

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ІЛЬХМАН ЯНА ВІКТОРІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
(назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
 Салюк Марина Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

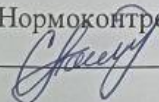
Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	магістр
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

« 12 » _____ 02 _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ІЛЬХМАН ЯНА ВІКТОРІВНА**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці»

2. Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Салюк Марина Анатоліївна

Затверджені наказом вищого навчального закладу від 19.09.2024 р. №87-02

3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02.2025 р.

4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично проаналізувати і практично дослідити психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:

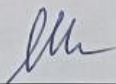
1) Теоретично проаналізувати сутність самодостатності особистості як психологічного феномену;

- 2) Встановити психологічні чинники особливості прояву самодостатності у студентському віці;
- 3) Емпірично дослідити психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці;
- 4) Розробити психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

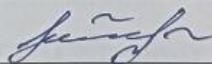
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	10.24	виконано
2	Написання першого розділу	11.24	виконано
3	Проходження переддипломної практики(проведення дослідження)	25.11.24-05.01.25	виконано
4	Написання другого розділу	12.24	виконано
5	Написання третього розділу	01.25	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	01.25-02.25	виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи	12.01.25	виконано
8	Передача магістерської роботи на кафедру	12.02.25	виконано

Науковий керівник



Марина САЛЮК

Здобувач вищої освіти



Яна ІЛЬХМАН

Дата видачі завдання 16.09.2024 року

АНОТАЦІЯ

Ільхман Яна Вікторівна. Психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці / Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». ВНПЗ ДГУ, м. Дніпро, 2025 р. Основний зміст викладено на 97 сторінках.

Метою дослідження є теоретично проаналізувати і практично дослідити психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці. Цілеспрямоване формування самодостатності в юнацькому віці допомагає набувати зростаючим особистостям важливих якостей: відчуття «опори в собі», самостійності, здатності брати на себе відповідальність за почуття, дії, рішення.

В розділі 1 кваліфікаційної роботи представлений аналіз самодостатності як психологічного феномену, окреслені прояви і чинники самодостатності, встановлені психологічні особливості формування самодостатності особистості юнацького віку. Розділ 2 присвячений організації емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності студентів, в розділі також представлений математично-статистичний аналіз результатів. Метою розділу 3 є розробка психологічної програми занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці, в розділі також представлені рекомендації для психологів з розвитку самодостатності особистості в студентському віці.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні психологічних особливостей прояву самодостатності особистості в студентському віці, специфіки організації психологічної роботи з формування відчуття самодостатності у студентів. Розроблену психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості студентів рекомендуємо до використання в роботі психолога з юнаками для забезпечення стимулювання

їх до саморозвитку, мотивації самостійної діяльності з розвитку самодостатності.

Ключові слова: адаптація, асертивність, впевненість, емоційна стійкість, незалежність, особистість, психологічні особливості, самодостатність, самоефективність, студентський вік

Список публікацій здобувача:

1. Ільхман, Я. В. (2024). Психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці. Ю. О. Бохонкова, О. Г. Лосієвська, & Ю. В. Сербін. Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі: матеріали I Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Київ, 11 жовтня 2024 р.). С. 209–212.
2. Ільхман Я. В. (2024). Методики дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності особистості. V Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми юриспруденції та психології», Дніпро, 26 грудня 2024 р.

ABSTRACT

Ilkhman Yana. Psychological Characteristics of the Manifestation of Self-Sufficiency in Personality in Student Age / Qualification Thesis for the Degree of Master in the Specialty 053 “Psychology”. Higher educational private institution DHU, Dnipro, 2025. The main content is presented on 97 pages.

The aim of this research is to theoretically analyze and empirically investigate the psychological characteristics associated with the manifestation of self-sufficiency in individuals during the student age. The intentional cultivation of self-sufficiency in adolescence facilitates the development of critical qualities in maturing individuals, such as a sense of “inner support”, independence, and the capacity to take responsibility for their emotions, actions, and decisions.

Chapter 1 of the master’s thesis provides a theoretical analysis of self-sufficiency as a psychological phenomenon. It delineates the manifestations and factors influencing self-sufficiency and identifies the psychological characteristics pertinent to its development during adolescence. Chapter 2 focuses on the organization and execution of an empirical study examining the psychological characteristics of self-sufficiency in students, including a mathematical and statistical analysis of the findings. Chapter 3 aims to design a psychological training program tailored to enhance self-sufficiency in individuals during the student age.

The scientific novelty of the research lies in substantiating of the psychological characteristics of self-sufficiency manifestation in individuals during the student age, as well as the specific organization of psychological work aimed at fostering a sense of self-sufficiency in students. The developed psychological program for enhancing self-sufficiency in students is recommended for use by psychologists working with young individuals to stimulate their self-development and motivate independent activities aimed at cultivating self-sufficiency.

Keywords: ADAPTATION, ASSERTIVENESS, CONFIDENCE, EMOTIONAL RESILIENCE, INDEPENDENCE, PERSONALITY,

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, SELF-SUFFICIENCY, SELF-EFFICACY, STUDENT AGE

List of Publications by the Higher Education Seeker:

1. Ilkhman Y. V. (2024). Psychological Characteristics of the Manifestation of Self-Sufficiency in Individuals During the Student Age. In Yu. O. Bokhonkova, O. H. Losievska, & Yu. V. Serbin (Eds.), *Current Issues in Restoring Mental Health in the Psychological Dimension: Proceedings of the 1st All-Ukrainian Conference of Higher Education Seekers and Young Scientists* (Kyiv, October 11, 2024) (pp. 209–212).

2. Ilkhman Y. V. (2024). Methods for Investigating the Psychological Characteristics of the Manifestation of Self-Sufficiency in Individuals. 5th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference “Current Issues in Jurisprudence and Psychology”, Dnipro, December 26, 2024.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	14
1.1. Самодостатність як психологічний феномен.....	14
1.2. Прояви і чинники самодостатності особистості у студентському віці .	24
1.3. Психологічні особливості формування самодостатності особистості юнацького віку	35
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ СТУДЕНТІВ	44
2.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності особистості.....	44
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності студентів	53
Висновки до розділу 2	81
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	84
3.1. Психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці	84
3.2. Рекомендації для психологів з розвитку самодостатності особистості в студентському віці	94
Висновки до розділу 3	98
ВИСНОВКИ	100
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	106
ДОДАТКИ	116

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У суспільстві сьогодні все більшої значущості набувають особистісні характеристики людини, якими забезпечується її здатність до ефективної адаптації до динамічних економічних, соціальних, політичних, глобальних, культурних змін. Здатність самостійно встановити вектор своєї життєдіяльності і самореалізації, вибрати для цього відповідні конструктивні засоби та шляхи, бути психологічно благополучною та життєстійкою в умовах підвищення стресогенності – все це є життєво важливими якостями сучасної людини.

Важлива роль серед усіх цих властивостей особистості відводиться самодостатності, яка забезпечує здатність людини до повного задоволення усіх вікових потреб розвитку, максимального розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу, оптимального використання для забезпечення успішної адаптації і ефективної життєдіяльності.

У психологічних дослідженнях самодостатність трактується як здатність особистості покладатися на власні внутрішні ресурси (сили, здібності, можливості) для задоволення своїх потреб, прийняття важливих рішень щодо самореалізації у світі, для вирішення важливих поточних справ та досягнення великих глобальних планів у майбутньому (Н. І. Бігун, А. С. Білошицька, О. І. Купреєва, Л. З. Сердюк, Н. В. Старинська та ін.).

Самодостатність пов'язується з такими важливими компонентами психологічного благополуччя особистості, як внутрішня свобода, автентичність, незалежність, емоційна стійкість (Н. І. Бігун, Н. В. Каргіна). Самодостатність особистості включає повагу до себе, гідність, відчуття власної самоефективності, психологічного благополуччя, комфорту, здатності до збереження власної автентичності та ін.

Також спостерігається різноспрямований підхід до розгляду поняття «самодостатності» у площині понятійного поля, де науковці вивчають його з огляду на зв'язки із самодетермінацією та виявами психологічного

благополуччя (Н. Д. Володарська, Л. З. Сердюк), особливостями самореалізації (О. І. Купрєєва), самоздійснення і самоствердження (О. М. Кокун, Н. М. Токарева), ресурсності та здійсненності (О. С. Штепа), самоефективності (І. І. Галецька, О. М. Вовк, О. В. Креденцер) та ін.

Особливо актуальним питання формування самодостатності особистості є в юнацькому віці, оскільки саме на нього припадає важливий етап розвитку самосвідомості юнаків та дівчат, набуття ними ідентичності – усвідомленої самототожності. В юнацькому віці молоді люди переживають одну із найбільш складних вікових криз, благополучне проходження якої завершується особистісним самовизначенням, що розуміється як потреба усвідомити власне місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості.

Формування самодостатності допомагає особистості бути гнучкою та швидко адаптуватися до мінливих умов довкілля, суспільного середовища, залишаючись внутрішньо стійкою, зберігаючи власну цілісність і автономність. Цілеспрямоване формування самодостатності в юнацькому віці допомагає набувати зростаючим особистостям важливих якостей: відчуття «опори в собі», незалежності, самостійності, здатності брати на себе відповідальність за власні емоції і почуття, дії, рішення, поведінку, за власне майбутнє, досягати високих результатів у запланованій діяльності, усвідомлювати самоефективність та планувати самоздійснення у поточному моменті та у майбутньому.

Формування відчуття самодостатності доцільно організовувати у формі тренінгових занять з використанням групових засобів навчання (М. О. Антонець, Н. І. Бігун, О. М. Гомонюк, О. І. Купрєєва, Л. З. Сердюк та ін.). Водночас науково-психологічних та прикладних досліджень особливостей формування самодостатності особистості студентів недостатньо, що й обумовлює вибір актуальної теми: «Психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці».

Об'єкт дослідження – самодостатність особистості як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати і практично дослідити психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати сутність самодостатності особистості як психологічного феномену;
2. Встановити психологічні чинники особливості прояву самодостатності у студентському віці;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці;
4. Розробити психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз психологічної і наукової літератури з проблеми дослідження; синтез та узагальнення основних положень щодо психологічних особливостей прояву самодостатності особистості в студентському віці;
- *емпіричні*: тестування з використанням психодіагностичних методик; експеримент; якісний та кількісний аналіз результатів.

Під час дослідження використано такі **психодіагностичні методики**:

1. «Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепа);
2. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа);
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер);

4. «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема, адаптація І.І. Галецької);
5. Шкала для вимірювання рівня самоповаги (за М. Розенбергом);
6. Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки).

Теоретична гіпотеза дослідження: самодостатність особистості в студентському віці є багатовимірною характеристикою, яка обумовлена взаємодією внутрішніх ресурсів (особистісна здійсненність, психологічна ресурсність, самооцінка, самоефективність) та суб'єктивного благополуччя, і залежить від базових переконань студента щодо себе та світу.

Емпіричні гіпотези:

1. рівень самодостатності студентів позитивно корелює із показниками особистісної здійсненності (за методикою О. Штепи); із рівнем психологічної ресурсності (за методикою О. Штепи); із рівнем суб'єктивного благополуччя; із високими показниками самоефективності та рівнем самоповаги;
2. позитивні базові переконання особистості сприяють вищому рівню самодостатності, у той час як негативні переконання знижують суб'єктивне благополуччя та ресурсність особистості.

Вибірку опитуваних склали: 80 студентів (по 40 хлопців та дівчат), які навчаються у закладах вищої освіти. Серед опитаних були студенти і студентки віком від 18 до 22 років.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають в обґрунтуванні психологічних особливостей прояву самодостатності особистості в студентському віці, специфіки організації психологічної роботи з формування відчуття самодостатності у студентів.

Практичне значення – розроблена психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці може використовуватися практичними психологами, які працюють над вирішенням означеної проблеми.

Результати дослідження можуть бути використані майбутніми психологами в процесі їх професійної підготовки у ЗВО у межах вивчення професійно спрямованих навчальних дисциплін «Основи психології», «Психологія особистості», «Психокорекція», «Психологічне консультування» та ін.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку використаних джерел (91 позиція) та 10 додатків. Основний зміст викладено на 97 сторінках. Робота містить 10 таблиць і 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самодостатність як психологічний феномен

В сучасних реаліях, коли особистість постійно потрапляє під інформаційний та психологічний вплив, коли здійснюється активна маніпуляція її свідомістю через засоби масової інформації, це призводить до втрати особистістю здатності до самостійного вибору і розмивання кордонів «Я». Зважаючи на це, у сучасній психологічній практиці зростає потреба дослідження питання формування самодостатності особистості як специфічної властивості людини, яка дозволяє їй бути гнучкою та швидко адаптуватися до змін навколишнього середовища, при цьому зберігаючи власну цілісність і автономність. Процес становлення самодостатності особистості включає в себе набуття нею наступних особистісних якостей: незалежність, високий рівень емоційного інтелекту, «пошук опори в собі», самоефективність, самостійність, здатність брати відповідальність за свої почуття, рішення і дії.

