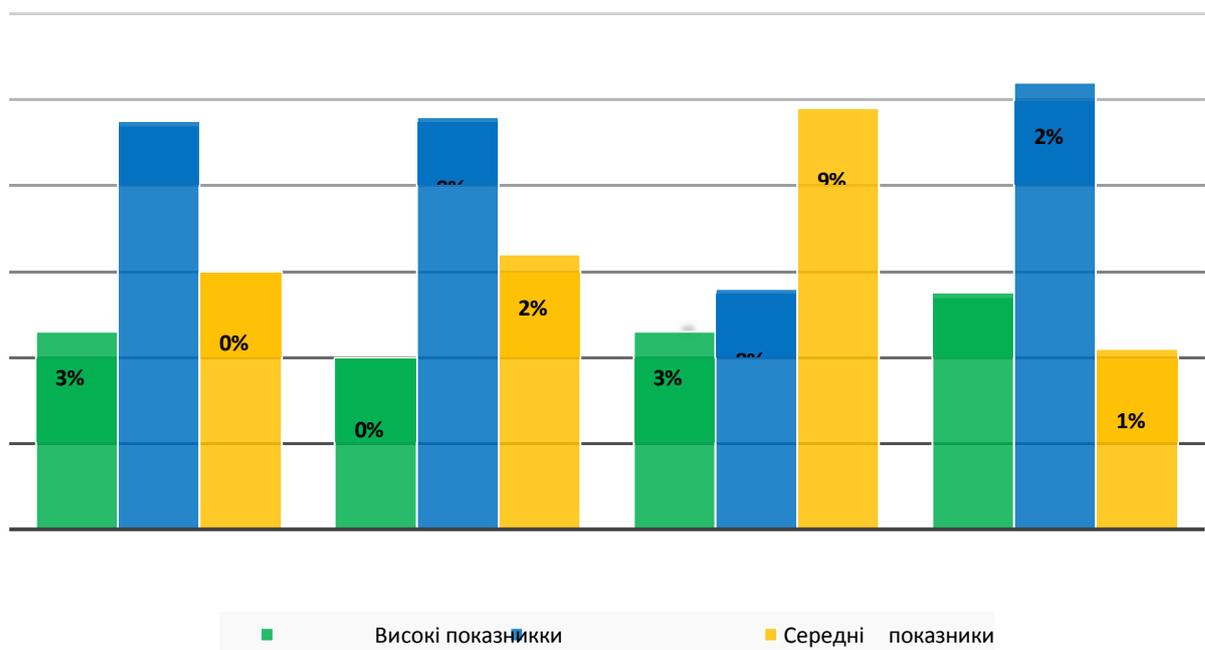


Рис. 2.4 Рівні самооцінки психічних станів за шкалами, % від загальної кількості респондентів

За шкалою «Агресивність» було встановлено, що 23 % респондентів мають високий рівень агресії, що свідчить про труднощі у стримуванні емоцій у конфліктних ситуаціях. Такі студенти схильні до імпульсивних реакцій, які можуть призводити до відкритих агресивних проявів, особливо в умовах стресу.

28 % студентів продемонстрували середній рівень агресії. Вони здатні частково контролювати емоційні імпульси, хоча в напружених ситуаціях

можуть демонструвати емоційні «вибухи». Водночас у стабільному середовищі ці респонденти здатні до саморегуляції.

49 % учасників мають низький рівень агресії, що свідчить про емоційну врівноваженість, здатність конструктивно реагувати на конфлікти та ефективно справлятися з емоційними навантаженнями.

За шкалою «Ригідність» було виявлено, що 27 % респондентів мають високий рівень ригідності, що свідчить про труднощі в адаптації до нових умов, негнучке мислення та опір змінам. Такі студенти часто демонструють стереотипність поведінки та емоційну напруженість у ситуаціях невизначеності.

52 % студентів показали середній рівень ригідності, що вказує на поступову адаптацію до змін, хоча вона супроводжується внутрішнім дискомфортом і потребує додаткових ресурсів.

21 % респондентів мають низький рівень ригідності, що свідчить про гнучкість мислення, здатність швидко адаптуватися до нових умов, виходити із зони комфорту та ефективно справлятися з нестандартними завданнями.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що гіпотеза про наявність комплексу неповноцінності в студентському середовищі частково підтверджується. Студенти з високими показниками агресивності, ригідності, тривожності та самозвинувачення демонструють схильність до проявів комплексу неповноцінності, що проявляється у заниженій самооцінці, внутрішніх конфліктах та емоційній нестабільності.

Водночас значна частина респондентів демонструє високий рівень самоповаги, емоційної стабільності та адаптивності, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, здатність до саморегуляції та ефективного функціонування в соціальному середовищі.

Отримані результати підтверджують необхідність індивідуального психологічного супроводу студентів, спрямованого на розвиток самоприйняття, зниження емоційної напруги та формування здорової самооцінки.

2.3. Дослідження особливості прояву комплексу неповноцінності у студентів

Аналіз отриманих результатів показав, що комплекс неповноцінності у студентів проявляється на різних рівнях інтенсивності й охоплює широкий спектр емоційних, поведінкових та когнітивних реакцій.

За узагальненими показниками опитування, приблизно третина респондентів (близько 32–35%) демонструє підвищений рівень самокритичності, що супроводжується заниженим сприйняттям власних досягнень та тенденцією недооцінювати результати своєї діяльності. Для цієї групи характерне часте порівняння себе з іншими, при якому у 68% опитаних порівняння має негативний для себе характер. У свою чергу, майже половина вибірки (приблизно 47–50%) повідомила про регулярні сумніви у власних здібностях, що вказує на нестійкість самооцінки та схильність до внутрішніх переживань через очікувані невдачі.

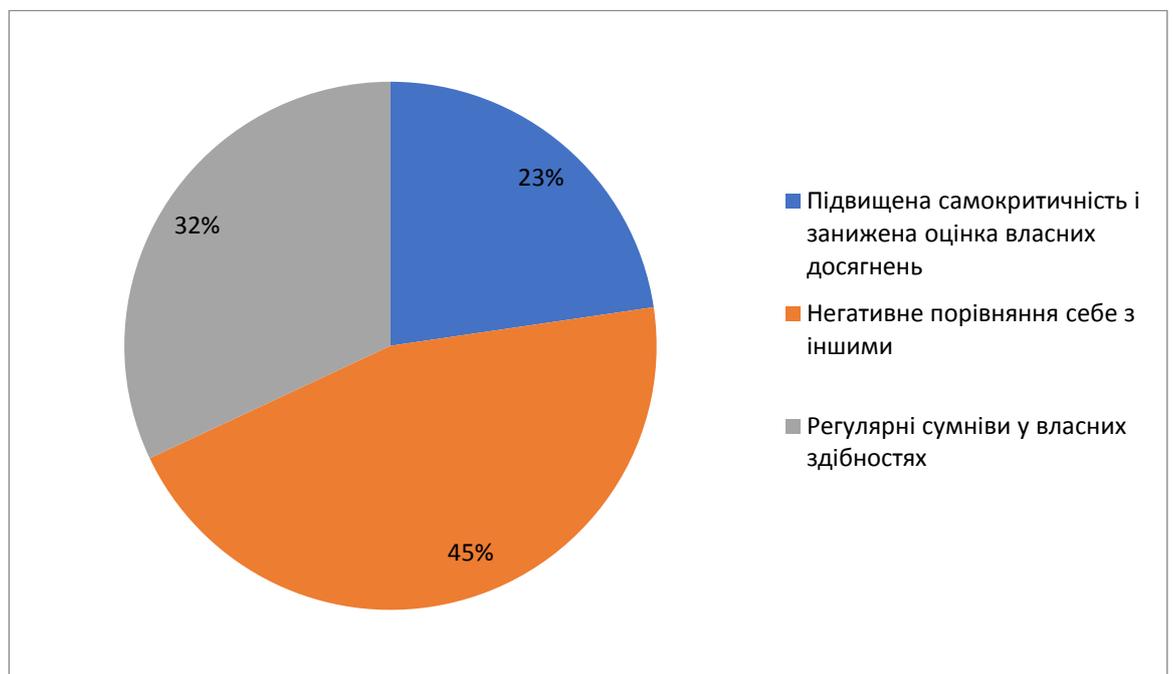


Рис.2.5. Розподіл ключових проявів комплексу неповноцінності серед респондентів

Проблеми з упевненістю у собі також проявляються у поведінкових моделях. Понад 40% студентів відзначили, що уникають ситуацій, пов'язаних із змаганням або публічними виступами, а 36% зазначили, що відкладають складні завдання через страх виглядати недостатньо компетентними. Для значної частини опитаних характерна і схильність до прихованої компенсації: приблизно 30% продемонстрували прагнення доводити свою цінність за рахунок надмірної працьовитості, контролю або прагнення досягти «ідеального результату». Такий патерн поведінки свідчить про внутрішню потребу перекрити відчуття власної недосконалості шляхом підвищених вимог до себе.



Рис.2.6. Прояви поведінкових реакцій, пов'язаних із невпевненістю у собі

Емоційний аспект комплексу неповноцінності проявляється в підвищеній чутливості до критики, про що вказали 58% учасників. Близько 42% відзначили, що критичні зауваження викликають у них не стільки бажання вдосконалитися, скільки переживання, сором і тривогу, що, у свою чергу, посилює внутрішній конфлікт та знижує рівень самоцінності. Водночас у частини студентів (приблизно 28–30%) спостерігається тенденція

перебільшувати значення власних помилок, що сприяє формуванню стійкого відчуття «я недостатній» або «я не дотягую до норми».

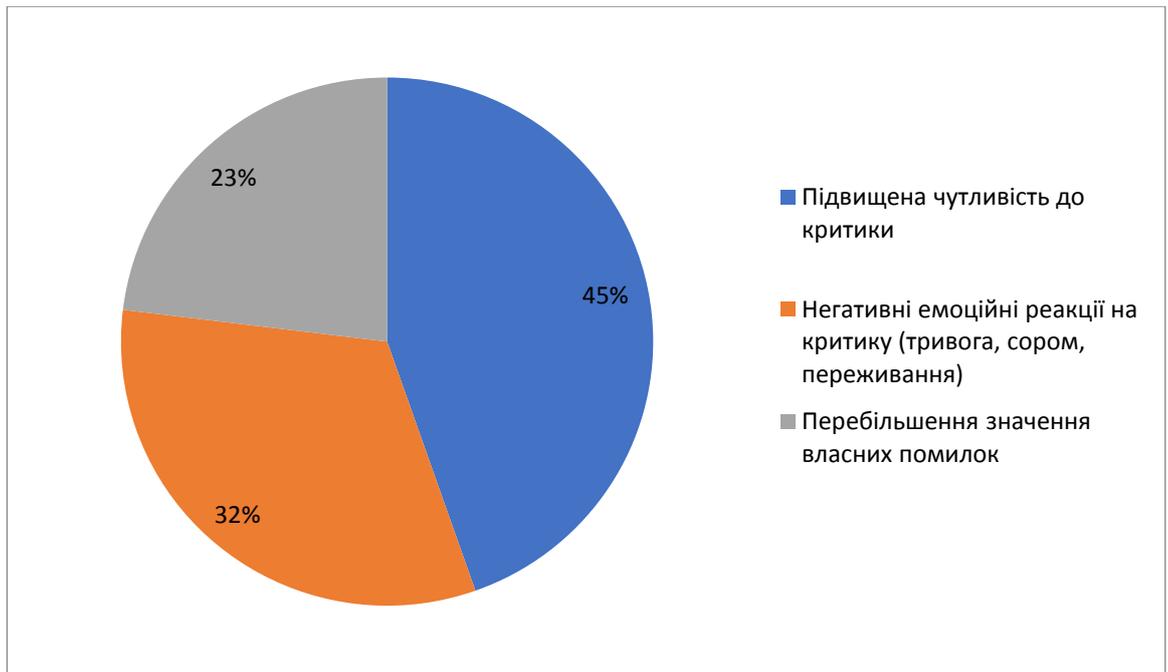


Рис.2.7. Емоційні прояви комплексу неповноцінності серед студентів

Когнітивні прояви комплексу неповноцінності виявилися у спотвореному сприйнятті власних можливостей. У 45% респондентів домінує установка на зовнішню оцінку – тобто значення власних успіхів визначається думкою оточення, а не внутрішніми критеріями. Ще 37% студентів зазначили, що часто інтерпретують нейтральні ситуації як свідчення своєї слабкості або некомпетентності. Це вказує на існування у частини вибірки стабільних когнітивних схем, що підтримують почуття неповноцінності та впливають на емоційний стан.

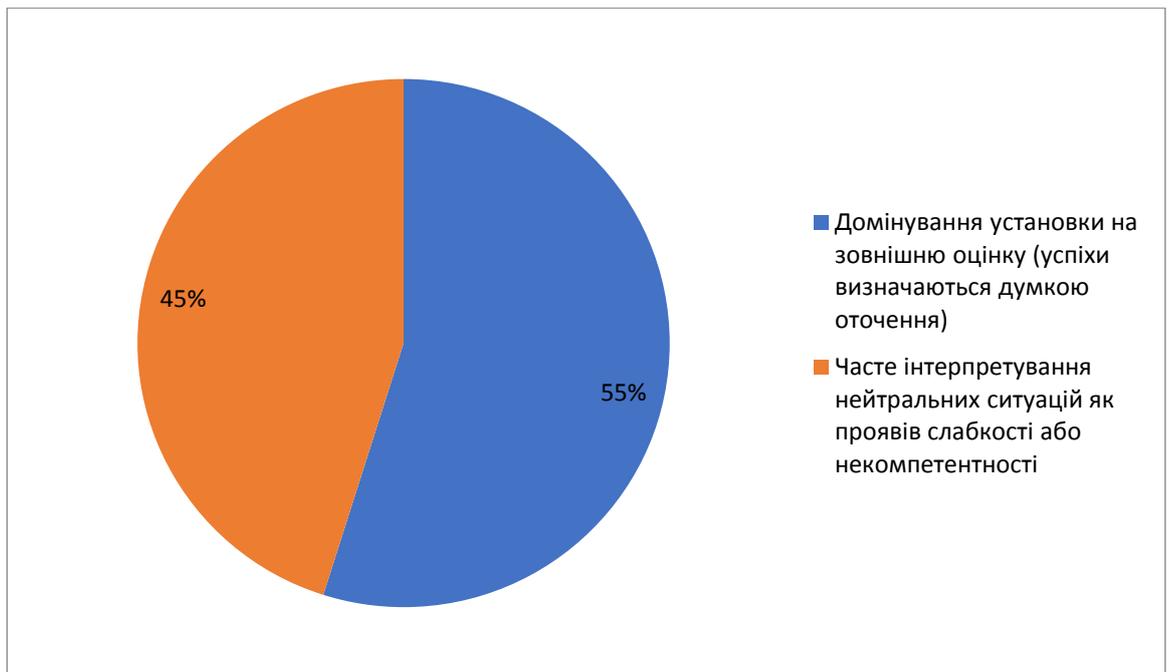


Рис. 2.8. Когнітивні прояви комплексу неповноцінності серед студентів

Загалом отримані дані демонструють, що комплекс неповноцінності у студентів не має однорідного характеру – він формується як поєднання емоційних переживань, заниженої самооцінки, поведінкових уникнень та когнітивних спотворень. Важливо, що прояви цього комплексу виявлено у значної частини вибірки, що свідчить про актуальність проблеми для сучасного студентського середовища, особливо з огляду на підвищений рівень стресових факторів у період навчання. Отримані показники дозволяють стверджувати, що комплекс неповноцінності виступає не лише особистісною характеристикою окремих студентів, а й поширеною психологічною тенденцією, яка потенційно може впливати на навчальні досягнення, соціальну активність та рівень загальної адаптації молоді.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Психологічні практики та техніки роботи з комплексом неповноцінності у студентів

Комплекс неповноцінності у студентському віці є багатокomпонентним психологічним феноменом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Його прояви можуть суттєво впливати на академічну успішність, соціальну адаптацію, професійну мотивацію та загальне психічне благополуччя молоді. У цьому контексті психокорекційна робота має бути комплексною, поетапною та адаптованою до вікових і соціальних особливостей студентів. Вона включає індивідуальні та групові методи, психоосвітні компоненти, техніки самодопомоги та інтеграцію психологічної підтримки в освітнє середовище. Теоретичне підґрунтя психокорекції комплексу неповноцінності базується на кількох наукових підходах, зокрема гуманістичному, екзистенційному, когнітивно-поведінковому та психоаналітичному. Гуманістичний підхід, представлений К. Роджерсом, акцентує увагу на безумовному прийнятті, емпатії та розвитку автентичного «Я». Екзистенційна психологія В. Франкла наголошує на пошуку сенсу життя як засобі подолання внутрішньої порожнечі. Когнітивно-поведінкова терапія А. Бека передбачає роботу з ірраціональними переконаннями, автоматичними думками та поведінковими патернами. Психоаналітична концепція А. Адлера розглядає комплекс неповноцінності як компенсаторний механізм, що впливає на мотивацію та соціальну поведінку.

Психокорекційний процес умовно поділяється на кілька етапів: діагностичний, мотиваційний, етап формування нових установок та етап закріплення змін. На першому етапі здійснюється виявлення рівня тривожності, самооцінки, самоствавлення, а також визначення індивідуальних

особливостей студента. Мотиваційний етап передбачає формування готовності до змін, усвідомлення проблеми та визначення цілей психокорекції. Етап формування нових установок включає роботу з переконаннями, розвиток самоприйняття, формування позитивного образу «Я». Заключний етап спрямований на закріплення змін, тренування нових моделей поведінки, рефлексію та підтримку.

Одним із найбільш ефективних напрямів роботи з комплексом неповноцінності є когнітивно-поведінкова терапія, яка дозволяє студентам ідентифікувати ірраціональні переконання про себе, здійснити їх критичний аналіз та замінити на більш адаптивні установки. КПТ передбачає роботу з автоматичними думками, реконструкцію негативних сценаріїв та формування нових поведінкових стратегій, що сприяють самоприйняттю та соціальній адаптації. Наприклад, техніка ведення щоденника позитивних досягнень допомагає студентам фокусуватися на власних успіхах, знижувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у собі. Застосування КПТ у роботі з молоддю довело свою ефективність у численних емпіричних дослідженнях, що підтверджує її доцільність у контексті освітнього середовища.

Важливу роль у подоланні комплексу неповноцінності відіграють тренінги розвитку комунікативних навичок, які проводяться у груповому форматі. Такі тренінги сприяють покращенню міжособистісних взаємин, формуванню навичок відкритого спілкування, адекватного реагування на критику та встановлення емоційних зв'язків. Учасники тренінгів отримують підтримку однолітків, що знижує рівень соціальної тривожності та сприяє формуванню почуття належності до спільноти. Групова динаміка створює безпечне середовище для самовираження, що є особливо важливим для студентів, які мають труднощі у соціальній адаптації.

Релаксаційні техніки, зокрема медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація та майндфулнес, є ефективними засобами зниження емоційного напруження та тривожності. Ці методи сприяють нормалізації фізіологічних показників, таких як серцевий ритм і рівень кортизолу,

покращують якість сну та загальний психофізичний стан студентів. Наприклад, техніка «глибокого дихання» дозволяє швидко стабілізувати емоційний фон у стресових ситуаціях, що є актуальним у період сесій або під час вирішення міжособистісних конфліктів. Релаксаційні практики також сприяють розвитку навичок саморегуляції, що є важливим компонентом психологічної зрілості.

Арт-терапія як інструмент роботи з комплексом неповноцінності дозволяє студентам здійснювати самовираження, вивільняти внутрішні конфлікти та підвищувати самооцінку. Творчий процес – малювання, моделювання, написання текстів – сприяє обхідному доступу до підсвідомих установок, зменшенню емоційного напруження та формуванню відчуття власної цінності. Арт-терапія особливо ефективна для студентів, які мають труднощі у вербальній комунікації або схильні до емоційного замикання. Вона успішно застосовується як в індивідуальній, так і в груповій роботі, забезпечуючи гнучкість та адаптивність до потреб учасників.

Тренінги з підвищення самооцінки є одним із найбільш поширених методів роботи з комплексом неповноцінності. Вони включають вправи на усвідомлення власних сильних сторін, рефлексію досягнень, постановку реалістичних цілей. Наприклад, вправа «Мої успіхи» допомагає студентам переосмислити власну ефективність, зменшити почуття меншовартості та сформувати позитивне ставлення до себе. Підвищення самооцінки є ключовим чинником у подоланні комплексу неповноцінності, оскільки воно впливає на мотивацію, рівень активності та здатність до самореалізації.

Методи психодрами дозволяють студентам відтворювати складні життєві ситуації, які викликають тривогу чи невпевненість, та експериментувати з новими моделями поведінки. У процесі психодраматичних занять учасники мають змогу переосмислити власні емоції, розвинути емпатію та навички вирішення конфліктів. Психодрама створює безпечний простір для емоційного розвантаження, що є важливим для гармонізації соціальних взаємин та формування впевненості у собі.