Проблема самодостатності особистості формується на перетині наукових розробок з психології, філософії, релігієзнавства, культурології, етики, акмеології. Самодостатність відноситься до одних з ключових психологічних феноменів, який визначає здатність особистості до повноцінного життя, не залежить при цьому від зовнішніх чинників для задоволення власних внутрішніх потреб. Самодостатність у сучасному суспільстві пов'язується з внутрішньою свободою, незалежністю і емоційною стійкістю, які є важливими компонентами психологічного благополуччя особистості [38, с. 75].

Слід відмітити, що хоча й інтерес до феномена «самодостатність» суттєво підвищився протягом XX ст. та почав активізуватися у XXI ст., перші спроби людства досягнути феномен самодостатності в різних його проявах

можна знайти ще в працях мислителів Стародавнього Сходу і Античності. Для прикладу, центральне місце в релігійно-філософських вченнях Давньої Індії займають ідеї всесвітньої душі Брахман як абсолютного, вічного, самодостатнього, безособового, безкінечного космічного духу.

Сьогодні науковці зазначають античне коріння терміну «самодостатність», пов'язуючи його з поняттям «автаркія», яке покладене в основу етики грецького філософа Антисфена, який вважав, що людина може досягти стану божества, вдаючись до аскетизму і самообмеження.

На думку відомого філософа Древньої Греції Платона, втіленням самодостатності (автаркійності) є живий Бог. Аристотель намагався обґрунтувати ідею автаркійного полісу як держави, яка володіє рисами біологічної, економічної, етичної і специфічної «ідеальної, філософської» самодостатності. Ще один давньогрецький мислитель Сенека визначав самодостатність, яка «досягається протягом життя, що відповідає природі, придушенню пристрастей («апатія»), передбачає презирство до багатства та болю як до «речей байдужих», підпорядкування порядку (включаючи політичний лад)» [28].

Під самодостатністю розуміється «здатність людини вирішити проблему, що стоїть перед нею, основою для прийняття рішення якої є усвідомлення власних переконань, мотивів, цінностей» [51, с. 211]. У психологічному сенсі, самодостатність може бути визначена як здатність особи покладатися на власні внутрішні ресурси для задоволення потреб, прийняття рішень і самореалізації. Самодостатня особистість здатна самостійно регулювати свій емоційний стан, мотивувати себе до дій, а також знаходити задоволення у власних зусиллях та досягненнях. Така особистість може зберігати баланс між зовнішнім світом та внутрішніми потребами, уникаючи при цьому залежності від зовнішніх схвалень, матеріальних благ чи соціальних зв'язків. Разом з тим, важливо зазначити, що самодостатність не означає ізоляцію від соціуму чи уникання взаємодії з іншими людьми, це здатність індивідуума залишатися цілісним і автономним у своїх діях та

рішеннях. Самодостатність означає, що людина не потребує постійного підтвердження своїх дій ззовні і може знайти джерело сили у власних переконаннях та внутрішніх цінностях.

Загалом історичний шлях до розуміння феномену самодостатності пролягає через праці науковців з різних сфер науки, зокрема філософів (вчення М. Монтеня «Про суверенність особистості», ідеї І. Канта про «Річ в собі» та Ж.-П. Сартра про «Буття-в-собі», думки Р. Емерсона про «Покладання на свої ресурси»), економістів (Л. Л. Антонюк, А. М. Поручник), соціологів (Т. Парсонс та ін.). Щодо психологічного вивчення феномена самодостатності, то історично його різні аспекти досліджували такі відомі вчені як:

- Е. Еріксон, З. Фрейд – «Теорія про взаємодію підсвідомих і свідомих механізмів розвитку»;
- С. Гроф, К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Фромм – «Внутрішні ресурси особистості в саморозвитку, самоактуалізації, самотворенні»;
- К. Юнг, О. Ранк, М.В. Яцюк – «Особистісна автономія»;
- Ф. Перлз – «Особистісна зрілість, як перехід від опори на інших до опори на себе»;
- Г. Олпорт – «Цілісність особистості»;
- А. Бандура, О.М. Вовк – «Самоефективність особистості»;
- Г. О. Балл, М. П. Колесніков – «Особистісна свобода»;
- К. Д. Вос, Р. М. Гуд – «Особливість поведінки людини в її фінансовому благополуччі»;
- А. Х. Моделл – «Механізм і прояв самозбереження нарцистичної людини»;
- К. Хорні – «Прояв невротичних тенденцій»;
- Н. І. Бігун – «Здатність до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку»;
- Д. Гарфілд – «Асертивність, впевненість, незалежність, прагнення до досягнень»;

– Г. Олпорт – «Функціональна автономія» [10, с. 11].

Перелічені теорії розглядають психічний розвиток людини як процес переходу з біологічного на соціальний й індивідуальний рівні, що становить підґрунтя діалектичного аналізу самодостатності особистості. Становлення самодостатності є процесом складної організації особистості, що являє собою формування її внутрішніх якостей, які дають можливість людині успішно реалізовувати себе в соціальній, творчій, професійній діяльності, при цьому відповідаючи вимогам, які висуває до неї суспільство, та відчувати внутрішнє задоволення від результатів цієї діяльності.

На думку А. С. Бугайцової, становлення самодостатності особистості є «набуттям нею якостей (наполегливість, впевненість, завзятість у досягненні успіху), які допомагають їй самостійно приймати важливі рішення і діяти незалежно від нав'язуваних суспільством моделей поведінки» [14, с. 42].

На основі аналізу наукових теоретичних розробок можна виділити кілька напрямків дослідження сутності дефініції самодостатності, зокрема:

- філософсько-релігійний і соціокультурний аспект, в межах якого науковців особливо цікавлять категорії ідеалу особистості, свідомого буття, свободи;

- традиційна психологічна галузь знань, якою досліджується дефініція самодостатності в структурі моделі «особистість в рамках соціуму», полярність стану самодостатності (розглядаються детально позитивні й негативні сторони самодостатності), досліджується поняття самодостатності, виробляються певні підходи до визначення дефініції самодостатності як психологічного феномена;

- специфічна вузькоспрямована область формування психологічного знання, представлена психологією спорту, релігії, клінічною психологією чи патопсихологією. В межах даного аспекту пріоритетними є проблеми сутності стану самодостатності, специфіки переживання самодостатності як стану, видів самодостатності в суб'єктній діяльності [6, с. 11].

Широкого поширення поняття самодостатності набуло у роботах американського психолога А. Маслоу. На його думку, кожній людині властиве вроджене прагнення до самоактуалізації, тобто прагнення до максимального розкриття усіх своїх здібностей. Проте людей, які можуть втілити у повній мірі свої кращі якості в житті, не дуже багато, однак якщо самодостатність розглядати як крок до самоактуалізації, то цих людей вже й не так мало, необхідно тільки уважно придивитися і зрозуміти, чим вони відрізняються від інших.

На думку А. Маслоу, найбільш важливим для самодостатних людей є відсутність у них страху перед самим собою, своїми емоціями, імпульсами, думками. Зокрема вчений зазначає: «досліджувані мною люди, схоже, зуміли припинити бурхливу всередині більшості людей «громадянську війну» між глибинними силами та силами оборони та контролю. В результаті, більшості з них доступні плідна діяльність, радість та творчість. Вони витрачають значно менше часу та енергії на боротьбу з самими собою та своїм внутрішнім «Я»» [80]. Позитивне уявлення А. Маслоу щодо самодостатності особистості виявляється у тому, що її сутність постійно спрямована на особистісний зріст, творчість та самодостатність, якщо тільки надзвичайно сильні обставини не завадять цьому.

На думку представників гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.), людина – це свідомо і розумна істота без домінуючих свідомих потреб і конфліктів, є активним творцем власного життя та може вільно обирати і розвивати стиль життя. Вони характеризують людей, схильних до самоактуалізації – зокрема, їх незалежності як потреби в самотності, і автономії, як потреби незалежності від культури й оточення. Загальна незалежність визначається потребою особистості в недоторканності внутрішнього життя і самотності. У самоактуалізуючих людей загострюється потреба високого рівня – спілкування з самим собою. Автономія як незалежність від культури і оточення, допомагає їм орієнтуватися на власний потенціал й внутрішні джерела розвитку. В самоактуалізації особистість

звільняється від залежності, скутості, стає більш самостійною. Такі люди достатньо сильні, щоб не звертати увагу на думки та вплив інших, тому що не прагнуть високого статусу, пошани, престижу, популярності.

Чітко описує самодостатню особистість і З. Фрейд: «це ізольована самодостатня людина, яка вступає у взаємини з іншим заради задоволення власних потреб. У *homo sexualis* – фізіологічні та лібідозні потреби, які задовольняються у статевих стосунках. В обох варіантах індивіди залишаються по суті чужими один одному, але їх пов'язує єдина мета – задоволення власних потреб» [61, с. 321].

У концепції А. Адлера також містяться відомості щодо феномену самодостатності: «людина – не самодостатня істота, і повинна навчатися взаємозалежності, тому що задоволення життям прямо залежить від соціального інтересу до особистості. Здорова особистість – це особистість, яка здатна до продуктивної соціальної активності, що передбачає соціальне особистісне почуття, поведінку та когнітивне допущення (фундаментальне базове переконання)» (цит за [83, с. 435]).

На думку А. Х. Моделлі та Р. Н. Раскіна, самодостатність є захисним механізмом нарцисичної особистості проти впливу зовнішніх ресурсів самоствердження. Наприклад, вразливість внаслідок заздрості усувається за рахунок підтримки стану особистості «в коконі», який характеризує емоційну відчуженість, незалежність [85, с. 590]. Д. Гарфілд і Л. Хевенс зазначають, що такий стан може нагадувати вияви параноїдальних явищ, оскільки зовнішні стимули, які несуть загрози, інтерпретуються помилково [77, с. 170].

Спрямованість на самоствердження означає нарцисичні спроби особи реалізувати емоційну самодостатність, а джерела самоствердження (приміром, різні форми харчових розладів, надмірне насичення інформацією, посилений потяг до самонавчання, наполегливе відстоювання власної позиції) переслідуються самим об'єктом, оскільки він виявляє вразливість «Я» в міжособистісних відносинах.

Н. Мак-Вільямс теж самодостатність розглядає у тісному взаємозв'язку з нарцисизмом, підкреслюючи особистісні переживання осіб із «нарцисичним діагнозом», зокрема, «почуття невиразної фальші, сорому, заздрощів, потворності, неповноцінності» [84, с. 231]. На думку вченої, компенсаторними протилежностями цих показників є самоствердження, захисна самодостатність, почуття власної гідності, марнолюбство, зверхність. Для особистостей, схильних до нарцисизму, ці полярні переживання є «єдино можливими способами організації внутрішнього досвіду, бо вони на певному рівні усвідомлюють свою психологічну слабкість, бояться віддалення, різкої втрати самоповаги чи раптових сильних почуттів» [80].

Д. Лапслі досліджує проблему формування самодостатності у дитячому віці. Він наголошує на явищі передчасно виникаючої самодостатності, яке оберігає дитину від відчуття відчуження від інших, фрустрації, в результаті впливу соціального оточення, яке провокує виникнення у дитини злості і образи [82, с. 11]. Самодостатність може раптово виникнути у дитини, якщо відбувається конфлікт із навколишнім середовищем, в результаті якого відбувається особистісні зміни. У дітей, схильних до нарцисичної патології, потреба поєднується із почуттям спустошеності, неуспіху, неповноцінності.

Е. Солтер поняття самодостатності вживає із обов'язковим критерієм – ступенем її розвитку, паралельно досліджуючи поняття «низької самодостатності». Він найбільш складною психологічною характеристикою людини вважає низьку самодостатність, яку практично неможливо описати і дослідити [87, с. 83]. Самодостатність Е. Солтером досліджується в аспекті пригнічення, тому основана увага зосереджується на її ключових елементах – залежності і незрілості. Особа з низькою самодостатністю порушує обіцянки та для свого виправдання стверджує, що обставини дещо змінилися, і взагалі спочатку були певні застереження. Властивий такій людині стан підпорядкування викликає прагнення до похвали, яка сприймається як «емоційна нагорода». Причиною формування низької самодостатності дитини може бути неправильне реагування на її дії чи її неприйняття.

Наступною важливою категорією щодо формування самодостатності особистості, яку розглядає Е. Солтер, є її характеристика пасивності і активності. Науковець стверджує, що особи з низькою самодостатністю мають хибну активність – вони можуть вважати себе екстравертами, любити перебувати серед інших, проте гостра потреба в інших людях є ознакою слабкості. Не самодостатні особи «являються промокальним папером, тому що тільки поглинають і нічого не віддають» [87, с. 86].

К. Венар і П. Керіг при виділенні системи критеріїв розумової відсталості дитини і специфіки її адаптивної поведінки виокремили певні види самодостатності:

- особистісна самодостатність – передбачає задоволення людиною першочергових особистісних потреб;

- комунальна самодостатність – пояснюється незалежністю, яка виходить за межі структури повсякденних потреб (користування грошима, здійснення покупок, поїздки, адекватна комунікація);

- особистісно-соціальна самодостатність – характеризується ініціативою і наполегливістю, здатністю самотійно виконувати певну задачу, доводячи її до успішного завершення [90, с. 245].