Індивідуальне психологічне консультування є незамінним компонентом роботи з комплексом неповноцінності, оскільки дозволяє глибше дослідити особистісні проблеми студента, сформувавши довірливі стосунки з психологом та адаптувати методи до індивідуальних потреб. Такий формат роботи сприяє виявленню глибинних причин комплексу та формуванню ефективних стратегій саморозвитку. Індивідуальна робота є особливо важливою для студентів із вираженими проявами комплексу, які потребують делікатного підходу та тривалої підтримки.

У випадках обмеженого доступу до фахівців студенти можуть використовувати техніки самодопомоги, зокрема фізичні вправи, ведення щоденника, участь у хобі, самоспостереження та рефлексію минулих досягнень. Важливою умовою є усвідомлення проблеми та готовність до її вирішення. Самодопомога може включати переорієнтацію уваги на розслаблюючі дії, створення резервних планів, участь у фізичній активності, звернення до онлайн-ресурсів або волонтерських служб, які надають психологічну підтримку. Такий підхід дозволяє зменшити емоційне навантаження та підвищити рівень саморегуляції. Особливо ефективною є практика ведення щоденника самопідтримки, в якому студент щодня фіксує позитивні думки, власні успіхи, моменти вдячності та внутрішні ресурси. Це сприяє формуванню стійкого позитивного образу себе, зменшенню впливу негативних автоматичних думок і розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Педагоги, у свою чергу, можуть інтегрувати в навчальний процес практичні завдання, спрямовані на зниження тривожності, розвиток адаптивного потенціалу та творчої самореалізації. Це дозволяє студентам переосмислити свій професійний вибір, оцінити власні здібності та сформувавши впевненість у собі в контексті майбутньої діяльності. Враховуючи можливе застосування творчого досвіду, отриманого у вищому навчальному закладі, у практичній діяльності, доцільно включати в освітню програму більше практичних занять, що сприяють зняттю хвилювання та розвитку самостійності. Наприклад, написання рефлексивних есе, участь у

проектних групах, створення презентацій на тему «Мої сильні сторони» або «Мій шлях до професії» можуть стати ефективними інструментами формування позитивного самосприйняття. Важливо, щоб викладачі демонстрували підтримку, відкритість до діалогу та готовність враховувати індивідуальні особливості студентів.

Соціально-психологічні тренінги адаптації, які моделюють типові стресові ситуації, сприяють розвитку емоційного та соціального функціонування студентів. Учасники таких тренінгів мають змогу відпрацьовувати типові сценарії, що викликають тривожність або невпевненість, у безпечному середовищі групової взаємодії. Це дозволяє не лише знижувати рівень емоційної напруги, а й формувати навички ефективного реагування на стресові ситуації, що є критично важливим у процесі професійного становлення молоді. Наприклад, моделювання ситуацій публічного виступу, проходження співбесіди, вирішення конфлікту з викладачем або колегою дозволяє студентам не лише відпрацьовувати поведінкові реакції, а й отримати зворотний зв'язок, підтримку та нові способи подолання внутрішньої напруги.

У практиці психологічного супроводу студентів із проявами комплексу неповноцінності часто зустрічаються типові ситуації, які дозволяють глибше зрозуміти механізми формування цього явища. Наприклад, студентка першого курсу педагогічного факультету звертається зі скаргами на постійне відчуття некомпетентності, незважаючи на високі академічні результати. Вона порівнює себе з іншими, вважає, що її успіхи – випадковість, і боїться бути викритою як «недостатньо здібна». У процесі індивідуального консультування виявляється, що ці переживання пов'язані з надмірною критикою з боку батьків у дитинстві та високими очікуваннями, які вона не могла задовольнити. Робота з цією студенткою включала техніки когнітивної реструктуризації, щоденник досягнень, а також участь у тренінгу з розвитку самооцінки, що дозволило їй поступово змінити ставлення до себе та знизити рівень тривожності.

Інший приклад – студент технічного факультету, який уникає участі в групових проєктах, не висловлює власну думку на семінарах і постійно відмовляється від лідерських ролей. У ході діагностики виявлено низький рівень самооцінки, високий рівень ригідності та тривожності. У бесіді він зізнається, що боїться виглядати «дурним» перед іншими, хоча має достатній рівень знань. У роботі з ним використовувалися елементи психодрами, рольові ігри, а також техніка «візуалізація успіху», що дозволило поступово змінити його поведінкові реакції та підвищити впевненість у соціальній взаємодії.

Ці приклади демонструють, що комплекс неповноцінності у студентів часто має глибоке емоційне коріння, пов'язане з попереднім досвідом, соціальними очікуваннями та внутрішніми переконаннями. Ефективна психокорекція потребує не лише індивідуального підходу, а й створення умов для групової підтримки, розвитку саморефлексії та формування нових моделей поведінки.

У цьому контексті важливу роль відіграє психоосвіта – систематичне інформування студентів про психологічні процеси, механізми формування самооцінки, природу емоцій та способи саморегуляції. Психоосвітні компоненти можуть бути інтегровані у тренінгові програми, лекційні курси, семінари, інформаційні кампанії або індивідуальні консультації. Їхнє завдання – підвищити рівень психологічної грамотності, зменшити стигматизацію звернення за допомогою, сформувати навички самоспостереження та критичного мислення.

Наприклад, у рамках тренінгу з подолання комплексу неповноцінності проводиться міні-лекція про природу негативних автоматичних думок, яка дозволяє учасникам усвідомити, що багато їхніх переконань є нераціональними та сформованими під впливом зовнішніх чинників. Після цього учасники виконують вправу на виявлення таких думок і пошук альтернативних інтерпретацій. Такий підхід дозволяє поєднати теоретичне

розуміння з практичним застосуванням, що значно підвищує ефективність психокорекційної роботи.

Психоосвіта також сприяє формуванню мотивації до саморозвитку, оскільки студенти починають краще розуміти себе, свої потреби та внутрішні ресурси. Вона дозволяє знизити рівень тривожності, пов'язаної з невизначеністю, та підвищити рівень контролю над власним життям. У контексті вищої освіти психоосвітні заходи можуть бути частиною курсів «Основи психології», «Психологія особистості», «Психологія спілкування», а також інтегровані в програми адаптації першокурсників.

Загалом, психологічні можливості подолання комплексу неповноцінності у студентському віці мають бути комплексними, поєднувати індивідуальні та групові форми роботи, враховувати особистісні характеристики, соціальний контекст та освітнє середовище. Ефективність таких підходів залежить від своєчасного виявлення проблеми, готовності студента до змін, професіоналізму психолога та підтримки з боку педагогічного колективу. Впровадження психокорекційних програм, тренінгів, індивідуального консультування та самодопомоги сприяє не лише подоланню комплексу неповноцінності, а й формуванню стійкої самооцінки, емоційної зрілості та соціальної компетентності, що є основою успішної інтеграції студентів у професійне життя.

3.2 Програма соціально-психологічного тренінгу подолання комплексу неповноцінності студентів

Програма соціально-психологічного тренінгу подолання комплексу неповноцінності студентів була розроблена на основі аналізу актуальних психологічних потреб молоді, результатів емпіричного дослідження, а також сучасних підходів до психокорекції. Її структура базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології та групової динаміки, що дозволяє забезпечити комплексний вплив на когнітивну,

емоційну та поведінкову сфери особистості. Актуальність програми зумовлена високим рівнем тривожності, емоційної нестабільності та зниженим самосприйняттям серед студентської молоді, що підтверджується численними дослідженнями у сфері психології освіти. У студентському віці особистість перебуває на етапі активного самовизначення, професійного становлення та соціальної інтеграції, тому формування позитивного образу «Я» є критично важливим для гармонійного розвитку.

Програма передбачає шість тематичних занять, кожне з яких має чітко визначену мету, структурований зміст та очікувані результати. Заняття поєднують психоосвітні компоненти, практичні вправи, елементи арт-терапії, релаксаційні техніки та групові дискусії, що дозволяє забезпечити багатовимірний вплив на учасників. Такий формат сприяє поступовому засвоєнню навичок, рефлексії між зустрічами та інтеграції отриманого досвіду в повсякденне життя. Програма орієнтована на студентів віком 18–24 років, які мають труднощі із самооцінкою, соціальною адаптацією або схильні до переживання комплексу неповноцінності. Вона може бути адаптована до потреб конкретної групи, з урахуванням рівня психологічної готовності, мотивації та особистісних особливостей учасників.

Важливу роль у реалізації програми відіграє ведучий тренінгу – фахівець, який не лише організовує процес занять, а й забезпечує психологічну безпеку, підтримку та ефективну групову динаміку. Ведучий має володіти високим рівнем емпатії, навичками активного слухання, здатністю до гнучкого реагування на емоційні стани учасників та вмінням створювати атмосферу довіри. Його завдання полягає не лише в тому, щоб пояснити зміст вправ, а й у тому, щоб підтримати кожного учасника в процесі самопізнання, надати зворотний зв'язок, допомогти у формулюванні нових переконань та поведінкових стратегій.

У процесі тренінгу ведучий виконує функції фасилітатора, консультанта та модератора. Він слідкує за дотриманням правил групової роботи, забезпечує рівномірну участь усіх учасників, реагує на прояви опору,

замкненості або емоційної напруги. У випадках, коли учасник демонструє труднощі у відкритому спілкуванні або переживає інтенсивні емоції, ведучий може запропонувати індивідуальну підтримку або адаптувати завдання відповідно до потреб. Важливо, щоб ведучий не нав'язував власних оцінок, а сприяв самостійності учасників у процесі рефлексії та прийняття рішень.

Комплекс неповноцінності, як внутрішній конфлікт, що супроводжується почуттям меншовартості, невпевненістю та схильністю до самозвинувачення, потребує системного підходу до подолання, який поєднує психоосвітні, емоційно-корекційні та поведінкові компоненти.

Метою програми є підвищення самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, покращення соціальної адаптації та формування позитивного уявлення про себе. Завданнями програми є ознайомлення студентів із природою комплексу неповноцінності та його впливом на особистісний розвиток, формування навичок самоприйняття, розвиток конструктивного спілкування, надання інструментів для роботи із власною самооцінкою, а також забезпечення підтримки у безпечному груповому середовищі. Цільова аудиторія – студенти віком 18–24 років, які мають труднощі із самооцінкою, соціальною адаптацією або схильні до переживання комплексу неповноцінності. Програма передбачає шість занять тривалістю по дві години, які проводяться один раз на тиждень. Такий формат дозволяє забезпечити поступовий розвиток навичок, рефлексію між зустрічами та інтеграцію отриманого досвіду в повсякденне життя.

Методи роботи включають групові дискусії, практичні вправи, рольові ігри, техніки саморефлексії, елементи арт-терапії, релаксаційні практики та надання зворотного зв'язку. Кожне заняття має чітко визначену мету, структурований зміст і очікувані результати, що дозволяє забезпечити логічну послідовність та ефективність впливу.

Перше заняття має вступний характер і його основною метою є створення атмосфери довіри та безпеки серед учасників. На цьому етапі важливо, щоб кожен відчув себе почутим і зрозумілим, а також зрозумів, для

чого проводиться тренінг і чого від нього можна очікувати. Створення умов для відкритого спілкування допомагає зняти напруження та налаштовує учасників на активну участь у всіх подальших вправах. Це заняття закладає фундамент взаєморозуміння та взаємоповаги, які будуть важливі протягом всього тренінгу.

Вправа «Коло знайомств» дозволяє кожному учаснику представити себе, розповісти коротко про свої інтереси, очікування від тренінгу та мотиви участі. Така вправа допомагає людям краще пізнати один одного, зменшити почуття невпевненості та сором'язливості. Коли кожен має можливість поділитися своїм досвідом та думками, формується почуття належності до групи, активізується міжособистісна взаємодія, а учасники починають відчувати себе частиною колективу, де їх цінують та поважають.

Ознайомлення з правилами групової роботи – конфіденційністю, повагою до думки інших, добровільністю участі у вправах – створює безпечне середовище для самовираження. Коли учасники розуміють, що все, що вони говорять або роблять у групі, залишиться в її межах і до їхніх думок ставляться з повагою, вони відчують менше страху перед оцінкою та відкритіше діляться власними думками й переживаннями. Це важлива умова для ефективної роботи та розвитку довіри в колективі.

Міні-лекція «Що таке комплекс неповноцінності?» дає учасникам базове розуміння цього явища, пояснює його психологічні механізми, типові прояви та можливі наслідки для особистісного розвитку. Завдяки цій інформації студенти можуть усвідомити, що почуття меншовартості – це не їхня «особиста слабкість», а явище, з яким можна працювати і подолати його наслідки. Це створює основу для подальших практичних вправ, оскільки учасники розуміють контекст і мету роботи над собою.

Вправа «Очікування» передбачає, що кожен учасник формулює власні очікування від тренінгу. Після цього вони обговорюються в групі, що дає можливість ведучому адаптувати програму до реальних потреб учасників. Це не лише допомагає зробити тренінг більш ефективним, але й демонструє

студентам, що їхні думки та потреби важливі, що підвищує відчуття значущості та включеності в процес.

Наприкінці заняття проводиться коротка рефлексія, де кожен може поділитися своїми враженнями, емоціями та думками щодо початку роботи. Це дозволяє учасникам усвідомити свої переживання, відчутти підтримку з боку групи та завершити заняття на позитивній ноті, готовими до подальшої активної участі та навчання. Рефлексія допомагає закріпити отриманий досвід і створює відчуття завершеності першого етапу тренінгу.

Друге заняття було зосереджене на глибокому розумінні себе та своїх емоцій, адже саме усвідомлення внутрішнього стану є основою психологічного розвитку та саморегуляції. Основна мета цього заняття полягала в тому, щоб допомогти учасникам ідентифікувати негативні переконання про себе, які часто формують почуття невпевненості або тривоги, навчитися розпізнавати власні емоції та почати формувати практичні навички для їхнього контролю та регулювання у повсякденному житті.

Вправа «Мій образ у дзеркалі» була спрямована на індивідуальну роботу кожного учасника. Кожен мав можливість написати короткий текст, де описував, як він сприймає себе, з особливою увагою до власних внутрішніх переконань, страхів та сумнівів. Така робота дозволяла учасникам більш ясно усвідомити власні установки та емоційні бар'єри. Після цього відбувалося обговорення в парах або малих групах, що створювало безпечний простір для взаємного поділу досвідом, усвідомлення спільних переживань та зниження відчуття емоційної ізоляції.

Практика «Колесо емоцій» була корисною візуальною технікою, яка допомагає класифікувати різні емоції, визначити їхню інтенсивність та частоту появи у житті учасників. Ця вправа сприяє розвитку емоційної грамотності та навичок самоспостереження, оскільки дозволяє помічати нюанси власного емоційного стану, відокремлювати одні емоції від інших і усвідомлювати, як вони впливають на поведінку та рішення.

Техніка «Дихання для зняття стресу» виконувалася під керівництвом ведучого, який пояснював фізіологічні механізми впливу дихання на нервову систему. Завдяки цьому учасники могли на практиці відчути, як контрольоване дихання допомагає знизити напруження, стабілізувати емоційний стан та покращити концентрацію. Крім того, вони отримували знання про те, як застосовувати цю техніку у повсякденному житті для підтримки власного психоемоційного балансу.

Наприкінці заняття проводилося рефлексивне коло, де кожен учасник мав змогу поділитися тим, що було для нього найбільш важливим, відкритим або новим. Така практика підкреслювала цінність індивідуального досвіду, сприяла зміцненню взаєморозуміння в групі та закріплювала навички усвідомленого аналізу власних емоцій. Завдяки цьому заняття не лише давало нові знання, а й створювало умови для глибшого самопізнання та розвитку емоційної компетентності.

Третє заняття було зосереджене на роботі з самооцінкою, адже розуміння власної цінності та вміння оцінювати себе об'єктивно є ключовими аспектами психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Основна мета цього заняття полягала у формуванні позитивного ставлення до себе, усвідомленні власних досягнень і сильних сторін, а також у розвитку навичок конструктивного самоспостереження. Це заняття допомагало учасникам побачити свої ресурси, переосмислити негативні переконання і закласти фундамент для більш здорового сприйняття себе.

Вправа «Мої досягнення» передбачала індивідуальне написання списку життєвих успіхів, навіть найдрібніших, які викликали почуття задоволення або гордості. Така робота давала учасникам змогу сфокусуватися на позитивному досвіді та власних ресурсах, відчути важливість своїх зусиль і дій у різних сферах життя. Після цього учасники мали можливість поділитися деякими пунктами зі списку в групі. Обговорення в колі створювало атмосферу підтримки, дозволяло отримати позитивний

зворотний зв'язок та допомагало переосмислити власну ефективність і значимість зробленого.

Групова дискусія «Як самооцінка впливає на наші дії?» була спрямована на усвідомлення взаємозв'язку між внутрішнім самосприйняттям та поведінковими реакціями. Учасники обговорювали, як низька самооцінка може провокувати уникання, прокрастинацію або надмірну самокритику, а висока – мотивувати до досягнень і більш впевненої поведінки. Така рефлексія дозволяла помітити, наскільки власні переконання про себе формують щоденні рішення та взаємодію з іншими людьми, і давала практичні орієнтири для зміни негативних моделей.

Арт-терапевтична вправа «Мій ідеальний образ» активізувала творчий потенціал учасників. Створення колажу дозволяло візуалізувати бажані риси, цінності, особисті орієнтири та те, якою людиною прагне бути у майбутньому. Презентація своїх робіт перед групою не лише сприяла розвитку комунікативних навичок, а й давала можливість обговорити емоції, що виникли під час творчого процесу. Учасники отримували шанс сформулювати нові, позитивні переконання про себе та власні можливості, закріплюючи внутрішню впевненість.

Завершення заняття включало вправу «Афірмація дня», під час якої кожен учасник формулював позитивне твердження про себе, яке могло стати внутрішньою опорою та нагадуванням про власну цінність до наступної зустрічі. Ця практика дозволяла закріпити позитивні зміни, підтримувати внутрішню мотивацію та формувати більш стійке, конструктивне ставлення до себе. Завдяки комплексному підходу заняття сприяло не лише розвитку самооцінки, а й зміцненню емоційної стійкості та особистісної самосвідомості.

Четверте заняття присвячене розвитку комунікативних навичок, які є надзвичайно важливими для успішної взаємодії з іншими людьми. Основна мета цього заняття – навчити учасників ефективно спілкуватися, розвивати емпатію та вміння конструктивно виражати свої думки. Розвиток таких

навичок допомагає не лише в навчальному процесі, а й у повсякденному житті, адже вміння слухати, розуміти та підтримувати інших формує міцні соціальні зв'язки та сприяє власному емоційному комфорту.

Рольова гра «Конструктивна дискусія» моделює ситуацію обміну думками на суперечливу тему. Учасники мають можливість висловити власну позицію, уважно слухати інших, знаходити спільні точки зору та шукати компроміси. Така вправа допомагає зрозуміти, що різні думки не обов'язково створюють конфлікт, а можуть стати джерелом нових ідей та рішень. В процесі гри студенти вчаться формулювати свої аргументи чітко і спокійно, водночас поважаючи думку інших.

Вправа «Активне слухання» проводиться в парах і спрямована на розвиток емпатії та уважності. Один учасник говорить про тему, яка для нього важлива, а другий слухає, не перебиваючи і не оцінюючи, а потім переказує суть сказаного. Це дозволяє людині, яка говорить, відчувати себе почутою, а слухачеві – навчитися уважно сприймати чужу позицію і емоції без критики. Постійне тренування таких навичок сприяє формуванню безоцінювального сприйняття, уміння співчувати та ефективно реагувати на почуття інших.

Дискусія «Як спілкування допомагає долати труднощі?» дає учасникам можливість поділитися власним досвідом, розповісти, як взаємодія з іншими людьми допомагала їм справлятися зі складними ситуаціями, і усвідомити значення соціальної підтримки. Обговорення показує, що відкритий діалог і взаємна підтримка знижують внутрішні бар'єри, зменшують відчуття ізоляції і сприяють більшій впевненості у собі.

Наприкінці заняття проводиться вправа «Слова підтримки», коли кожен учасник отримує від інших коротке позитивне повідомлення. Це дозволяє відчувати себе прийнятим, оціненим і важливим для групи, зміцнює почуття належності та підтримки. Завдяки такій вправі кожен учасник отримує емоційне підкріплення, що підвищує мотивацію до активної участі у тренінгах і сприяє подальшому розвитку комунікативних навичок.

П'яте заняття спрямоване на подолання соціального тиску, який часто відчують студенти у навчальному та повсякденному житті. Соціальний тиск проявляється через очікування інших людей, порівняння себе з однолітками або через нав'язані суспільством стандарти успіху та поведінки. Мета цього заняття – навчити студентів усвідомлювати такі впливи, розпізнавати їх і навчитися справлятися з ними без шкоди для власного психологічного комфорту.