На нашу думку, можна виділяти також і професійну самодостатність з огляду на важливу сферу самореалізації особистості у професії. За сучасних соціально-економічних умов суспільство висуває виключно нові високі вимоги до фахівців певного профілю – самотійність, здатність до адаптації, самодостатність і конкурентоспроможність на ринку праці. Досліджувати внутрішні механізми професійної діяльності слід через призму і вектори творчого розкриття і формування самодостатності. Зважаючи на це, великого значення набуває саме питання психолого-педагогічного супроводу, підтримки майбутнього фахівця предметної галузі. Тобто, займаючись професійною підготовкою майбутніх фахівців у сучасних ЗВО, викладачі і психологи мають приділяти увагу цілеспрямованому формуванню

самодостатності студентів, що знадобиться їм у професійному становленні в практичних умовах трудової діяльності.

А. С. Білошицька висуває ідею, що самодостатністю можна вважати як «якість особистості взагалі, так і головну рису успішної людини, здібність людини чи її стиль життя» [10, с. 15]. Це впливає зі значення слова «достатність», яке у свою чергу є водночас кількісною і якісною характеристикою. Кількісна самодостатність – це коли людина перебуває у постійному або тимчасовому стані задоволеності повноти, достатності свого внутрішнього світу для відчуття себе повноцінною особистістю, усвідомленості власної необхідності і значущості. Якісна самодостатність – це коли людина не лише перебуває в стані відчуття достатності всього в житті, але й коли задовольняється тим, що є, що відбувається.

На думку Н. І. Бігун, самодостатність особистості – це «безперервний процес становлення якісно своєрідних властивостей особистості, що забезпечують її здатність до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку, максимального можливого вивільнення і застосування внутрішнього потенціалу та оптимального його використання для успішної адаптації і продуктивної життєдіяльності» [8, с. 27]. Науковиця зазначає, що на становлення самодостатності особистості мають вплив «історичний період і соціокультурне середовище, які вимагають певних складових та показників самодостатності, за допомогою яких особа здатна до максимальної адаптованості, ефективності і самореалізації, адекватних вимогам часу і соціуму, в якому вона проживає» [8, с. 2].

На думку Н. І. Каргіної, яка досліджує самодостатність в рамках психологічного благополуччя, самодостатність – це «надбана якість у процесі особистісного становлення» [23, с. 78]. Вона зазначає, що становлення самодостатності особистості підтримує в неї загальний рівень психологічного благополуччя й дає можливість для різностороннього розвитку, пізнання своєї природи і свого внутрішнього «Я». Самодостатність передбачає переживання особистістю ситуації самозабезпечення власними силами при обмеженості

соціальних контактів, незалежності власної точки зору, усвідомленості про існуючі внутрішні ресурси, що сприяють самотійному, автономному, цілеспрямованому, дистанційованому і контрольованому процесу життєдіяльності.

Опираючись на погляди сучасних психологів (В. Л. Зливков, С. Д. Максименко, Л. З. Сердюк, Н. В. Старинська та ін.), науковиця А. С. Білошицька [10] виділила у структурі самодостатності три рівні (компоненти, ланки):

Першою центральною ланкою феномену самодостатності є самотійність, яка є характеристикою, що позначає практичний аспект діяльності, а точніше сказати, – здійснення діяльності самою людиною, без залучення сторонньої допомоги. Значення самотійності для визначення самодостатності дуже важливе, оскільки при повній відсутності самотійності людина не може бути самодостатною. Протиріччя між тим, що людина робить власними силами, досягаючи будь-чого, та станом, коли людина залишається на самоті, є лише неправильним розумінням понять самотійності і самодостатності. Самотійність є вмінням зробити все власними зусиллями, обійтись без допомоги зі сторони. Таким чином, самотійність може бути складовою самодостатності, однією з її ознак, але знак рівності між цими двома термінами не слід проводити [10].

Другий компонент феномену самодостатності – це незалежність, яка узагальнює невідчужливість індивіда до чужого впливу, стійкий опір до дій зі сторони інших осіб чи впливу суспільства. Людина в своєму розвитку повинна займати позицію спочатку повної залежності від іншої особи, підконтрольності іншій особі, а згодом – жити згідно набутого досвіду та контролювати різні її аспекти, підпорядковувати собі власне життя. Розвиток особистості нівелюється, спадає, коли немає можливості зробити власний вибір, коли все залежить від третьої сторони. В таких випадках людина втрачає свободу, свою суб'єктність, індивідуальність та унікальність, що очевидно погіршує особистісний зріст. Повернення свободи, власної суверенності

гарантує людині покращення життя та міжособистісних взаємодій в соціальному середовищі.

Третьою складовою самодостатності є самоефективність, яка виражається в тому, що передає усвідомленість власних сил і використання особистісних ресурсів в справах. А цілеспрямованість як похідна характеристика самостійності та самоефективності виражає прагнення до досягнення цілі, орієнтованість на отримання результатів [10; 14]

Таким чином, проведений аналіз досліджень феномена самодостатності особистості дозволяє зробити висновок про те, що в психологічній літературі процес становлення самодостатності особистості розглядається як процес набуття внутрішніх якостей, що забезпечують здатність людини до повноцінного задоволення власних потреб, використання внутрішнього потенціалу і успішну адаптацію до вимог соціуму. Самодостатність сьогодні є одним з ключових психологічних феноменів, які визначають здатність особистості жити повноцінним життям, не залежачи при цьому від впливу зовнішніх факторів для задоволення внутрішніх потреб. У сучасному суспільстві самодостатність асоціюється з незалежністю, внутрішньою свободою та емоційною стійкістю, що є важливими компонентами психологічного благополуччя.

1.2. Прояви і чинники самодостатності особистості у студентському віці

Самодостатність починає активно формуватися ще в підлітковому віці, проте саме в студентські роки цей процес набуває системності. Студентський вік охоплює період інтенсивного формування особистості, коли особистість відокремлюється від батьків, здобуває нові навички самостійного життя, стикається з викликами соціальної адаптації. Студенти починають отримувати досвід в моделі самостійного життя і приймати основні рішення стосовно своєї майбутньої професійної кар'єри та діяльності, особистісного зростання та

вибору життєвих цілей та пріоритетів. Зважаючи на це, самодостатність у студентському віці стає ключовим фактором, який впливає на розвиток особистості студента, його здатність досягати запланованих цілей і задач та зберігати в умовах постійних змін внутрішню гармонію [32, с. 74].

Для студентського віку характерні найбільш сприятливі умови для біологічного, психологічного та соціального розвитку. Важливим аспектом психічного розвитку особи є процес інтенсивного інтелектуального дозрівання. Саме в студентському віці відбувається системне формування світоглядних, ціннісно-духовних і смислових засад для успішного подальшого розвитку особистості, зокрема:

- самосвідомість – цілісне уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінка власної зовнішності, розумових, вольових та моральних якостей, усвідомлення своїх переваг та недоліків, на основі чого формуються можливості для цілеспрямованого самовиховання та самовдосконалення;

- власний світогляд – переконання, цілісна система знань та філософських поглядів на життя, впевненість у їхній реалізації через власну діяльність;

- прагнення по-новому та критично осмислити все те, що оточує, ствердити власну самостійність й оригінальність, створити власні теорії сенсу життя, щастя, любові.

Крім того, молоді люди саме в студентські роки набувають не лише певного рівня соматичної зрілості, статевої чи психофізіологічної, вони повинні досягнути зрілості також і як особистість. Зрілість є вищою психологічною інстанцією організації і управління своєю поведінкою; це здатність самостійно враховувати межі власних можливостей (Т. М. Титаренко, Л. З. Сердюк, О. С. Штепа та ін.).

У студентському віці самодостатність можна охарактеризувати через декілька основних проявів, що є свідченням здатності до автономії та особистісної зрілості: емоційна незалежність, самостійність у прийнятті рішень та внутрішня мотивація. Емоційна незалежність – це одна з головних

ознак самодостатньої особистості. Студенти, які проявляють емоційну незалежність, можуть більш ефективно контролювати власні емоції, при цьому не піддаючись впливу думок інших чи впливу зовнішніх обставин. Студенти більш спокійно сприймають невдачі, критику чи стресові ситуації, не втрачаючи при цьому внутрішнього спокою [25, с. 69].

Самостійність у прийнятті рішень є ще одним важливим проявом самодостатності, молоді люди у цьому віці зустрічаються з необхідністю приймати важливі життєві рішення, наприклад, щодо свого навчання, майбутньої професійної кар'єри і соціальних взаємодій. Самодостатня молодь вміє оцінювати ситуації з точки зору своїх інтересів та цінностей, не покладаючись в повній мірі на думку інших осіб.

Наступним проявом самодостатності є внутрішня мотивація, яка проявляється в прагненні студентів досягнути успіху, керуючись власними цілями та прагненнями, а не зовнішніми стимулами, такими як матеріальні винагороди чи схвалення оточуючих. Саме за допомогою внутрішньої мотивації студенти можуть зосереджуватися на самовдосконаленні, а не на сліпому копіюванні зовнішніх стандартів успіху. Самодостатність стає не тільки метою, але й важливими кроками на шляху до забезпечення особистісного зростання студентів. Її розвиток має величезний вплив на стан самопочуття і досягнень в житті, оскільки за допомогою процесу само визначеності особистість студента стає більш свідомою і наповненою сенсом (О. І. Купрєєва, Л. З. Сердюк, О. С. Штепа та ін.).

Зростання індивідуальності є невід'ємним процесом, що допомагає кожній людині розкривати власний потенціал. Самодостатність та самостійність стають не тільки метою, але й важливими кроками на шляху до особистісного зростання юнаків та дівчат. Розвиток самодостатності у студентському віці має істотний вплив на стан самопочуття і досягнення в майбутньому їх житті. Самодостатність не тільки відображається у здатності індивідуума до прийняття самостійних рішень, але й впливає на його взаємини з оточуючими людьми.

Існує багато шляхів та варіантів поведінки для досягнення самодостатності, проте кожен з них відзначається значними внутрішніми зусиллям та саморефлексією. Центральним новоутворенням юнацького віку є самовизначення, основним у якому є потреба усвідомити себе як члена суспільства, зайняти внутрішню позицію дорослого, визначити своє місце у навколишньому світі, тобто зрозуміти себе та свої можливості, своє призначення у житті (І. Д. Бех, Н. М. Токарева, М. В. Савчин та ін.). Відповідно на цьому етапі провідною стає навчально-професійна діяльність, оскільки центральним новоутворенням ранньої юності в цілому та студентського віку зокрема є не тільки особистісне самовизначення, але й професійне.

У студентському віці важливу роль виконує самовизначення особистості, оскільки даний віковий період є природнім етапом зміни усвідомлення, бачення горизонтів особистісної й соціальної життєдіяльності, можливості бачення перспективи «Я» і «Я – Інший». У студентському віці молоді люди ставлять питання «Хто Я?» в системі цих горизонтів, питання власної проекції на ці горизонти, питання свого самовизначення. Вони переосмислюють власне життя, вносячи до нього певні корективи, виробляють нові стратегії з огляду на перспективу не лише «ким бути?» та «чим займатися?», але й «яким бути?» [37, с. 80]. Відтак, можемо узагальнити, що самовизначення передбачає визначення людиною своїх особливостей, здібностей, можливостей, вибір критеріїв та норм оцінювання себе самого. Це визначення перспектив самореалізації, вибір життєвої позиції, а також перехід від однозначної ролі учня до соціально диференціальних ролей.

Самовизначення у студентському віці пов'язане із налаштованістю на майбутнє, тобто з якісно іншим сприйняттям часу, коли сучасність постійно співвідноситься із майбутнім та оцінюється з позицій майбутнього. Таке усвідомлення часу має позитивний вплив на формування особистості при наявності в неї впевненості в собі, в своїх силах та можливостях. Це сприятливо впливає на оцінку власної самодостатності та докладання зусиль з її формування.

Студентство – це час інтенсивного розвитку мотиваційної сфери особистості, який передбачає формування моральної свідомості і самосвідомості. Перетворення і розвиток моральної свідомості і самосвідомості стають можливими за рахунок розвитку рефлексивних здібностей студентів, адже розвинена рефлексія дає змогу не лише розуміти свої переживання та потреби, але й одночасно з цим аналізувати свої потреби і дії. Водночас Р. В. Павелків надає великого значення розвитку рефлексії студентів у процесі формування індивідуальної свідомості, розумінні власної самодостатності та проектуванні діяльності особистості в поточному моменті та у майбутній професійній самореалізації [34, с. 85].

Рефлексія виводить студентів за межі структури їхнього внутрішнього світу й допомагає знайти власні позиції в суспільстві. Сприймаючи власний досвід життя, усвідомлюючи себе у минулому, приймаючи досягнення і здобутки як свої, аналізуючи невдачі та роблячи висновки з них, юна особистість намагається зрозуміти себе у поточному моменті, інвентаризувати наявні ресурси, професійну і життєву компетентність з вирішення проблем, і спрямувати себе до розвитку необхідних якостей і рис (О. М. Гомонюк).

В юнацькому віці, на думку О. В. Білоус, вирішальною є динаміка «внутрішньої позиції» особистості, яка передбачає сформованість і виникнення особистісних переконань, які обумовлюють певну структуру ставлення особистості до навколишнього середовища, оточуючих людей та до себе. Тому саме в цей віковий період людина звертається до етичного цинізму, або починає свідомо прагнути духовного зростання, планування свого життя на основі прийняття традиційних чи визначення нових етичних орієнтацій [9, с. 55].