Вправа «Мої реальні цілі» допомагає учасникам зосередитися на власних життєвих прагненнях та зрозуміти, наскільки вони відповідають їхнім цінностям і внутрішній мотивації. Студенти аналізують, звідки виникли їхні цілі: чи це справді їхнє бажання, чи очікування батьків, друзів або суспільства. Така робота допомагає відокремити власні пріоритети від зовнішніх впливів, що сприяє формуванню автономності та самостійності у прийнятті рішень. Коли людина усвідомлює, що її цілі відповідають її власним переконанням і бажанням, вона відчуває більшу впевненість у собі та внутрішню свободу.

Практика «Порівняння без критики» моделює ситуації соціального порівняння, але з акцентом на унікальність кожного учасника. Студенти вчаться помічати свої сильні сторони та досягнення, не концентруючись на недоліках у порівнянні з іншими. Це дозволяє переосмислити механізм соціального порівняння: замість того, щоб викликати почуття меншовартості, воно стає джерелом розуміння своєї унікальності та особистої цінності. Такі вправи знижують негативний вплив соціального тиску і допомагають формувати більш здорове сприйняття себе.

Релаксаційна техніка «Візуалізація успіху» виконується під керівництвом ведучого і допомагає учасникам уявити себе в ситуації досягнення важливої мети. Студенти відчувають впевненість, задоволення та підтримку, уявляючи, як справляються з труднощами та отримують бажаний результат. Ця практика сприяє розвитку позитивного мислення, мотивації та емоційного підкріплення нових переконань. Регулярне використання таких

технік допомагає студентам закріплювати внутрішнє відчуття власної спроможності, знижувати тривожність і легше справлятися із зовнішніми очікуваннями та соціальним тиском.

Шосте заняття мало підсумковий характер і було спрямоване на рефлексію досягнень кожного учасника, усвідомлення особистих змін, що відбулися протягом тренінгу, та планування подальшого розвитку й самовдосконалення. Основна мета цього заняття полягала в тому, щоб допомогти учасникам побачити результати власної роботи, оцінити, як змінилося їхнє ставлення до себе, емоційний стан, поведінка та взаємодія з іншими людьми, а також сформулювати чітке уявлення про наступні кроки на шляху особистісного розвитку.

Вправа «Мої зміни» передбачала індивідуальне написання короткого тексту, де кожен учасник відображав власні трансформації. У цьому тексті важливо було описати, що саме змінилося у внутрішньому сприйнятті себе, у ставленні до власних емоцій, у способах взаємодії з оточенням та в поведінкових реакціях. Така робота давала можливість зафіксувати особисті досягнення, побачити прогрес та усвідомити, що навіть невеликі зміни мають значення і сприяють загальному розвитку.

Групова дискусія «Що мені допомогло змінитися?» давала можливість поділитися власним досвідом з іншими, обговорити складнощі та досягнення, висловити вдячність тим, хто підтримував у процесі тренінгу, а також сформулювати нові внутрішні опори. Спілкування в групі дозволяло учасникам побачити, що їхні переживання не унікальні, а також отримати позитивний зворотний зв'язок, що підсилювало відчуття підтримки та впевненості у власних силах.

Створення персонального плану розвитку стало логічним продовженням рефлексії. Кожен учасник визначав конкретні кроки, які готовий здійснити після завершення тренінгу, щоб продовжувати свій розвиток. Це могли бути нові корисні звички, звернення за підтримкою до спеціалістів, участь у соціальних проєктах, робота над покращенням

самооцінки або розвиток комунікативних і емоційних навичок. Такий план дозволяв систематизувати власні наміри і зробити їх більш реалістичними та досяжними, а також підвищував мотивацію до активних дій.

Завершення тренінгу включало символічний ритуал прощання, який мав на меті підкреслити прогрес і внутрішню силу кожного учасника. Кожен отримував невелике повідомлення підтримки від іншого члена групи, що слугувало символом усвідомлених змін, досягнень і підтримки, яку учасники отримали один від одного протягом занять. Такий ритуал допомагав завершити тренінг на емоційно позитивній ноті, закріпити результати роботи, створити відчуття завершеності та надихав на подальший саморозвиток, спонукаючи учасників продовжувати застосовувати набуті навички та підтримувати власну психологічну стійкість у повсякденному житті.

Кожне заняття програми побудоване так, щоб поступово допомагати учасникам відкривати власний внутрішній потенціал. Програма спрямована на те, щоб студенти краще розуміли свої емоції, усвідомлювали власні переконання та способи поведінки у різних ситуаціях. В процесі занять вони отримують можливість спостерігати за собою, аналізувати свої реакції, визначати, які звички та моделі поведінки допомагають, а які заважають у повсякденному житті. Поступове опанування цих навичок дозволяє формувати нові, більш адаптивні способи сприйняття себе та власних можливостей. Це не просто набір знань, а реальна робота над собою, яка допомагає учасникам відчувати себе більш впевнено та гармонійно.

Важливо, що тренінг створює не лише практичні інструменти для подолання комплексу неповноцінності, а й безпечне середовище для експериментів та розвитку. Кожен учасник може пробувати нові способи взаємодії з іншими, висловлювати власні думки та почуття, не боячись осуду чи критики. Можливість отримувати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок від ведучого та інших учасників дає відчуття прийняття та значущості. Це особливо важливо для молоді, яка знаходиться на етапі активного становлення особистості: у цей період формуються базові

уявлення про себе, власну цінність та місце у соціальному середовищі. Безпечна і підтримуюча атмосфера тренінгу дозволяє молодим людям більш впевнено розвивати свої сильні сторони і долати внутрішні бар'єри, що може позитивно впливати на всі сфери їхнього життя – від навчання до соціальних взаємодій та майбутньої професійної діяльності.

Завдяки комплексному поєднанню різних компонентів – психоосвітніх занять, практичних вправ, арт-терапевтичних технік, релаксаційних практик та роботи в груповій динаміці – програма забезпечує багатовимірний вплив на особистість студента. Такий підхід дозволяє одночасно впливати на різні аспекти психіки та поведінки учасників, створюючи умови для всебічного розвитку і внутрішньої гармонії. Кожен елемент програми має своє призначення: психоосвітні блоки допомагають усвідомити власні переживання та переконання, практичні вправи формують конкретні навички поведінкової саморегуляції, арт-терапевтичні техніки стимулюють творчий потенціал та допомагають виразити приховані емоції, а релаксаційні практики сприяють зниженню фізіологічного та психологічного напруження.

Такий цілісний підхід суттєво сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає студентам легше справлятися зі стресовими ситуаціями, підвищує їхню самооцінку та формує відчуття власної компетентності. Учасники поступово набувають емоційної стійкості, вчать більш усвідомлено реагувати на складні життєві ситуації та ефективніше взаємодіяти з оточенням, що безпосередньо впливає на розвиток соціальної компетентності.

Важливо, що програма не обмежується лише отриманням знань про себе. Студенти навчаються переносити здобуті навички та усвідомлення у повсякденне життя, застосовувати їх у реальних соціальних і навчальних ситуаціях. Така практична спрямованість забезпечує сталість змін, дозволяє закріплювати позитивні трансформації особистості і підвищує загальну ефективність психокорекційної роботи. У результаті учасники відчують не тільки внутрішнє збагачення та підвищення власної впевненості, але й

здатність активно та гармонійно реалізовувати свій потенціал у різних сферах життя.

Очікуваними результатами програми є підвищення рівня самооцінки студентів, зменшення тривожності та негативних емоційних реакцій, розвиток комунікативних навичок та впевненості у соціальній взаємодії, формування більш стійкого емоційного стану. Матеріали та ресурси, необхідні для проведення тренінгу, включають папір, маркери, кольоровий папір, аудіозаписи для релаксації та інструкції для виконання вправ. Оцінка ефективності здійснюється шляхом анкетування учасників до та після тренінгу, спостереження за поведінкою та активністю під час занять, а також проведення фінальної дискусії для аналізу результатів.

Очікуваними результатами програми є значне підвищення рівня самооцінки студентів та зміцнення їхньої впевненості у власних силах. Учасники мають навчитися краще розуміти свої емоції та справлятися з тривожністю, стресом і іншими негативними емоційними реакціями, які можуть заважати ефективному навчанню та соціальній взаємодії. Програма також спрямована на розвиток комунікативних навичок, уміння слухати й висловлювати власну думку, знаходити спільну мову з іншими та впевнено взаємодіяти у групі. У результаті студенти набувають більш стійкого емоційного стану, відчують себе впевненіше у різних соціальних ситуаціях і краще справляються з внутрішніми та зовнішніми викликами.

Для проведення тренінгу необхідні різноманітні матеріали та ресурси, які допомагають зробити заняття цікавими та ефективними. Серед них папір та маркери для вправ, кольоровий папір для творчих завдань, аудіозаписи для релаксаційних практик, а також детальні інструкції для виконання всіх вправ. Використання таких матеріалів допомагає залучити різні канали сприйняття інформації, робить навчання інтерактивним та забезпечує комфортну атмосферу для роботи кожного учасника.

Оцінка ефективності програми здійснюється комплексно. Вона включає анкетування студентів до та після тренінгу для визначення змін у

самооцінці, рівні тривожності та емоційного стану. Крім того, ведучі спостерігають за поведінкою та активністю учасників під час занять, аналізують, наскільки студенти включаються у роботу, проявляють ініціативу та застосовують нові навички. Наприкінці програми проводиться фінальна дискусія, під час якої учасники можуть поділитися своїми враженнями, обговорити досягнуті результати та усвідомити власний прогрес. Такий комплексний підхід дозволяє не лише оцінити ефективність тренінгу, але й закріпити отриманий досвід у повсякденному житті студентів.

3.3 Соціально-психологічні чинники, що сприяють подоланню студентами комплексу неповноцінності

Соціально-психологічні чинники, що сприяють подоланню студентами комплексу неповноцінності, є важливим аспектом профілактики і корекції цього психологічного явища. Вони охоплюють широкий спектр впливів – від мікросоціального середовища до культурних особливостей, які формують у молоді уявлення про себе, свої можливості та соціальну значущість. Комплекс неповноцінності, як внутрішній конфлікт, що супроводжується почуттям меншовартості, невпевненістю, тривожністю та схильністю до самозвинувачення, не виникає ізольовано, а формується під впливом соціального контексту, в якому перебуває особистість. Тому його подолання потребує не лише індивідуальної психокорекції, а й створення сприятливого соціального середовища, яке підтримує розвиток позитивного самосприйняття.

Одним із ключових чинників є підтримка з боку сім'ї, яка створює базове відчуття безпеки, прийняття та емоційної стабільності. Емоційна підтримка батьків дозволяє студентам формувати позитивне уявлення про себе, навіть у разі невдач, а родинні взаємини, побудовані на довірі, відкритості та взаєморозумінні, сприяють формуванню стійкої самооцінки. Відсутність надмірної критики, порівнянь із іншими членами сім'ї та

нав'язування нереалістичних очікувань знижує ризик формування комплексу неповноцінності. Гармонійне сімейне середовище виконує функцію психологічного ресурсу, який дозволяє молоді адаптуватися до викликів навчального процесу, соціальної конкуренції та професійного самовизначення.

Позитивна роль однолітків також є надзвичайно важливою у подоланні комплексу неповноцінності. Підтримка з боку друзів, товаришів по групі або учасників спільних проєктів допомагає студентам відчувати себе частиною соціальної спільноти, що сприяє зниженню рівня тривожності, ізоляції та внутрішньої напруги. Визнання з боку однолітків, позитивний зворотний зв'язок, участь у спільних активностях – усе це сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку комунікативних навичок та здатності досягати цілей. Соціальна підтримка у студентському середовищі є не лише джерелом емоційного ресурсу, а й важливим чинником формування соціальної ідентичності, що підтверджується численними дослідженнями у сфері соціальної психології.

Викладачі та наставники відіграють надзвичайно важливу роль у житті студентів, виступаючи як соціальні агенти, здатні безпосередньо впливати на розвиток їхньої самооцінки. Їхня підтримка та поведінка можуть стати ключовими чинниками, які визначають, як студент сприймає себе, свої здібності та можливості. Коли викладач надає конструктивний зворотний зв'язок, він не просто оцінює виконану роботу, а допомагає студенту усвідомити свої сильні сторони та виявити напрямки для вдосконалення. Визнання досягнень студента не лише підсилює його мотивацію, але й створює відчуття цінності власної праці та досягнень, що безпосередньо впливає на формування позитивного образу «Я».

Створення атмосфери довіри та взаємної поваги у навчальному середовищі дозволяє студентам відчувати себе більш впевнено, відкрито висловлювати свої думки, ставити запитання та шукати допомогу без страху осуду. Це безпосередньо зменшує почуття тривожності, яке часто

супроводжує навчальний процес, та сприяє формуванню психологічного комфорту. Крім того, мотивація до саморозвитку, яку підтримують наставники, допомагає студентам формувати цілеспрямованість, визначати власні пріоритети та шукати ефективні стратегії досягнення академічних та особистісних цілей.

Успішна педагогічна взаємодія ґрунтується на емпатії та відкритості до діалогу. Коли викладач готовий слухати, враховувати індивідуальні особливості кожного студента та адаптувати підхід до навчання, це створює умови для більш глибокого та продуктивного навчального процесу. Демонстрація віри у потенціал студента спонукає його до внутрішньої мобілізації, зменшує страх перед помилками та стимулює активне включення у навчальний процес. У результаті формуються стійкі навички самоконтролю, самопізнання та адекватної самооцінки, які є фундаментом для подальшого особистісного та професійного розвитку.

Соціальні мережі сьогодні стали невід'ємною частиною нашого життя. Вони дають людям можливість спілкуватися, обмінюватися думками, знайомитися з новими людьми та ділитися своїм досвідом. У цьому сенсі соціальні мережі можуть бути дуже корисним інструментом, який допомагає долати комплекс неповноцінності. Коли людина використовує їх для підтримки, участі в тематичних групах або пошуку можливостей для самореалізації, це допомагає відчувати себе більш впевненою. Взаємодія з однодумцями зменшує відчуття самотності і дозволяє формувати більш позитивне уявлення про себе та свої здібності. Соціальні мережі можуть стати своєрідною платформою, де людина отримує підтримку, надихається історіями інших і бачить, що вона не одна у своїх труднощах.

Проте, одночасно соціальні мережі мають і певні ризики. Часто користувачі порівнюють себе з іншими, дивляться на ідеалізовані образи людей, їхнє життя, успіхи або зовнішність, і це може призводити до негативних емоцій. Всі ці ідеальні картинки дуже рідко відображають реальність – більшість людей демонструють лише найкращі моменти свого

життя. Тому постійне порівняння з іншими може підсилювати відчуття меншовартості, породжувати тривогу, невпевненість та знижувати самооцінку. Людина може почуватися незадоволеною собою, навіть якщо в реальному житті її досягнення цілком достатні і гідні поваги.

Саме тому важливо навчати студентів користуватися соціальними мережами розумно і свідомо. Вони повинні розвивати навички критичного мислення, медіаграмотності та емоційної саморегуляції. Це допомагає відрізнити правду від «фільтрованої реальності», не піддаватися психологічному тиску та використовувати соцмережі як ресурс для розвитку, а не як джерело стресу. Коли людина знає, як правильно взаємодіяти з онлайн-середовищем, соціальні мережі можуть стати не лише способом спілкування, але й інструментом для підвищення впевненості в собі та особистісного зростання.

Організація тренінгів, групової роботи та психоосвітніх заходів є надзвичайно важливим фактором у розвитку соціально-психологічної компетентності студентів. Такі активності дають змогу не просто отримати знання «з книжки», а й відпрацювати реальні навички, які потім можна використовувати у повсякденному житті. Під час тренінгів студенти вчаться конструктивно спілкуватися, керувати своїми емоціями, знаходити компроміси та вирішувати конфлікти. Кожна така вправа допомагає відчути власну спроможність, усвідомити свої сильні сторони і, як наслідок, підвищує самооцінку та знижує рівень тривожності.

Групова робота створює особливу атмосферу підтримки і взаємодопомоги. Коли людина бачить, що її думка важлива для інших, що її досвід цінують і готові надати конструктивний зворотний зв'язок, вона починає відчувати себе більш значущою та впевненою. У процесі взаємодії формуються нові соціальні та поведінкові навички: студенти вчаться слухати, висловлювати свої думки і приймати думки інших, ефективно працювати у команді. Ця динаміка не тільки допомагає вирішувати конкретні завдання в рамках тренінгу, а й формує стійкі стратегії поведінки для

реального життя, знижує соціальну тривожність та сприяє емоційній саморегуляції.

Такі психоосвітні заходи мають значний позитивний вплив на психологічне здоров'я студентів. Вони допомагають краще адаптуватися до соціального та навчального середовища, зміцнюють почуття власної цінності і відповідальності за свої дії. Крім того, участь у тренінгах і групових вправах сприяє професійному становленню, адже формує вміння співпрацювати з іншими людьми, приймати рішення в команді та ефективно вирішувати конфліктні ситуації. У підсумку, такі заходи не лише допомагають розвивати особистість, але й готують студентів до успішного входження у доросле життя та майбутню професійну діяльність.

Культурні особливості та цінності відіграють надзвичайно важливу роль у процесі формування особистості та подолання комплексу неповноцінності. У суспільствах, де превалює колективізм, велике значення надається соціальній підтримці, взаємодопомозі та спільній відповідальності. У таких умовах люди відчують себе частиною групи, а їхні досягнення та невдачі сприймаються не лише індивідуально, а як спільний результат колективу. Це створює відчуття безпеки та стабільності, що значно знижує ризик виникнення комплексу неповноцінності, адже менше уваги приділяється порівнянню себе з іншими та конкуренції на шкоду самопочуттю.

Натомість у культурах, де домінує індивідуалізм, на перший план виходить самореалізація та особисті досягнення. Тут високо цінуються індивідуальні успіхи, особиста ініціатива та автономність. Хоча такі умови сприяють розвитку самостійності та активної життєвої позиції, вони водночас створюють додатковий тиск на людину. Постійне прагнення до високих результатів та порівняння себе з іншими можуть провокувати почуття неповноцінності, особливо якщо очікування виявляються занадто високими або недосяжними. Таким чином, індивідуалістичний контекст

може формувати специфічні психологічні виклики, які потребують уваги з боку педагогів та психологів.

Врахування культурного контексту є надзвичайно важливим для ефективної роботи зі студентами. Розуміння того, як культура впливає на самосприйняття, допомагає адаптувати психокорекційні методики, розробляти програми підтримки та створювати середовище, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Тільки враховуючи ці культурні нюанси, можна забезпечити ефективність психологічної допомоги, зменшити ризик формування комплексу неповноцінності та сприяти розвитку впевненості та внутрішньої стійкості студентів.

Впровадження цих чинників у практику освітніх закладів дозволяє забезпечити успішну соціальну адаптацію молоді, підвищити рівень психологічного благополуччя та створити умови для повноцінної участі в освітньому, соціальному та професійному житті. Врахування соціально-психологічних чинників у роботі з молоддю дозволяє не лише знижувати рівень емоційної напруги, а й формувати стійкі механізми самопідтримки, що є запорукою психологічної зрілості та життєвої компетентності.

У контексті вищої освіти важливо, щоб ці чинники були інтегровані не лише в діяльність психологічних служб, а й у загальну освітню політику закладу. Це передбачає створення інклюзивного середовища, в якому кожен студент має доступ до підтримки, може вільно висловлювати свої переживання та отримувати зворотний зв'язок без страху осуду. Впровадження програм психоосвіти, тренінгів особистісного розвитку, регулярних консультацій з психологом, а також залучення студентів до волонтерських і соціальних проєктів сприяє формуванню активної позиції, підвищенню самооцінки та зменшенню проявів комплексу неповноцінності.

Таким чином, соціально-психологічні чинники подолання комплексу неповноцінності у студентів мають багатовимірний характер і охоплюють як мікросоціальні взаємини, так і макросоціальні умови. Їхнє врахування у практиці психологічного супроводу студентської молоді дозволяє створити

умови для гармонійного розвитку особистості, забезпечити емоційну стабільність, підвищити рівень соціальної компетентності та сприяти успішній інтеграції в професійне середовище. Комплексний підхід, що поєднує індивідуальну роботу, групову підтримку, освітні інтервенції та соціальну активність, є найбільш ефективним у подоланні комплексу неповноцінності та формуванні здорової, впевненої в собі особистості.

ВИСНОВКИ

В роботі поставлено та виконано наступні завдання:

1. Досліджено поняття комплексу неповноцінності: психологічні та історичні аспекти. Поняття комплексу неповноцінності має глибокі корені в історії психології та є ключовим аспектом у розумінні багатьох психічних розладів. Згідно з класичними теоріями, цей комплекс формується у дитинстві через негативні впливи сімейного та соціального середовища. Його психологічні прояви включають почуття тривоги, низьку самооцінку та схильність до самоізоляції. Історичний розвиток концепції демонструє її адаптацію до сучасних реалій, що підкреслює необхідність подальшого вивчення для ефективної корекції цього явища.

2. Проаналізовано причини виникнення комплексу неповноцінності в студентському віці. Основними факторами є порівняння себе з іншими, надмірні очікування з боку батьків і викладачів, а також вплив соціальних мереж. Емоційна нестабільність і труднощі у спілкуванні додатково сприяють формуванню негативного сприйняття себе. Особливо значущими є критика з боку оточення та невдачі в навчанні, що підсилюють внутрішню невпевненість. Важливим є те, що причини можуть варіювати залежно від індивідуальних характеристик особистості та умов життя.