Під самореалізацією розуміється процес, що відображає ступінь відповідності власних здібностей і бажань. Прагнення молодих людей до досягнення внутрішньої гармонії й вираження власної особистості впливає на усі сфери їх життя. Дана складова особистісного розвитку сприяє

формуванню не тільки успішної кар'єри, але й глибоких взаємин з рідними, друзями та іншими людьми (О. І. Купрєєва, Н. В. Старинська).

Дихотомія «дитинство-дорослість» є фундаментальною характеристикою трансформації в рамках онтогенезу, тобто процесу переходу від життєвої моделі дитини до моделі дорослого. Цей перехід постає перед особою у її свідомості як першозавдання, як необхідність, що спонукає молодь до трансформації моделі дитячого існування, яка будується згідно з принципом протекції на модель дорослого існування, основним принципом якої є самодостатність [18, с. 19]. Тобто досягнення самодостатності є безперервним процесом становлення якісних, своєрідних властивостей особистості, які забезпечують здатність людини до повноцінного задоволення потреб розвитку відповідно до віку, максимально можливого вивільнення внутрішнього потенціалу, оптимального його використання для успішної адаптації та продуктивної життєдіяльності.

Зміст самодостатності особистості визначається завданнями її розвитку у студентському віці, історичними та соціокультурними умовами життя, вимогами до неї, суспільними реаліями. Зважаючи на вирішення нових завдань і дотримання соціальних вимог, у студентів структуруються основні типові риси самодостатності, які для кожного з них в індивідуальному та релевантному поєднанні специфічних особливостей важливі для їхнього життя, і будуть становити самодостатність особистості.

Успішність та ефективність освітньої діяльності студентів залежить від їх активності, взаємодії (комунікативності), інноваційності, мотиваційності, самостійності, творчості, від того, чи зможуть вони самостійно створити умови власного розвитку, своєї освітньої діяльності, забезпечити особистісне та професійне зростання. Тобто ефективність освітньої діяльності студентів залежить від суб'єктності, яка є показником її розвитку та зрілості [65, с. 140].

Підтримуємо думку О. М. Чуйко щодо важливості суб'єктності студентів у процесі формування самодостатності особистості, і вважаємо доцільним звернути увагу на цей аспект активності, що становить запоруку

швидшого досягнення успішності у будь-якій сфері життєдіяльності. У психологічній літературі поняття «суб'єктність особистості» найчастіше визначається як: «інтегральна характеристика», «інтегральна якість», «інтегральна властивість», «система та цілісність якостей», «вищий рівень цілісності (системності)», «форма самобуття», «конститутивна характеристика», «вища форма розвитку», «джерело активності» [65]. За визначенням І. В. Нікітіної, суб'єктність особистості – це інтегральна властивість, яка є інтеграційним, регулятивним, мотиваційним, координаційним центром життєтворчості та життєдіяльності особистості. Основною методологічною умовою визначення та аналізу явища суб'єктності є свобода (внутрішня) людини. Сутність внутрішньої свободи особи полягає в тому, щоб навчитися бути вільним, сприймати себе вільним, досягнути свою незалежність від інших людей, соціуму й інших факторів, усвідомити свою відповідальність [32, с. 96]. Тобто комунікативність, активність, самостійність, мотиваційність, творчість, інноваційність та саморегуляцію студента, з одного боку можна визначити як головні умови розвитку суб'єктності особистості, а з іншого, – як мету і результат розвитку студента – його суб'єктність.

Суб'єктність студента є комплексом внутрішніх умов його особистісного та професійного саморозвитку, до яких слід віднести: спрямованість (установки) його особистості, інтереси та потреби, мотиви діяльності і поведінки, рівень розвитку, ціннісні орієнтації, рівень культури, рівень освіти та виховання. Багато в чому внутрішні умови суб'єктності студента зумовлюються зовнішніми, зокрема психолого-педагогічними умовами. У студентському віці створюються умови, при яких розвиток суб'єктності може значно активізуватися, чи ж навпаки, якщо ці умови не реалізувати, то це може привести до значного «гальмування» в моделі розвитку суб'єктності чи навіть руйнування, нейтралізації, витіснення тих проявів суб'єктності, які вже розвинулись в дитинстві і ранній юності.

Завдання освіти на основі формування належних умов розвитку, навчання та виховання полягає у допомозі особистості в процесі розвитку в актуалізації психогенетичних інтенцій суб'єктності – на їх основі повинні сформуватись належні особистісні психосоціальні якості суб'єктності особистості, які є важливою смисловою, процесуальною й інструментальною основою її розвитку, як основи та умови її успішної самоактуалізації (І. Д. Бех, С. Д. Максименко та ін.).

К. Роджерс визначав формування суб'єктності особистості одним із важливих завдань освіти [45, с. 41]. Саме у студентському віці (в період дорослішання) розпочинається етап становлення характеристик суб'єктності особистості як цілісних інтегральних компонентів і їхніх основних якостей, що значно впливає на формування самодостатності (рис. 1.1).



Рисунок 1.1 – Основні якості суб'єктності особистості

Джерело: складено автором на основі [45]

Базовими новоутвореннями у студентському віці паралельно із самовизначенням є професіоналізація особистості студента, яка визначає всі інші аспекти розвитку його особистості. Професіоналізація означає безперервний цілісний процес становлення особистості професіонала, що починається з моменту вибору людиною професії та триває протягом всього її професійного життя та завершується в момент припинення її професійної діяльності (М. В. Савчин, Р. В. Павелків та ін.).

Науковці Л. І. Білик, В. І. Осипенко, Н. В. Старовойтенко, І. А. Чемерис зауважують, що професіоналізація особистості студентів може здійснюватися наступними шляхами:

- формальний шлях, що пов'язаний з виконанням студентом тільки тих вимог та правил, які вимагають від нього викладачі, академічна група, адміністрація закладу освіти;
- неформальний шлях – студентом ставиться самостійно мета до самовдосконалення, що відноситься до глибинного пласту психіки – потреб, настанов, переконань, ідеалів, у відповідності з якими має бути сформований напрямок фундаментальної освітньо-професійної діяльності;
- шлях, пов'язаний з вузькою прагматичною спеціалізацією студента, та шлях підготовки широко освіченого професіонала [42].

Потрібно зазначити домінантний зв'язок професійного самовизначення студентів із суб'єктним самовизначенням і суб'єктністю особистості, що впливає на відчуття власної самодостатності, допомагає спроектувати досягнення самоєфективності у професійній діяльності.

Професійне самовизначення студентів є першим усвідомленим проявом їх суб'єктності і основою для формування їх професійного всесвіту, тому формування особистості студента як суб'єкта майбутньої фахової діяльності, починається саме на етапі юності. Професійне становлення особистості студента на етапі навчання у закладі вищої освіти сприяє розвитку у нього суб'єктності майбутнього фахівця. Характеристиками особистості студента, як суб'єкта освітньо-професійної діяльності, є взаємодія («Я – Інший»),

мотивованість, самостійність, саморегуляція, творчість, духовність. Суб'єктність майбутнього фахівця виступає каталізатором позитивних особистісно-професійних змін, оскільки запускає процес і забезпечує ефективність професіоналізації, професійне становлення фахівця у відповідній професійній сфері його діяльності [30, с. 190].

Слід відмітити, що самодостатність – це не вроджена якість, вона формується під впливом різних факторів та чинників, серед яких потрібно зазначити особистісні, соціальні і освітні аспекти. Особистісні риси студентів відіграють важливу роль у формуванні їх самодостатності, наприклад, упевненість у своїх здібностях, висока самооцінка, прагнення до саморозвитку допомагають їм розвивати здатність до самостійності. А у людей з високою самооцінкою відзначений нижчий рівень залежності від думки оточуючих, їм легше приймати рішення. Соціальні аспекти також впливають на розвиток самодостатності студентів, адже одногрупники, сім'я, друзі можуть бути джерелом натхнення та підтримки, що дозволяє студентам впевненіше себе почувати. При цьому важливо, щоб соціальна підтримка не перетворилася на постійну залежність [25, с. 69].

У студентському віці важливим чинником формування самодостатності є освітнє середовище. Студенти, яким характерний високий рівень самодостатності, як правило, мають вищий рівень успішності, оскільки вони можуть самостійно мотивувати себе та не потребують постійної зовнішньої підтримки чи стимулів. Важливим чинником у формуванні самодостатності є досвід самостійного життя. Так, студенти, які проживають окремо від батьків чи під час навчання працюють, швидше розвивають в собі навички до ефективного управління своїм часом, фінансовими ресурсами і самостійного вирішення життєвих ситуацій.

Академічна успішність часто залежить від уміння студента самостійно організовувати своє навчання та ефективно розподіляти час. Самодостатні студенти не залежать від чужих підказок, вони мають здатність ставити перед

собою конкретні цілі і досягати їх завдяки власним зусиллям. Такі студенти більш відповідальні і дисципліновані, що сприяє їх успіхам у навчанні.

Студентське життя часто супроводжується великими навантаженнями, дедлайнами і необхідністю постійно адаптуватися до нових умов. Самодостатні студенти легше справляються з цими викликами, оскільки мають внутрішні ресурси для подолання стресу та емоційної саморегуляції [63].

Важливо зазначити, що хоча самодостатність у студентському віці є бажаною якістю, її розвиток може бути складним процесом, оскільки студенти стикаються з низкою перешкод на своєму шляху. Однією з таких перешкод є соціальний тиск. Студентам часто доводиться адаптуватися до групових норм і очікувань, що може викликати складності в самостійності прийняття рішень. Страх бути відкинутим або незрозумілим часто стає причиною того, що студенти відмовляються від власної незалежності заради відповідності груповим стандартам.

Іншою перешкодою є нестача життєвого досвіду. Багато студентів вперше стикаються з необхідністю приймати важливі рішення під час навчання у закладах вищої освіти. Невпевненість у собі та страх помилок можуть стримувати їхній розвиток і створювати відчуття залежності від інших людей або обставин.

Таким чином, у студентському віці самодостатність є складним багатовимірним процесом, який охоплює різні аспекти особистісного розвитку, включаючи психологічну незалежність, самооцінку, соціальну адаптацію. Основними проявами, які є свідченням здатності до автономії та особистісної зрілості, є: емоційна незалежність, самостійність у прийнятті рішень та внутрішня мотивація. Розвиток цих характеристик у студентські роки закладає фундамент для майбутнього успішного і гармонійного життя.

1.3. Психологічні особливості формування самодостатності особистості юнацького віку

Юнацький вік (від 16 до 25 років) є найбільш динамічним, інтенсивним та суперечливим етапом життєвого циклу людини, який хронологічно знаходиться між дитинством та зрілістю й означає фазу гострого переходу від залежності дитинства до самостійної й відповідальної дорослості. Суттю даного вікового періоду є процес соціального дозрівання та розвитку – це період завершення фізичного дозрівання організму індивідуума, завершальний етап початкової соціалізації особистості [50, с. 28]. Для більшості юнаків та дівчат юнацький вік є періодом студентства. Основне соціальне завдання особистості на цьому етапі є вибір майбутньої професії, соціальне й особистісне самовизначення.

Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми становлення самодостатності особистості в юнацькому віці досліджуються у працях науковців, таких як Г. С. Костюк («навчання та розвиток особистості»), І. Д. Бех та І. С. Булах («самосвідомість як механізм регуляції поведінки»), О. В. Киричук, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко («вчинковий смисл психологічних феноменів»), М. В. Савчин («відповідальність як базова якість особистості»).

Психологія юнацького віку є одним з найбільш складних та найменш розроблених розділів вікової психології. До основних задач юнацького віку науковці відносять формування психологічних умов переходу в період дорослості. Характеризуючи соціологічні, біологічні, психологічні теорії юнацького віку, слід відмітити, що вони відрізняються особливими точками зору та векторами на юність з позиції внутрішнього процесу розвитку людини, як індивіда або як особистості. Наприклад, С. Холл, Е. Кречмер, І. Енш, автори біологічних теорій, вважали первинними у розвитку людини біогенетичні детермінанти, а юність вони розглядали, як етап еволюції організму людини. В рамках соціологічних теорій (К. Левін, Д. Мід) основна увага акцентується

на проблемах соціалізації особистості юнацького віку, перед якою формуються завдання із засвоєння соціальних ролей та навичок, які необхідні для переходу від залежної позиції дитини до відповідальної, самостійної позиції дорослого.

Р. Бернс до основних ідей соціально-психологічної теорії юності відносить її зумовленість типом культури і рольовим конфліктом, який проявляється «у внутрішніх коливаннях між залежністю та незалежністю, роллю дитини та роллю дорослого» [74, с. 87]. Г. Едлер та У. Бронфенбреннер акцентують увагу на тому, що труднощі засвоєння юнаками та дівчатами дорослих ролей зумовлюються «невизначеністю процесів соціалізації і автономізації в сучасному світі» [73, с. 189]. Зокрема, з одного боку тривалий період отримання освіти продовжує їхню залежність від батьків, а з іншого, – батьки вимагають від них здатності самостійно нести відповідальність за своє життя. Така ситуація ускладнюється соціальною кризою цінностей, суперечливих рольових очікувань та стандартів, які транслиуються сучасними медіа, політичними і релігійними організаціями, соціальними інститутами, молодіжними об'єднаннями.