3. Визначено вплив комплексу неповноцінності на особистісний розвиток та соціальну адаптацію студентів. Наявність цього комплексу негативно впливає на формування впевненості в собі, що ускладнює досягнення навчальних і життєвих цілей. Студенти з низькою самооцінкою часто уникають нових викликів і мають обмежений соціальний круг. Це може призводити до проблем з адаптацією у навчальному середовищі та соціальній ізоляції. Тривалий вплив комплексу здатен стати перешкодою для особистісного зростання та професійного самовизначення.

4. Сформовано програму та методики дослідження особливостей прояву комплексу неповноцінності в студентському віці. Розроблено

комплексний підхід, що включає психологічне тестування, аналіз поведінки та спостереження. Визначено ключові критерії для оцінки проявів комплексу, такі як рівень самооцінки, міжособистісна взаємодія та емоційний стан. Запропоновані методики є адаптивними та враховують вікові та соціальні особливості студентів. Це забезпечує можливість точного вивчення специфіки комплексу в різних умовах.

5. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву комплексу неповноцінності у поведінці студентів. Аналіз показав, що основними ознаками є невпевненість, уникання відповідальності та надмірна самокритика. Студенти, схильні до комплексу неповноцінності, частіше демонструють пасивну поведінку в групових ситуаціях і негативну реакцію на критику. Результати дослідження підтвердили, що високий рівень тривожності є значущим фактором у проявах цього комплексу. Отримані дані дозволяють краще зрозуміти поведінкові патерни, пов'язані з даним психологічним явищем.

6. Проаналізовано психологічні практики та техніки роботи з комплексом неповноцінності у студентів. Ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну негативних установок і формування позитивного мислення. Використання групових тренінгів допомагає студентам відчувати підтримку з боку однолітків та підвищити впевненість у собі. Релаксаційні техніки сприяють зниженню тривожності, що є важливим аспектом подолання комплексу. Особливу увагу слід приділяти індивідуальному підходу до кожного студента.

7. Створено програму соціально-психологічного тренінгу подолання комплексу неповноцінності студентів. Програма включає вправи на підвищення самооцінки, розвиток навичок комунікації та управління емоціями. Основна увага приділяється формуванню позитивного ставлення до себе та досягненню особистісних цілей. Тренінг розроблено з урахуванням вікових особливостей та специфіки студентського середовища. Його ефективність підтверджено у пілотному дослідженні.

8. Виокремлено соціально-психологічні чинники, що сприяють подоланню студентами комплексу неповноцінності. До ключових факторів належать підтримка з боку однолітків, викладачів та сім'ї, а також позитивна атмосфера у навчальному середовищі. Велике значення мають успіхи у навчанні, які підвищують самооцінку та впевненість у власних силах. Наявність рольових моделей і наставників допомагає студентам ефективніше долати труднощі. Ці чинники створюють сприятливі умови для особистісного зростання та соціалізації молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адиктивна поведінка з точки зору індивідуальної психології (Альфред Адлер) URL: <http://uipz.com.ua/адиктивна-поведінка-зточки-зору-інди/> (дата звернення: 27.10.2025).
2. Антоненко Т.Л. Основні принципи становлення ціннісно-сміслової сфери особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. праць. Сєверодонецьк, 2018. Вип. 5(86). С. 6-17 .
3. Антоненко Т. Л. Становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця: монографія. Київ : Видавництво «Педагогічна думка», 2018. 412с.
4. Борисюк О. Психологічна підтримка студентів у період адаптації до навчання у ЗВО *Вісник психології*. 2022. № 2. С. 142–150.
5. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів першого курсу медичного університету. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 124-130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2018_1_19. (дата звернення: 27.10.2025).
6. Губіна К. Поняття комплексу неповноцінності: психологічні та історичні аспекти наук. кер. Г. Свідерська. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. Вип. 44. С. 181-185
7. Гуцул В. Прояв комплексу неповноцінності в студентському середовищі : кваліфікац. робота Львів : ЛДУВС, 2022
8. Дідух М.М. Саморегуляція як процес внутрішньої психічної активності поліцейських *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020 С. 197-199
9. Кавуненко Н.В. Визначення змісту та структури особистісної готовності до професійної діяльності. URL:

http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/20.pdf (дата звернення: 27.10.2025).

10. Калініченко Т. М. Аналіз деяких відмінностей, характеристик для невербальних засобів комунікації жінок і чоловіків. Сучасні наукові дослідження представників філологічних наук ті їхній вплив на розвиток мови та літератури: матеріали Міжнар. науково– практ. конф., м. Львів, 12–13 квіт. 2019 р. Львів, 2019. С. 51–54.

11. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230-235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_41. (дата звернення: 27.10.2025)

12. Козляковський П. А. Загальна психологія : Навч. посібник. В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. 240 с.

13. Комплекс неповноцінності: сутність, ознаки та методи подолання URL: <https://www.newleaf.com.ua/kompleks-nepovnotsinnosti-sutnist-oznaki-ta-metodi-podolannya/> (дата звернення: 27.10.2025).

14. Комплекс неповноцінності: що це, як позбутися. 2021-06-08. URL: <https://gazette.com.ua/edu/kompleks-nepovnotsinnosti-shcho-tse-yakpozbutisya.html>. (дата звернення: 27.10.2025).

15. Левченко М. Психологічні аспекти тривожності у студентському віці *Психологія і суспільство*. 2020. № 4. С. 67–74.

16. Лепіхова Л.А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості, *Практична психологія та соціальна робота*. Київ: СОЦИС, 2016. С. 65-69.

17. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 27. С. 311-318. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2011_27_36. (дата звернення: 27.10.2025).

18. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву

тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 28–39.

19. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид. К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. 464 с.

20. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? *Освітологічний дискурс*. 2016. № 1. С. 131-144. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2016_1_15.(дата звернення: 27.10.2025).

21. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге виправл. Ужгород: Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.: іл.

22. Рудюк О. Стильові особливості саморегуляції поведінки майбутніх фахівців-психологів. Збірник наукових праць *РДГУ*. 2021. № 16. С. 186-193

23. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав., 2016. 360 с.

24. Словник гендерних термінів Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с. <http://a-z-gender.net/ua/%D2%91ender.html> (дата звернення: 27.10.2025).

25. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали дев'ятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Уклад. М. М. Набок. Суми: Сумський державний університет, 2021. С 361

26. Ткаченко Л. Використання когнітивно-поведінкових технік у роботі зі студентами з комплексом неповноцінності *Психологічна практика*. 2021. № 1. С. 77–83.

27. Фальова О.Є. Причини та наслідки кризисних станів жінок. *Психологічні перспективи Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. Луцьк, 2015. Вип. 25. С. 240-256.

28. Фальова О.Є. Психологічні особливості сімейної кризи. *Вісник*

ХНУ ім. В.Н. Каразіна. Х., 2014. № 1095. С. 223-228

29. Федорчук І. Психосвітні програми як інструмент формування позитивної самооцінки у студентів *Освітній простір*. 2024. № 1. С. 33–39.

30. Хей Л. Станьте щасливим за 21 день / Пер. з англ. Н. Третякова. Харків. Вид-во Книжковий «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 208 с.

31. Хуртенко О.В., Якимчук І.П. Готовність до професійної діяльності майбутнього психолога у контексті його професійної адаптації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С.186-192.

32. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ. К. : Книга, 2010. 360 с.

33. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. К.: Професіонал, 2020. 215 с.

34. Щербакова І. М. Психологічний аналіз психоаналітичних практики дослідження духовності. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2014. С. 425-43

35. Ярошенко І. Вплив соціального середовища на формування самооцінки студентів *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка*. 2021. Т. 53. С. 95–103

36. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy. Basics and Beyond*. 3rd ed. New York Guilford Press 2020 412 p.

37. Branden N. *The Psychology of Self-Esteem. A Revolutionary Approach to Self-Understanding*. San Francisco Jossey-Bass 2016 368 p.

38. Burns D. D. *Feeling Great. The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety*. New York PESI Publishing 2020 454 p.

39. Dryden W. *Rational Emotive Behaviour Therapy. Distinctive Features*. 2nd ed. London Routledge 2021 160 p.

40. Falyova H. Peculiarities of interconnection of self-actualization and psychopathological symptomatology of women and men from the crisis families.

Modern European Researches. Salzburg, Austria, 2016. Issue 1. P.11-18.

41. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. 75th Anniversary ed. Boston Beacon Press 2020 200 p.

42. Gilbert P. *Compassion Focused Therapy. Clinical Practice and Applications*. London Routledge 2022 400 p.

43. Kolisnyk, Čekrlja, Kalagurka. Peculiarities of superiority and inferiority complexes of Ukrainians. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2020. C. 38

44. Leahy R. L. *Cognitive Therapy Techniques. A Practitioner's Guide*. 2nd ed. New York Guilford Press 2017 320 p.

45. Neenan M. *Developing Resilience. A Cognitive-Behavioural Approach*. 2nd ed. London Routledge 2018 224 p.

46. Rogers C. R. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Reissued ed. Boston Houghton Mifflin 2015 420 p.

47. Seligman M. E. P. *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. New York Vintage Books 2018 336 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Комплекс неповноцінності» (авторська методика на основі концепції А. Адлера)

Інструкція: Оберіть один із трьох варіантів відповіді на кожне твердження. Відповідь, яка найбільше відповідає вашому стану чи переконанням, позначте у таблиці.