Д. Левінсон вважає, що юнак, щоб повністю стати дорослим, повинен впоратися з такими основними завданнями, які виникають у процесі розвитку: пов'язати мрії з реальністю; знайти наставника; забезпечити собі кар'єру; налагодити інтимні взаємини [2, с. 21].

Важливе завдання у юнацькому віці полягає в розвитку самосвідомості, що дає важелі зростаючій особистості для відкриття внутрішнього світу і оволодіння ним. Зовнішньо це проявляється в побудові життєвого плану. Здатність юнаків та дівчат будувати життєві плани є зовнішнім показником оволодіння ними власним внутрішнім світом і цільової системи саморегуляції як надбання юнацького віку. Цільова саморегуляція полягає в розумінні юнаком або дівчиною, що досягнення бажаної цілі вимагає від них пошуку необхідних засобів і оцінки власних ресурсів.

Юність є періодом фізичного дозрівання, формування світогляду, бурхливого росту самосвідомості, вибору професії та початку вступу в доросле життя. Можна виокремити певні типологічні особливості дорослішання в юнацькому віці. Наприклад, в одних випадках можуть виникати і поширюватись гострі кризові явища у форматі серйозних емоційних та поведінкових проблем, конфліктних взаємин з оточуючими і самим собою. В інших спостерігається плавне, повільне, відносно легке, проте дещо пасивне з блокуванням формування самостійності, входження в доросле життя [2, с. 31].

Наступний тип дорослішання характеризується швидкими, стрибкоподібними змінами. Незважаючи на силу й інтенсивність цих процесів, зростаюча особистість юнака здатна їх самостійно регулювати, тим самим запобігаючи емоційній та поведінковій розбалансованості [2, с. 31]. Юнаки і дівчата при такому типі дорослішання досить рано визначають свої життєві цілі, володіють високим рівнем самоконтролю, самодисципліни. Відзначаючись вираженою потребою в досягненнях, вони активно формують власну особистість, однак у них слабше розвинута інтроспекція й емоційне життя.

В юності відбуваються якісні зміни механізмів ідентифікації-відособлення. З одного боку, особистість проходить непростий шлях онтогенетичної ідентифікації з іншими людьми, засвоєння конвенційних ролей, соціально значущих якостей, суспільних норм та правил, опанування здатності до співпереживання й морального ставлення до оточуючих, природи, самого себе. А з іншої сторони, на юнацький період припадає час загострення потреби у відособленні, прагненні захистити свій унікальний внутрішній світ від вторгнення близьких й сторонніх людей, щоб зберегти та зміцнити власну індивідуальність, цілісність, реалізувати претензію на визнання.

Юнаки і дівчата вдаються до відособлення як засобу дистанціювання в ході взаємодії з оточуючими, що дозволяє їм зберігати власну автентичність.

В переважній більшості науковці, які досліджують психологію юнацького віку, вказують на те, що на даному віковому етапі перед особистістю постає ряд важливих завдань розвитку, реалізація яких є психологічною умовою переходу до дорослості. Ключовою рисою дорослої особистості є здатність взяти на себе відповідальність, тобто гіпотетично на виході з юнацького віку особистість вже має володіти внутрішньою готовністю до такої здатності та способами її реалізації. Це стає можливим за умови подолання характерної для юнацького віку дихотомії «дитинство-дорослість» (М. В. Савчин, Р. В. Павелків та ін.).

Психологічно формування самодостатності у юнацькому віці пов'язане з такими аспектами, як розвиток самосвідомості, самооцінки, внутрішньої мотивації та емоційної регуляції. Юнаки та дівчата, які успішно формують ці аспекти, демонструють здатність брати на себе відповідальність за власні дії, приймати важливі рішення та самостійно вирішувати життєві виклики [43, с. 85].

Процес формування самодостатності у юнацькому віці відбувається поступово, проходячи через декілька ключових етапів (рис. 1.2).



Рисунок 1.2 – Етапи формування самодостатності в юнацькому віці

Джерело: складено автором на основі [43]

В юнацькому віці молоді люди відчують різні страхи та хвилювання, адже виникає велика кількість питань особистого і соціального характеру: формування самостійності, пошук власної ідентичності, вибір і освоєння майбутньої професії, міжособистісні стосунки (дружба, кохання, взаємодія в групі). Юнаки та дівчата, якими чітко усвідомлюються власні емоції і життєві цілі, уміють долати труднощі й підтримувати рівновагу свого емоційного простору, отримують значну перевагу на даному етапі соціалізації. Й, навпаки, ті з юнаків та дівчат, які не оволоділи прийомами саморегуляції власного емоційного світу, ризикують увійти до категорії дезадаптованих та не досягнути запланованих цілей, й страждати від кризи ідентичності й негативних емоційних станів (різних фобій, депресії, неврозів) [49, с. 150].

В юнацькому віці глобально ставиться проблема успішності життя, тісно пов'язана з проблемою суб'єктного самовизначення особистості. Даний процес відбувається «зсередини – назовні»: від відкриття «Я», усвідомлення власної сутності і її властивостей, установки на свідому реалізацію власного життєвого плану до продуктивного включення у різні сфери життєдіяльності.

Варто відмітити, що на формування самодостатності у юнацькому віці впливають декілька важливих чинників. Серед цих чинників науковці Н. О. Гончарова, В. Ф. Моргун, Л. Г. Перетятко, К. В. Седих, М. М. Тесленко, А. С. Харченко [43] та інші виділяють:

1. Соціальне середовище.

Важливу роль відіграє вплив соціального середовища, у якому перебувають молоді люди. Підтримка родини, друзів та позитивні соціальні відносини позитивно впливають на формування самодостатності, оскільки вони надають необхідну емоційну підтримку, одночасно дозволяючи молодій людині приймати власні рішення.

2. Рівень розвитку критичного мислення.

Юнацький вік є часом, коли активно формується критичне мислення – здатність аналізувати ситуації, оцінювати ризики та робити обґрунтовані висновки. Молоді люди, які мають розвинуте критичне мислення, можуть самостійно вирішувати складні життєві ситуації та уникати залежності від нав'язування чужих думок [43].

3. Виховання та стиль батьківського спілкування.

Стиль батьківського виховання має важливий вплив на формування самодостатності особистості юнака. Сьогодні помітно збільшується рівень занепокоєності юнаків своїм майбутнім, тому існує багато об'єктивних соціальних причин, які пов'язані з сучасним суспільним розвитком, що викликають ситуацію невизначеності, де зовнішні обставини начебто пропонують мораторій для справжньої діяльності, де «справжнє» життя для молоді людини почнеться невідомо коли, а поки що потрібно просто зачекати. Таку настанову підкріплює поведінка батьків, які довго опікують

своїх дітей від труднощів. Через це молодь починає боятися наступної відповідальності дорослості, ототожнюючи її з буденною рутиною, що може призвести до стійких особистісних змін, зробити з людини іпохондрика, невдачу [43].

Сьогодні процес становлення особистості та самовизначення молоді протікає в ситуації нестабільності суспільства в цілому, в умовах кризи звичних норм та цінностей, відсутності чітко структурованих нормативних моделей соціальної поведінки [55, с. 320]. Сучасний юнак опиняється не тільки на традиційному віковому «перехресті» вибору в широкому сенсі цього слова, але й в ситуації, коли суспільні «світлофори» на його життєвому шляху дають суперечливу інформацію. Все це так само суперечливо впливає на формування у нього відчуття самодостатності та пов'язаних інтегральних властивостей і здібностей, зокрема, самоорганізації, самоефективності, здатності до успішнішої самореалізації в особистому та професійному житті.

Соціальна реальність дається молоді опосередковано, через ті чи інші зміни у провідних інститутах соціалізації – сім'ї, школі, закладі вищої освіти. Батьки часто самі не мають успішного досвіду життя в нових умовах, тому їм важко передати своїм нащадкам ціннісно-нормативні моделі, тому для сучасної молоді нове зовсім не обов'язково вступає у суперечність із засвоєним від батьків. Зважаючи на це, вони легше пристосовуються до нових норм життя, однак при цьому батьки втрачають для дитини функції «захисників». Молоді люди повинні в даному випадку розраховувати на власну самостійність, яка є для більшості примусовою, передчасною, оскільки заснована не на справжній впевненості у собі, а на компенсації страхів.

Для батьківської позиції сьогодні найбільш характерним є синдром «делегуючого батька». Дорослі, не маючи позитивного образу власного соціального майбутнього, переносять відповідальність за нього на свою дитину. У делегуючих батьків існує чітка уява про те, що повинен робити їхній син (донька), щоб бути успішним, при цьому погляди самих дітей не враховуються. З одного боку, такий стан речей може надавати певні переваги

для розвитку особистості юнаків, вони мають більш чітке уявлення про майбутнє та вищу впевненість у собі. З іншого боку, така ситуація провокує не об'єктивне ставлення до себе і у випадку, коли вибір батьків не приймається, може сформуватися сприйняття себе як «жертви» [32, с. 23]. Така загальна дестабілізація суспільного життя викликає у молоді відчуття власної залежності та тривожності, ускладнюючи тим самим процес суб'єктного самовизначення

4. Самооцінка.

На думку науковців Н. О. Гончарової, В. Ф. Моргуна, Л. Г. Перетятко, К. В. Седих, М. М. Тесленко, А. С. Харченко та інших, позитивна самооцінка є фундаментом для формування самодостатності особистості у юнацькому віці. Молоді люди з високою самооцінкою вірять у свої здібності та готові брати на себе відповідальність за власні рішення. Водночас низька самооцінка може стримувати розвиток самодостатності, оскільки юнаки можуть відчувати страх перед помилками або осудом зі сторони інших [43].

Таким чином, юність – це не стійкий період онтогенезу, тому на цьому етапі можлива реалізація певних індивідуальних варіантів розвитку юнаків та дівчат. Перехід до юності характеризується зміною акцентів розвитку: завершується період попереднього самовизначення та відбувається перехід до самореалізації. Провідною діяльністю в юнацькому віці стає освітньо-професійна діяльність, в юнаків формуються нові потреби інтелектуального та соціального порядку, задоволення яких стає можливим лише в майбутньому.

Висновки до розділу 1

Самодостатність відноситься до одних з ключових психологічних феноменів, який визначає здатність особистості до повноцінного життя, не залежить при цьому від зовнішніх чинників для задоволення власних внутрішніх потреб. Самодостатність у сучасному суспільстві пов'язується з

внутрішньою свободою, незалежністю і емоційною стійкістю, які є важливими компонентами психологічного благополуччя особистості.

Під самодостатністю розуміється здатність людини вирішити проблему, що стоїть перед нею, основою для прийняття рішення якої є усвідомлення власних переконань, мотивів, цінностей. У психологічному сенсі самодостатність може бути визначена як здатність особи покладатися на власні внутрішні ресурси для задоволення потреб, прийняття рішень і самореалізації.

Процес формування самодостатності набуває системності в студентські роки, оскільки саме студентський вік охоплює період інтенсивного формування особистості, коли особистість відокремлюється від батьків, здобуває нові навички самостійного життя, стикається з викликами соціальної адаптації. Студенти починають отримувати досвід самостійного життя і приймати основні рішення стосовно своєї майбутньої професійної кар'єри, особистісного зростання та вибору життєвих цілей. Зважаючи на це, самодостатність у студентському віці стає ключовим фактором, який впливає на розвиток особистості студента, його здатності досягати запланованих цілей та зберігати в умовах постійних змін внутрішню гармонію.

Психологічно формування самодостатності у юнацькому віці пов'язане із такими аспектами, як розвиток самосвідомості, самооцінки, внутрішньої мотивації та емоційної регуляції. Юнаки та дівчата, які успішно формують ці аспекти, демонструють здатність брати на себе відповідальність за власні дії, приймати важливі рішення та самостійно вирішувати життєві виклики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності особистості

Вивчаючи психологічні особливості прояву самодостатності студентів, організовано дослідження, до якого підбрано відповідні методики та визначено вибірку опитуваних, розроблено модель підготовки і проведення послідовних етапів – констатувального, рекомендаційного. Представимо цілі і завдання виділених етапів дослідження (рис. 2.1).

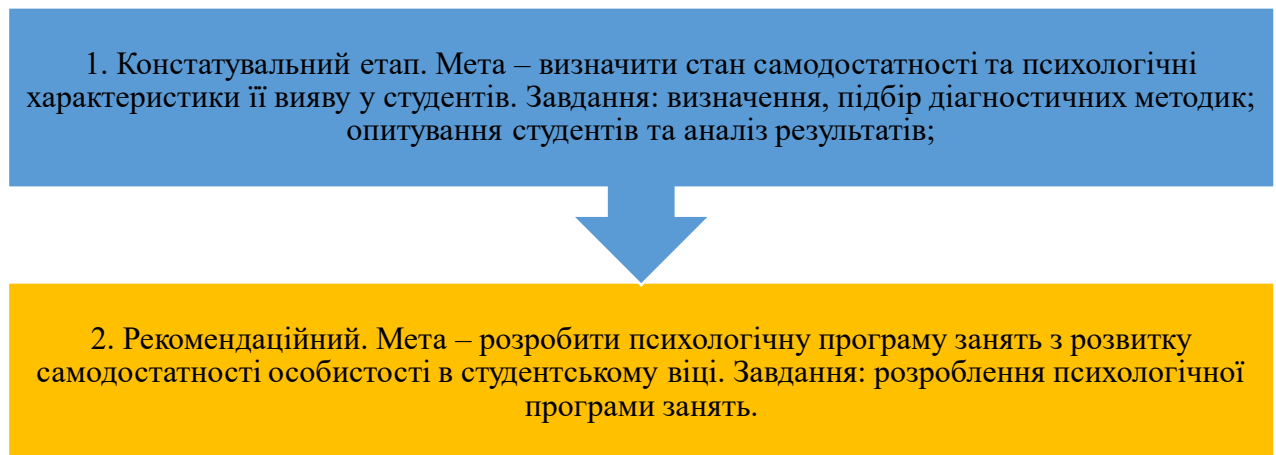


Рисунок 2.1 – Модель дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності студентів

Отже, кожен із виділених етапів дослідження має свої цілі та завдання, які детальніше описані нижче:

1. Констатувальний етап, мета якого – визначити стан самодостатності та психологічні характеристики її вияву у студентів, включав виконання таких завдань:

- визначення вибірки опитуваних, підбір відповідних діагностичних методик;

- проведення опитування студентів, аналіз психологічних особливостей прояву їх самодостатності;

2. Рекомендаційний етап, мета якого – розробити психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці, включав виконання завдань:

- розроблення психологічної програми занять з розвитку самодостатності особистості студентів;

- надання рекомендацій для психологів щодо організації роботи з розвитку самодостатності особистості в студентському віці.

Вибірку опитуваних склали: 80 студентів (по 40 хлопців та дівчат). Серед опитаних були студенти віком від 18 до 22 років. Звертаючись до опису вибірки опитуваних, бачимо, що у ній 50% хлопців та 50% дівчат (рис. 2.2) віком від 18 до 22 років, що включають всі курси навчання студентів та студенток.

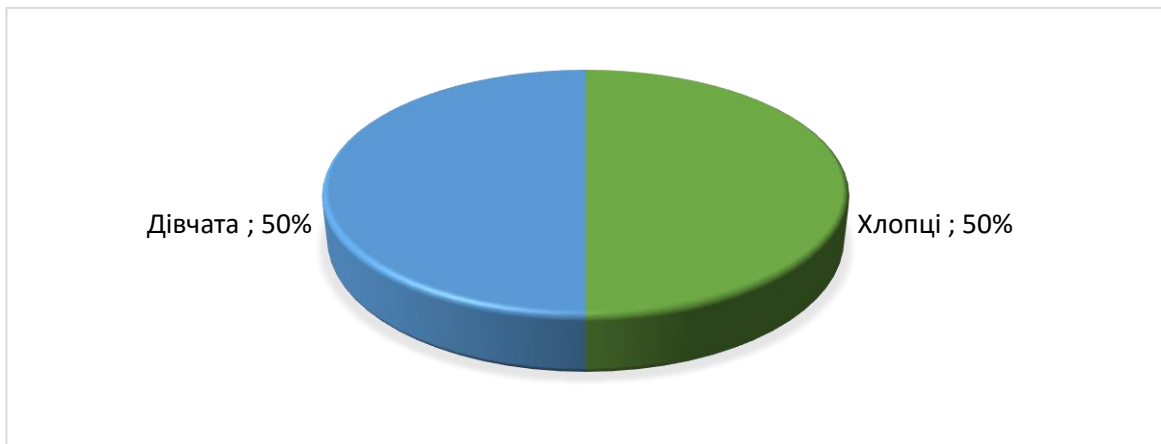


Рисунок 2.2 – Характеристика вибірки за статтю опитуваних

Серед опитаних переважна більшість були студенти 1 та 2 курсів (по 21,3%) (рис. 2.3).

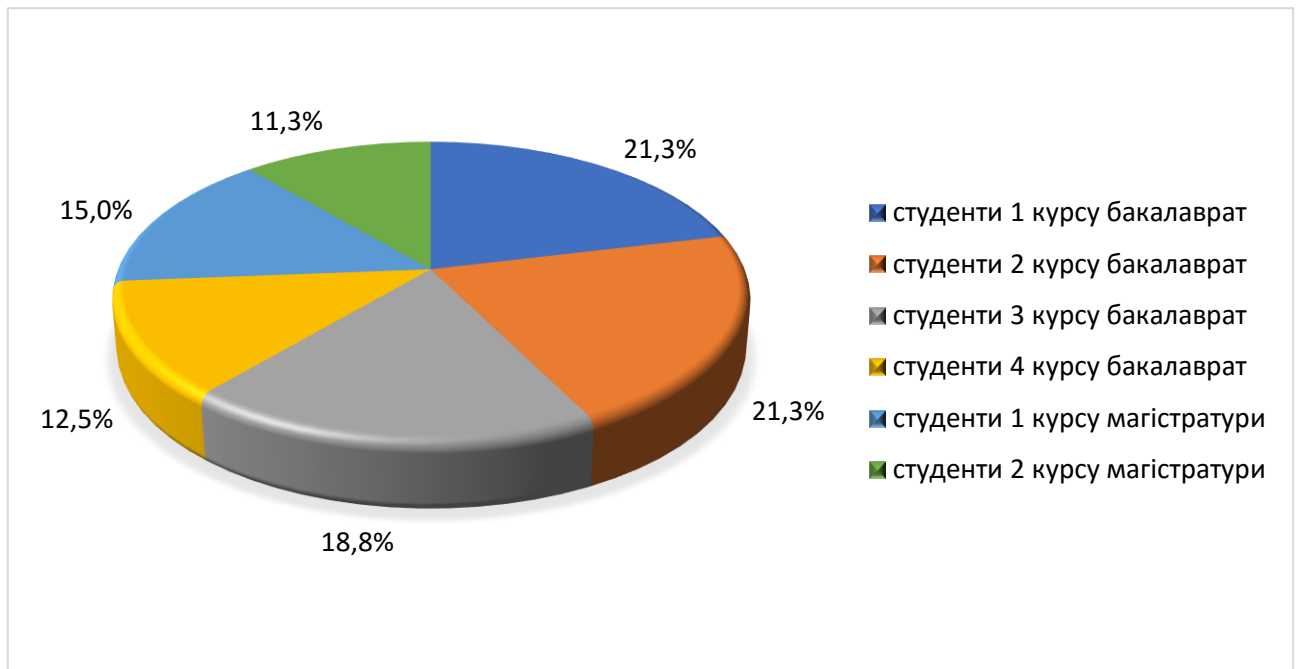


Рисунок 2.3 – Характеристика вибірки студентів за курсами навчання

Перейдемо до опису вибраних **психодіагностичних методик** для проведення дослідження:

1. «Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепа);
2. «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа);
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер);
4. «Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема, адаптація І.І. Галецької);
5. Шкала для вимірювання рівня самоповаги (за М. Розенбергом);
6. Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки).

«Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепа) призначений для діагностики характеристик та типу здійсненності особистості.

Включає 22 твердження, які опитуваний має оцінити за допомогою знаків «+» чи «-», якщо вказані характеристики йому властиві чи не властиві.

За наведеним у методиці ключем визначаються суми балів за такими шкалами, як:

- «чітко поставлені цілі», «прийняття іншого», що дають інформацію про вияви зовнішньої форми особистісної здійсненності;
- «продуктивне усамітнення» та «відповідальність за власний вибір», що представляють внутрішню форму особистісної здійсненності.
- також визначається загальний рівень особистісної здійсненності як сума балів за всіма твердженнями опитувальника.

При інтерпретації шкал і субшкал методики розробниця опитувальника пропонує опиратися на такі положення:

-«чітко поставлені цілі», вказує на вміння респондента самостійно ставити чіткі та усвідомлені життєві цілі різного масштабу та рівня перспективності. Вміння відділяти свої та чужі, нав'язані цілі, вміння втілювати свої цілі у загальну життєву перспективу. Це вказує на дотримання послідовних етапів саморозвитку, побудови та втілення індивідуального плану життєвого шляху.

- «прийняття Іншого», вказує на вміння толерантно ставитися до іншого, приймати його унікальність, вміння адекватно поводитися в діалозі з ним (без упереджень та стереотипів). Схильність до розуміння намірів та ідей Іншого, а можливі непорозуміння у взаємодії – як об'єкт для пошуку гармонійних способів подолання суперечностей. Здатність до дистанціювання від Іншого лише при дійсному негативному чи руйнівному впливі на власну особистість.

Вказані вище характеристики відображаються в інтегральній шкалі «зовнішня форма особистісної здійсненності», що може бути представлена метафоричним виразом «бути зрозумілим для інших». За даними О. Штепи, цей показник особистісної здійсненності передбачає вміння респондента чітко висловлюватися, дотримуватися послідовності в своїх діях та до певної міри бути передбачуваним у поведінці. Респондент з високими виявами за цією шкалою здатний усвідомлювати власні цілі в житті, адекватно їх пояснювати собі та оточуючим, розуміти власні наміри, та повідомляти їх іншим (і не

відчувати себе таким, що виправдовується). Він готовий до співпраці з іншими, вміє враховувати їх наміри та очікування, що допомагає досягати успішної взаємодії з ними та запобігати їх розчаруванню в контактах з цією людиною.

- «продуктивне усамітнення», що є оптимальним видом переживання самотності. На думку О. Штепи, це саме усамітнення «для чогось, а не від когось». Людина здатна до усвідомлення власної потреби у продуктивному усамітненні, щоб виконати якусь роботу, досягати якихось намірів. Вміє організувати власний зовнішній простір, виділяти час для рефлексії та міркувань, зосереджено працювати, не відволікаючись, приймати раціональні та зважені рішення. Вміє виділяти час для продуктивної роботи, відмовляючись від роздумів про минуле чи майбутнє, схильна докладати зусиль для реалізації своїх цілей «тут і тепер». Крім того, серед цінних надбань виділяється й вміння «реорганізовувати свій внутрішній простір», уникаючи переобтяження непотрібною інформацією, та звільнюючи місце для нового досвіду чи творчого натхнення, інсайтів.

- «відповідальність за власний вибір». За цією шкалою високі показники свідчать про вміння прогнозувати наслідки своїх слів та дій, аналізувати вчинки, як у межах конкретної ситуації, так і в контексті всього життя. Людина готова до етичного вибору поведінки, вияву доброти, милосердя до інших, і водночас до раціонального вирішення проблем та подолання конфліктів. Розуміє наслідки впливу своїх дій та бере на себе відповідальність за власну поведінку, вибір стратегій вирішення проблем, і за своє життя.

Вказані характеристики, на думку О. Штепи, дають інформацію про інтегральний показник «внутрішня форма особистісної здійсненності», що може виявлятися у метафоричному виразі «бути зрозумілим для себе». Це свідчить про те, що людина вміє усвідомлювати себе, внутрішній простір, осмислювати свої вчинки, здатна довіряти («не брехати собі»). Людина здатна пояснювати собі будь-які події, інтерпретувати їх з огляду на досвід та із врахуванням нової інформації, тлумачити причини своїх дій і слів,

прогнозувати наслідки. Вміє розпізнавати і озвучувати свої емоції та почуття, мотиви дій, здатна до системної рефлексії. Знає свої сильні сторони, адекватно розуміє очікування інших щодо себе. Вміє організовувати свій внутрішній та зовнішній простір для продуктивної роботи, осмислення своєї діяльності та досягнення успіхів у ній.

На основі узагальнення всіх результатів дослідження і підрахування суми балів визначається загальний рівень особистісної здійсненності. В людей із високим рівнем особистісної здійсненності виявляється усвідомлення своїх уявлень про життя, світ, навички систематизації життєвого досвіду з визнанням своїх досягнень та невдач, втрачених можливостей. Такі люди вміють визнавати свої переваги, характеризують себе як людину, здатну самостійно вибирати стратегію поведінки, сферу реалізації своїх зусиль та ін.

При аналізі отриманих результатів приділяється увага співвідношенню зовнішньої та внутрішньої форм особистісної здійсненності, якщо між ними виявляється різниця від 6 і більше балів – вона трактується як дисгармонійність особистісного самоздійснення. При перевазі зовнішньої форми здійсненності зауважується більше прагнення людини бути зрозумілою для інших, чим для себе, що допомагає їй особистісно зростати, розвивати в собі навички і вміння успішної соціальної взаємодії з іншими. А при домінуванні внутрішньої форми здійсненності (це виявляється у незначній частини людей, де 12% проти більшості із перевагою зовнішньої здійсненності), то це є ознакою «внутрішньої еміграції» (занурення у внутрішній світ, прагнення до усамітнення), що вказує на наслідки соціального відчуження [66, с. 196-223].

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа) призначений для діагностики психологічних ресурсів особистості та сформованості вмінь ними користуватися.

Опитувальник включає 67 тверджень, на які респондент має відповісти, обравши одну із відповідей «+», якщо погоджується, і «-», якщо не погоджується із твердженнями.

За ключем опитувальника визначаються вияви таких ресурсів, як «впевненість в собі», «доброта до людей», «допомога іншим», «успіх», «любов», «творчість», «віра у добро», «прагнення до мудрості», «робота над собою», «самореалізація у професії», «відповідальність», «знання власних ресурсів», «уміння оновлювати власні ресурси», «уміння використовувати власні ресурси».