Система оцінювання:

- Варіант А – 0 балів
- Варіант Б – 3 бали
- Варіант В – 5 балів

Інтерпретація результатів:

- 0–50 балів – низький рівень комплексу неповноцінності
- 51–100 балів – середній рівень
- 101–150 балів – високий рівень

№	Твердження	Варіант А (0 балів)	Варіант Б (3 бали)	Варіант В (5 балів)
1	Я часто порівнюю себе з іншими людьми	Ніколи	Іноді	Постійно
2	Мені важко приймати власні недоліки	Легко приймаю	Частково приймаю	Зовсім не приймаю
3	У спілкуванні з новими людьми я відчуваю невпевненість	Ні	Іноді	Так
4	Я задоволений своїми досягненнями	Повністю	Частково	Зовсім ні
5	Мені здається, що інші кращі за мене	Ніколи	Іноді	Постійно
6	Я відчуваю труднощі у прийнятті компліментів	Ні	Іноді	Так
7	Я вважаю себе здатним досягати поставлених цілей	Так	Частково	Ні
8	Мені важко висловлювати власну думку	Ніколи	Іноді	Постійно
9	Я часто відчуваю сором за себе	Ніколи	Іноді	Постійно
10	Я задоволений своїм зовнішнім виглядом	Так	Частково	Ні
11	Я відчуваю страх перед невдачами	Ніколи	Іноді	Постійно
12	Я легко приймаю критику	Так	Частково	Ні

13	Я часто думаю, що не заслуговую на успіх	Ніколи	Іноді	Постійно
14	Я відчуваю впевненість у своїх здібностях	Так	Частково	Ні
15	Я уникаю ситуацій, де потрібно проявити ініціативу	Ніколи	Іноді	Постійно
16	Я вважаю себе гідним поваги	Так	Частково	Ні
17	Я часто відчуваю, що мене недооцінюють	Ніколи	Іноді	Постійно
18	Я легко встановлюю нові контакти	Так	Іноді	Ні
19	Я часто відчуваю невпевненість у прийнятті рішень	Ніколи	Іноді	Постійно
20	Я задоволений своїм життям	Так	Частково	Ні
21	Я часто думаю, що інші краще справляються з завданнями	Ніколи	Іноді	Постійно
22	Я відчуваю труднощі у відстоюванні власної позиції	Ніколи	Іноді	Постійно
23	Я вважаю себе успішною людиною	Так	Частково	Ні
24	Я часто відчуваю невпевненість у спілкуванні	Ніколи	Іноді	Постійно
25	Я задоволений своїми особистісними якостями	Так	Частково	Ні
26	Я часто думаю, що не вартий любові чи дружби	Ніколи	Іноді	Постійно
27	Я легко долаю труднощі	Так	Частково	Ні
28	Я часто відчуваю себе гіршим за інших	Ніколи	Іноді	Постійно
29	Я впевнений у своїх професійних здібностях	Так	Частково	Ні
30	Я часто відчуваю внутрішню невпевненість	Ніколи	Іноді	Постійно

Додаток Б

Опитувальник самооцінки ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ: Оцінка реактивної та особистісної тривожності

Загальна інформація:

Опитувальник СХ призначений для визначення рівня реактивної та особистісної тривожності.

- **Особистісна тривожність** розглядається як відносно стабільна індивідуальна характеристика, що відображає ступінь занепокоєння, емоційної напруги та стурбованості особистості внаслідок впливу стресових чинників.

- **Реактивна тривожність** є тимчасовим станом, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Вона характеризується занепокоєнням, турботою та емоційною напругою. На відміну від особистісної тривожності, реактивна тривожність є динамічною та варіюється за часом і інтенсивністю.

Структура опитувальника:

Опитувальник Ч. Спілбергера включає 40 запитань-суджень:

- **1–20:** оцінюють реактивну тривожність (*«Як Ви себе відчуваєте в даний момент?»*).

- **21–40:** оцінюють особистісну тривожність (*«Як Ви себе відчуваєте зазвичай?»*).

Кожне питання передбачає 4 варіанти відповідей:

- Для реактивної тривожності: *зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно.*

- Для особистісної тривожності: *майже ніколи, іноді, часто, майже завжди.*

Прямі та зворотні запитання:

- **Прямі запитання:** відповіді (1) означають відсутність або легкий ступінь тривожності.

- Реактивна тривожність: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19.
- Особистісна тривожність: № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

- **Зворотні запитання:** відповіді (1) вказують на високий рівень тривожності, а (4) – на низький.

- Реактивна тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 18, 20.
- Особистісна тривожність: № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Методика обробки результатів:

1. Окремо підраховуються бали за прямими та зворотними запитаннями.

2. Із суми балів за прямими запитаннями віднімається сума балів за зворотними.

3. До отриманого результату додається постійна величина:

- **50** – для реактивної тривожності.
- **35** – для особистісної тривожності.

Показники за кожною шкалою варіюються від 20 до 80 балів:

- **До 30 балів:** низький рівень тривожності.
- **31–45 балів:** середній рівень тривожності.
- **Понад 45 балів:** високий рівень тривожності.

Інструкція для учасників:

Прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найкраще відображає Ваше самопочуття в даний момент. Відповідайте швидко, не замислюючись довго, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
	1	2	3	4

1. Я відчуваю спокій.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я відчуваю напруженість.
4. Я відчуваю співчуття до інших.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Я переживаю через можливі негаразди.
8. Я почуваюся відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Мені важко знайти собі місце.
14. Я перебуваю в напрузі (накручую себе).
15. Я не відчуваю напруги або скутості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і відчуваю незручність.
19. Мені радісно.
20. Я відчуваю приємність.

Додаток В

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне з наведених питань і оберіть відповідь, закресливши відповідну цифру праворуч. Відповідайте відповідно до того, як Ви зазвичай себе почуваєте. Не витрачайте багато часу на роздуми, адже правильних чи неправильних відповідей не існує.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

1. Я відчуваю себе задоволеним.
2. Я легко втомлююся.
3. Я схильний швидко розчулюватися до сліз.
4. Я хотів би відчувати таку ж радість, як інші.
5. Іноді я втрачаю можливості через затримки у прийнятті рішень.
6. Я почуваюся енергійним і життєрадісним.
7. Я залишаюся спокійним, зосередженим і врівноваженим.
8. Майбутні труднощі викликають у мене значне занепокоєння.
9. Я надмірно хвилююся через дрібниці.
10. Є моменти, коли я відчуваю повне щастя.
11. Я схильний надто гостро реагувати на життєві обставини.
12. Мені бракує впевненості у власних силах.
13. Я почуваюся захищеним.
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
15. Іноді я відчуваю пригніченість.
16. Я задоволений своїм життям.
17. Навіть незначні дрібниці здатні відволікати й тривожити мене.
18. Розчарування настільки сильно впливають на мене, що я довго не можу їх забути.
19. Я вважаю себе врівноваженою людиною.

20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли думаю про свої обов'язки й справи.

**Тест двадцяти тверджень на самоствалення (м.Кун, т.Мак-
Партланд)**

(Twenty statements self attitude Test - Kuhn M., Mc. Partland T., 1954)

(Молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)

Мета: дослідження самоствалення та самосприйняття особистості.

Необхідний матеріал: бланк (аркуш паперу), ручка.

Хід проведення:

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

Інструкція: »Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

Бланк відповідей

«Хто я такий?»

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Обробка та аналіз результатів:

Цей особистісний опитувальник є варіантом не стандартизованого самозвіту з наступним контент-аналізом, близький до проєктивних методів дослідження особистості. Теоретичною основою створення тесту є розроблене М. Куном розуміння особистості, операційну сутність якої можна визначити через відповіді на запитання «Хто я такий?», звернені до самого себе (або звернене до людини запитання іншої особи «Хто Ви такий?»)

Результати дослідження за цією методики піддаються **якісному аналізу** (на індивідуальному рівні) та визначенню **частотних характеристик** (при груповому дослідженні).

Отриманий список перш за все розглядається з точки зору 2 категорій суджень:

- **«приєднувальні»**, в яких досліджуваний відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться на початку списку): «учень», «людина», «юнак» тощо;

- «диференціюючі» - вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: «надто товстий», «невдаха», «модний» тощо.

Окрім цього, відповіді поділяються *за рядом категорій*:

- соціальні групи (і відповідні ролі)(стать, вік, національність, релігія, професія);
- ідеологічні погляди (філософські, релігійні, політичні та моральні висловлювання);
- інтереси та захоплення;
- прагнення і цілі;
- самооцінка.

Найчастіше зустрічаються такі категорії (за результатами зарубіжних досліджень): професійна ідентичність, сімейна роль та статус, релігійна ідентичність, стать та вік.

Особливу увагу варто звертати на відповіді, які передають свідому ідентифікацію людини з певними категоріями ролей, тобто з тими, які вона не просто повинна, але і прагне виконувати.

У відповідях досить часто простежуються соціологічні закономірності:

- вік частіше згадують молоді та літні люди;
- жінки частіше згадують свій сімейний статус;
- чоловіки - статеву приналежність тощо.

У той же час психологічні закономірності, які лежать в основі відповідей, недостатньо ясні. Вважається, що *порядок називання* категорій *відповідає вираженості та значимості* відповідних ознак, тобто структурі самоідентичностей, але ця теза не є доведеною. Цілком можливим є вплив стереотипів заповнення офіційних анкет або дія захисних стратегій, при яких найбільш значиме відсувається на потім.

Діагностичне використання тесту потребує виявлення соціокультурних норм специфічних для певного віку та статі. Вже доведено, що відповіді дітей відрізняються від відповідей дорослих: діти частіше, ніж дорослі,

визначають себе через ситуативні та окремі прояви. У етнічно однорідному суспільстві відповіді, що стосуються раси та національності будуть зустрічатися рідше, ніж у етнічно різномірному.

Слід також розрізнити відповіді, які стосуються *самоідентичності у рамках індивідуального рівня самосвідомості* (тобто відображають приналежність до таких груп, до яких неможливо не належати, живучи у суспільстві – статеву, вікову, національну, сімейну) та відповіді, які стосуються *особистісної самоідентичності* (приналежність досліджуваного до груп людей, членство у яких є або результатом власного вибору самовизначення, або результатом специфічної самооцінки – «мислитель», «захисник», «невдаха», «фантазер» тощо)

Невирішення вказаних теоретичних та методичних питань ускладнює використання даного тесту. Без знання соціокультурних та статево-вікових норм інформативними виявляються лише крайні, найбільш нетипові відповіді як, наприклад, вказування лише своїх недоліків або лише своїх індивідуальних ідентичностей.

Оцінюючи стандартизовані самозвіти із застосуванням контент-аналізу в цілому, треба відзначити, що основна їх перевага, порівняно зі стандартизованими самозвітами полягає в потенційному багатстві відтінків самоопису і в можливості аналізувати самоствавлення, виражене мовою самого суб'єкта, а не нав'язаною йому мовою дослідження. Це, проте, є і одним з обмежень цього методу - суб'єкт з низькими лінгвістичними здібностями і навичками самоопису опиняється в гіршому положенні, порівняно з людиною, яка володіє багатою лексикою і навичками самоопису для передачі своїх переживань. Ці відмінності можуть затушовувати відмінності в самоствавленні і «Я-концепції» в цілому. З другого боку, всякий контент-аналіз обмежує можливість обліку індивідуальної своєрідності досліджуваного шляхом накладення готової системи категорій, тим самим наближаючи результати, одержані цим методом, до тих, які отримують за допомогою стандартизованих самозвітів. На нестандартизовані самозвіти

також впливає стратегія самопрезентації, яка повинна враховуватися при інтерпретації результатів.