За загальною сумою балів робиться висновок про рівень психологічної ресурсності – до 56 балів – настільки низький, що психологічна ресурсність не діагностується взагалі; 57-69 балів – низька, 70-92 – середня, 93-106 – висока, 107-112 балів – дуже висока, однак дані є сумнівними для інтерпретації, потребують уточнення та запобігання «соціальної бажаності» відповідей, коли респондент був не щирий [67, с. 380-399].

На нашу думку, дуже важливо знати та вміти використовувати свої ресурси як при вирішенні важливих проблем, так і при побудові життєвих планів, їх втіленні, при виконанні творчої роботи та ін. Крім того, у випадках стресу, а зараз українці живуть в умовах постійного стресу від воєнних дій та небезпеки ракетних ударів, дуже важливою якістю особистості є вміння відновлювати свої ресурси, збагачувати та оновлювати їх перелік. Тому при аналізі результатів вважаємо доцільним виділити не лише загальний рівень ресурсності, а й такі її вияви, як знання власних ресурсів, вміння ними користуватися та вміння їх оновлювати. Адже це є основою для гарного самопочуття, вміння справлятися із сучасними викликами і проблемами, відчувати себе благополучною та самодостатньою людиною.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (за авторством зарубіжних науковців – P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, в українській адаптації від вчених Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) призначена для діагностики показників і загального рівня відчуття благополуччя.

Методика включає 24 твердження, які респондент має оцінити за допомогою балів від 1 до 5, даючи відповіді від «зовсім ні» до «надзвичайно

сильно», оцінюючи міру своєї задоволеності різними сферами життя чи виявами поведінки.

Методика включає три субшкали, які оцінюються за ключем:

1) «психологічне благополуччя» (включає вміння респондента контролювати життя, бути впевненим у собі і своїх переконаннях, прагнути до особистісного росту, оптимістично дивитися в майбутнє);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (включає задоволення своїм станом фізичного здоров'я, якості сну, здатністю активно виконувати щоденну активність, наполегливо працювати, займатися спортом, дотримуватися ЗСЖ, відпочивати, а також – показники емоційного комфорту і благополуччя, зокрема відсутність тривоги і депресії);

3) «стосунки» (включає відчуття комфорту в спілкуванні з іншими, наявність приємних дружніх стосунків, вміння їх підтримувати; здатність звертатися за допомогою до інших, приймати від них допомогу та ін. [22, с. 85-94].

При оцінці всіх субшкал вираховується сумарний бал, що вказує на високий, середній, низький рівні, а також визначається загальний рівень суб'єктивного благополуччя [31, с. 23-26].

«Шкала загальної самооефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема, адаптація І.І. Галецької) дає змогу встановити прояви самооефективності – впевненості особи в тому, що вона потенційно здатна організувати себе на діяльність, необхідну для досягнення бажаної мети. Крім того, самооефективність розуміється як здатність особистості застосовувати свої пізнавальні, соціально-психологічні, поведінкові ресурси для вибору найбільш адекватної стратегії поведінки у різних стресових і проблемних ситуаціях.

Методика містить 10 тверджень, які респондент має оцінити за ступенем згоди від «абсолютно не правильно» до «абсолютно правильно». При обробці результатів визначається загальна сума балів та визначається рівень самооефективності від високої до низької [17, с. 433-442].

Шкала для вимірювання рівня самоповаги (за М. Розенбергом) призначена для діагностики стану самоповаги особистості. Переклад та адаптація цієї методики були здійснені працівниками УІКПТ (Українського Інституту когнітивно-поведінкової терапії в 2012 р.). У нашому дослідженні використано версію перекладу, адаптовану Я. О. Гошовським.

Методика включає 10 тверджень, на які респондент має відповісти, обравши варіант «правильно» чи «не правильно» щодо своїх характеристик самоставлення і самоповаги. При обробці результатів враховуються прямі і зворотні судження, а сума балів дає інформацію про рівень самоповаги. Максимальна сума балів – 40, мінімальна – 10.

В методиці пропонується така градація балів:

Висока самоповага – вище 25 балів;

Низька самоповага, самокритика, приниження – менше 15 балів;

Середня, балансування між повагою і приниженням – від 16 до 24 балів.

Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки) призначена для діагностики базових переконань людини. На думку автора методики, кожна людина має свої фундаментальні припущення (базові переконання), які допомагають їй жити, адекватно сприймати навколишній світ та бути впевненою в собі. Ці переконання глибоко вкорінені у свідомості людини, базуються на її ранньому досвіді і допомагають їй відчувати довіру до світу і до себе, бути впевненими в тому, що «світ доброзичливий», «світ має сенс», «Я (особистість) – гідна людина».

На жаль, під впливом пережитих травматичних подій, стресових ситуацій в умовах війни у людей можуть змінюватися базові переконання, аж до повної їх протилежності – недовіри до світу, до себе (зневіра у свої сили), до людей навколо [62, с. 18].

Методика включає 32 твердження, на які респондент має відповісти, обравши один з варіантів відповіді, що позначаються варіантами «зовсім не згоден» до «цілком згоден». При обробці відповідей підраховується сума балів

за всіма питаннями за субшкалами (8 субшкал), що відображають базові переконання. Далі вони аналізуються в інтегральних формах, що відображають такі базові переконання:

1. *Загальне уявлення про доброзичливість навколишнього світу* (середнє арифметичне між балами за субшкалами «прихильності світу» і «доброю людей»);

2. *Загальне уявлення про наявність сенсу в житті* (середнє арифметичне між проявами за субшкалами «справедливість світу», «контрольованість світу» та зворотнім значенням за субшкалою «Випадковість» (вираховується за формулою: «4 – випадковість»).

3. *Загальне уявлення про власну гідність* (середнє арифметичне між «цінністю «Я», «самоконтролем» і «Везінням»).

Норми вияву показників передбачають, що вони мають бути вищі за середні (3,5 балів), крім «випадковості», яка має бути нижчою.

На думку автора адаптації тесту, оптимальними показниками вияву базових переконань людини є: «оптимістичніше ставлення до світу, до себе та до оточуючих людей, що сприяє психічній стабільності та успішності в повсякденному житті» [62, с. 23].

Процедура дослідження включала проведення опитування студентів за обраними методиками, аналіз та інтерпретацію результатів. Обробка результатів відбувалася з використанням методів якісного та кількісного аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, графічного і табличного відображення даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прояву самодостатності студентів

Перейдемо до опису результатів дослідження. Першим було використано «Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепа), за яким отримано такі дані (рис. 2.4).

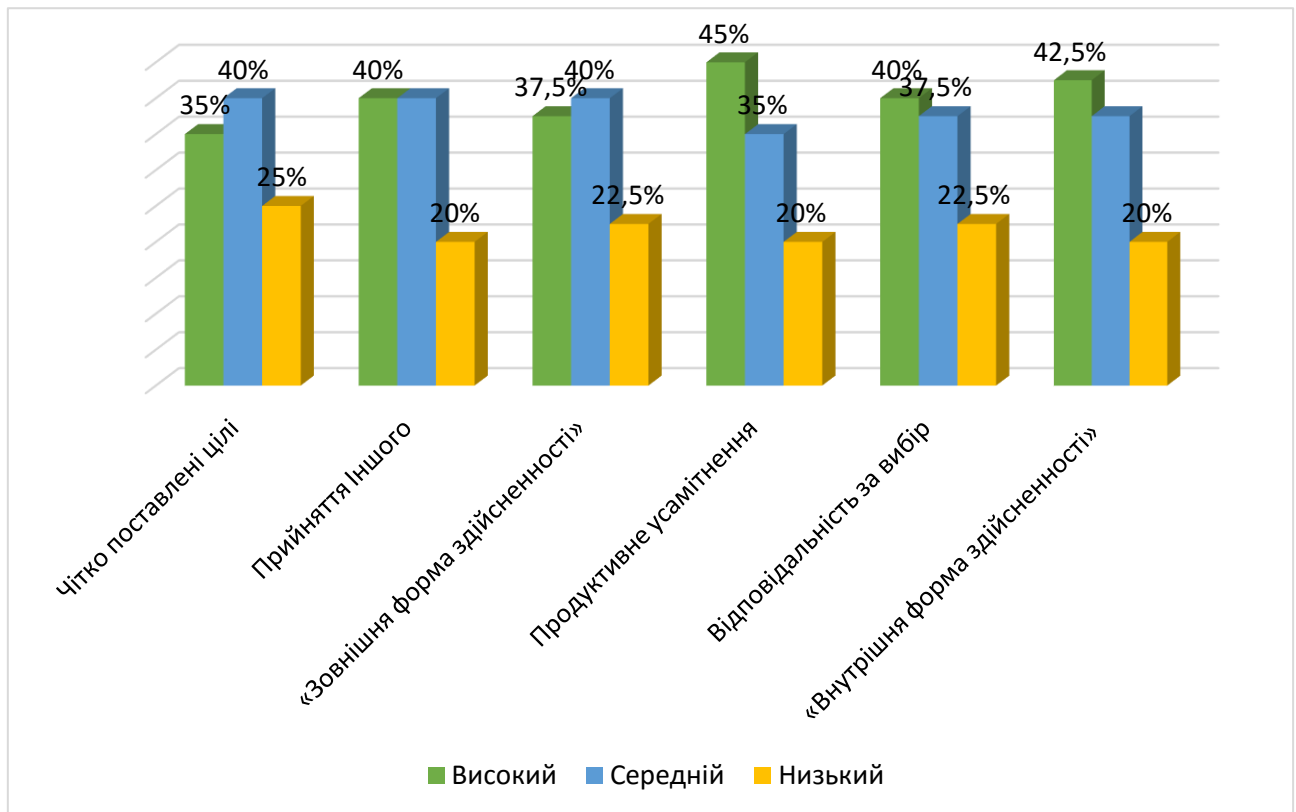


Рисунок 2.4 – Психологічні характеристики особистісної здійсненості студентів

За субшкалою «чітко поставлені цілі» більшість опитаних мають середній та високий рівні (40% і 35%), вони вміють самостійно ставити чіткі та мають усвідомлені життєві цілі різного масштабу. Здатні виділяти свої та чужі цілі, вміють будувати та втілювати кроки із втілення індивідуального плану життєвого шляху. Решті 25% студентів властиві низькі показники здатності до постановки чітких життєвих цілей, що вказує на недостатність особистісної здійсненості цих респондентів.

За субшкалою «прийняття Іншого» по 40% студентів мають високі і середні прояви. Вони вміють толерантно ставитися до інших людей, приймають їх унікальність, вміють адекватно поводитися в діалозі з іншими людьми. схильні до відмови від упереджень та стереотипів при аналізі намірів та мотивів дій інших людей. При виникненні непорозумінь у взаємодії сприймають їх як об'єкт для пошуку гармонійних способів подолання цих суперечностей. У решти 20% осіб виявлено не прийняття інших, ворожість у

ставленні до них, не бажання підтримувати стосунки з ними та докладати зусиль для подолання суперечностей.

За інтегральною шкалою «зовнішня форма особистісної здійсненності», високі показники властиві для 37,5% осіб, які хочуть «бути зрозумілими для інших». Вони схильні чітко висловлюватися, дотримуватися послідовності в своїх діях та бути передбачуваними у поведінці. Вони здатні усвідомлювати свої цілі в житті, адекватно їх пояснювати собі та оточуючим. У 40% осіб виявлено середні показники. Ці опитувані також здатні зрозуміти власні наміри, та повідомляти їх іншим (і не відчувати себе таким, що виправдовується). Готові до співпраці з іншими, враховують їх наміри та очікування, що допомагає запобігати їх розчаруванню у контактах з людьми. Однак у решти (22,2%) низько сформовані показники зовнішньої форми здійсненності, що вказує на їх ігнорування прагнень бути зрозумілими для інших.

Далі за субшкалою «продуктивне усамітнення» виявлено перевагу високого і середнього проявів (у 45% і 35% осіб). Вони здатні до усвідомлення власної потреби у продуктивному усамітненні, щодо якісно зробити роботу, зосередитися на виконанні завдань. Вміють організувати зовнішній простір, зосереджено працювати, не відволікаючись, приймати зважені рішення. Продуктивно працюють, не зациклюючись на роздумах про минуле чи майбутнє, схильні докладати зусиль для реалізації своїх цілей і досягнення успіхів. Низькі показники здатності до продуктивного усамітнення мають 20% осіб, які часто відволікаються, не здатні організовувати свій простір та налаштовувати робочий процес.

За субшкалою «відповідальність за власний вибір» високі прояви мають 40% осіб, а середні – 37,5% осіб. Вони вміють приймати раціональні відповідні рішення, прогнозують наслідки слів та дій, аналізують вчинки у конкретній ситуації та в житті загалом. Схильні до етичного вибору поведінки, виявляють доброту, милосердя до інших. У решти осіб (22,5%) виявлено низький рівень, вони не готові до відповідальності за свої дії і вчинки, не здатні до

раціонального вирішення проблем та подолання конфліктів. Не розуміють наслідки впливу своїх дій та не приймають відповідальність за поведінку, вибір стратегій вирішення проблем, і за своє життя.

За шкалою «внутрішня форма особистісної здійсненності» високі показники виявлено лише у 42,5% осіб, які намагаються бути зрозумілими для себе, вміють усвідомлювати внутрішній простір, осмислювати свої вчинки, здатні довіряти («не брехати собі»). У третини виявлено середні показники, вони здатні пояснювати події, інтерпретувати їх з огляду на досвід та нову інформацію, тлумачити причини своїх слів, прогнозувати наслідки. Розпізнають та озвучують емоції та почуття, мотиви дій, здатні до системної рефлексії. У решти опитаних виявлено низькі прояви зовнішньої форми здійсненності, вони не знають свої сильні сторони, не розуміють адекватності очікувань інших щодо себе. Не вміють організовувати свій внутрішній та зовнішній простір для продуктивної роботи, не здатні осмислити свою діяльність, а тому не готові приймати відповідальні рішення та досягати успіхів у житті. З цими опитаними варто провести психологічну роботу для підвищення їх прагнень до відповідального, яскравого та оптимістичного життя.

Нижче наведено результати опитування хлопців та дівчат, що відображають характеристики їх здійсненності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Психологічні характеристики особистісної здійсненності респондентів
(за опитувальником О. Штепи)

Шкали / рівні	Всього (80 осіб)			Хлопці (40 осіб)			Дівчата (40 осіб)		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Субшкала «чітко поставлені цілі»	28 35%	32 40%	20 25%	16 40%	16 40%	8 20%	12 30%	16 40%	12 30%
Субшкала «прийняття Іншого»	32 40%	32 40%	16 20%	12 30%	18 45%	10 25%	20 50%	14 35%	6 15%
Інтегральний показник-шкала «зовнішня форма особистісної здійсненності»	30 37,5%	32 40%	18 22,5%	16 40%	16 40%	8 20%	14 35%	16 40%	10 25%
Субшкала «продуктивне усамітнення»	36 45%	28 35%	16 20%	20 50%	12 30%	8 20%	16 40%	16 40%	8 20%
Субшкала «відповідальність за власний вибір»	32 40%	30 37,5%	18 22,5%	16 40%	16 40%	8 20%	16 40%	14 35%	10 25%
Інтегральний показник-шкала «внутрішня форма особистісної здійсненності»	34 42,5%	30 37,5%	16 20%	18 45%	14 35%	8 20%	16 40%	16 40%	8 20%

За субшкалою «чітко поставлених цілей» високі прояви мають 40% хлопців та 30% дівчат, а низькі – навпаки, переважають у дівчат (на 10%). Тобто хлопці частіше схильні до побудови чітких цілей у житті.

За субшкалою «прийняття іншого» високі прояви мають третина хлопців та 50% дівчат, а низькі – більшою мірою виявлені у хлопців (на 10%).

За проявами інтегрального показника «зовнішня форма здійсненності» високі показники мають 40% хлопців і 35% дівчат, а низькі виявлені також у подібної кількості опитаних (20% і 25%).

За субшкалою «продуктивне усамітнення» високий рівень мають половина хлопців та 40% дівчат, які здатні наполегливо працювати, не відволікаючись, зосереджуючись на виконанні запланованих завдань. Низькі

прояви за цією субшкалою мають по 20% хлопців та дівчат, які не можуть усамітнитися, щоб продуктивно попрацювати, вони навпаки прагнуть до компанії, щоб спільно вирішувати проблеми, і часто відволікаються в процесі пошуку адаптивних рішень для конфліктів.

За субшкалою «відповідальність за свій вибір» у 40% хлопців та дівчат виявлено високі показники, ще у 40% хлопців і третини дівчат – середні. Вони здатні до відповідального вирішення своїх проблем, розв'язання конфліктів конструктивним шляхом. Вони вміють прогнозувати наслідки своїх дій та вплив своїх слів на інших. У решти (20% хлопців і 25% дівчат) встановлено низькі прояви відповідальності за свої рішення і вибір, вони не можуть спрогнозувати наслідки впливу своїх дій на інших осіб. Не здатні до відповідального вибору поведінки при вирішенні проблем.

За інтегральним показником «внутрішньої форми здійсненності» у більшості хлопців і дівчат виявлено високий (40% і 45%) і середній рівні (35% хлопців і 40% дівчат), вони готові до вдумливого аналізу свого внутрішнього світу, організації внутрішнього простору для виконання завдань, прогнозують наслідки впливу своїх дій на інших осіб, можуть проаналізувати свій досвід та врахувати його при наступних стресових подіях. У решти (по 20% хлопців та дівчат) виявлено низькі прояви внутрішньої форми особистісної здійсненності.

Тобто бачимо перевагу високого рівня зовнішньої і внутрішньої форми здійсненності у хлопців (на 5%, чим у дівчат), а низький – мають або подібна кількість, або на 5% більше дівчат (за проявами зовнішньої форми здійсненності). Тобто загалом спостерігається подібність вияву здійсненності у хлопців та дівчат. Водночас вияви низьких показників здійсненності у 20-25% осіб вказують на доцільність проведення з цими респондентами психологічної роботи для підвищення показників їх впевненості в собі, довіри до себе і до світу, спроможності реалізувати свої зусилля у ньому, виявляти власну достатність і здійсненність.

За цією методикою також визначається не лише загальний рівень здійсненності, а й співвідношення між зовнішньою та внутрішню формами здійсненності (рис. 2.5).

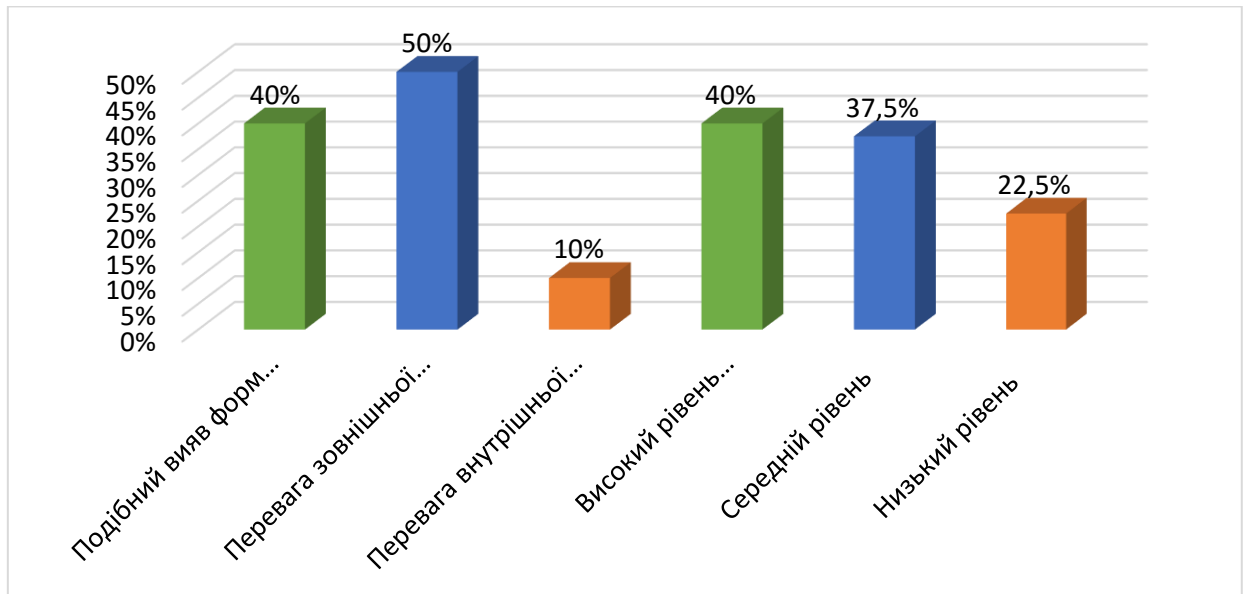


Рисунок 2.5 – Вияви загального рівня особистісної здійсненності студентів

Аналізуючи співвідношення зовнішньої та внутрішньої форм здійсненності, бачимо, що більшості властиві подібні вияви і гармонійність, узгодженість таких форм (у 40%). Для половини (50% осіб) властива перевага зовнішньої форми здійсненності, що вказує насамперед на дисгармонійність особистісного самоздійснення та приділення уваги розвитку комунікативних навичок, щоб «бути зрозумілою для інших». Така людина, соціально орієнтована на інших, в особистісному розвитку шлях з розвитку в собі навичок і вмінь успішної соціальної взаємодії з іншими. У решти студентів (10%) виявлено перевагу внутрішньої форми здійсненності, що вказує на занурення у внутрішній світ, прагнення до усамітнення, не бажання контактувати з іншими, а лише пізнавати власну особистість. При цьому, на думку О. Штепи, зацикленість на внутрішньому світі вказує на вияви соціального відчуження.

За узагальненими результатами опитування студентів встановлено такі дані щодо загального рівня особистісної здійсненності. Високі прояви

особистісної здійсненності виявлено у 40% осіб, вони усвідомлюють свої уявлення про життя і навколишній світ, мають навички систематизації життєвого досвіду з визнанням своїх досягнень та невдач. Визнають свої переваги, знають сильні сторони, характеризують себе як людину, здатну самостійно вибирати стратегію поведінки, сферу реалізації своїх зусиль та ін.

Середні прояви особистісної здійсненності встановлено у третини студентів (37,5%), а решта мають низькі показники здійсненності (22,5%), і відрізняються недостатністю усвідомлення своїх уявлень про життя та світ, вони не знають своїх сильних сторін, не визнають попереднього життєвого досвіду, не присвоюють досягнень та невдач, жалкують за втраченими можливостями. Зважаючи на це, не завжди можуть пояснити навіть собі мотивів своєї поведінки, не мають чітко поставлених цілей, вмінь будувати і втілювати плани в життя. Часто є несамотійними, не приймають відповідальних рішень, не можуть спрогнозувати наслідки впливу своїх виловлювань чи вчинків на інших.

Представимо загальні результати опитування хлопців та дівчат за опитувальником здійсненності О. Штепи (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Вияви загального рівня особистісної здійсненності респондентів

Шкали / рівні	Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Співвідношення зовнішньої і внутрішньої форм здійсненності						
Подібний вияв (гармонійність)	32	40%	14	35%	18	45%
Перевага зовнішньої форми (дисгармонійність особистісного розвитку, спрямованість на розвиток комунікативних навичок, необхідних для спілкування з іншими)	40	50%	20	50%	20	50%
Перевага внутрішньої форми (занурення у себе, продуктивну самотність, дистанціювання від інших, соціальна ізоляція)	8	10%	6	15%	2	5%
Загальний рівень особистісної здійсненності						
Високий рівень	32	40%	18	45%	14	35%
Середній рівень	30	37,5%	14	35%	16	40%
Низький рівень	18	22,5%	8	20%	10	25%

За загальними проявами співвідношень зовнішньої та внутрішньої форм здійсненності – у 35% хлопців та 45% дівчат виявлено подібні вияви і гармонійність її вираження, у 50% осіб – встановлено перевагу зовнішньої форми, що вказує на дисгармонійність особистісного розвитку, спрямованість на розвиток комунікативних навичок, необхідних для спілкування з іншими. Тобто хлопцям частіше властива перевага зовнішньої форми здійсненності (50%), і ще третина мають подібний вияв зовнішньої та внутрішньої форм, що вказує на гармонійність здійсненності (35%). А дівчатам властива перевага як зовнішньої форми (50%), так і частіший вияв гармонійності здійсненності (45%). Негативні прояви внутрішньої форми, що вказує на заглиблення у себе та соціальне дистанціювання, ізолюваність від світу, мають 15% хлопців та 5% дівчат. Ця незначна частина опитуваних занурені у себе, у продуктивну самотність, дистанціюються від інших, схильні до соціальної ізоляції). За цими даними помітно, що більшості студентів властиве високе прагнення до здійсненності у міжособистісних стосунках, однак вони приділяють недостатньо уваги до особистісного розвитку, про який би свідчила збалансованість між внутрішньою та зовнішньою формами здійсненності.

За загальним рівнем особистісної здійсненності – 45% хлопців та 35% дівчат мають оптимальні високі прояви, у третини хлопців і 40% дівчат виявлено середні, а низькі – мають 20% хлопців та 25% дівчат. Тобто серед хлопців на 10% більше осіб мають високий рівень здійсненності, вони чіткіше знають свої цілі в житті, готові до продуктивного усамітнення, вміють пояснити свої наміри та спрогнозувати наслідки своєї поведінки для інших, враховують їх інтереси у спілкуванні. А дівчата частіше мають середній рівень здійсненності та на 5% частіше володіють низькими її показниками.

Наявність осіб з низьким рівнем здійсненності вказують на доцільність організації психологічної роботи з ними для подолання цих показників, підвищення навичок чітко ставити цілі, докладати зусиль для їх втілення, будувати і підтримувати приємні стосунки з іншими, займатися особистісним саморозвитком, досягати успіхів у вирішенні поточних проблем.

Використовуючи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа), ми проаналізували результати студентів за виявами загальної ресурсності та приділили увагу важливим показникам – «знання своїх ресурсів», вміння їх використовувати та вміння відновлювати ресурси. Тому при аналізі результатів опитування виділяємо дані за частиною шкал та загальним рівнем ресурсності за цим опитувальником (рис. 2.6).

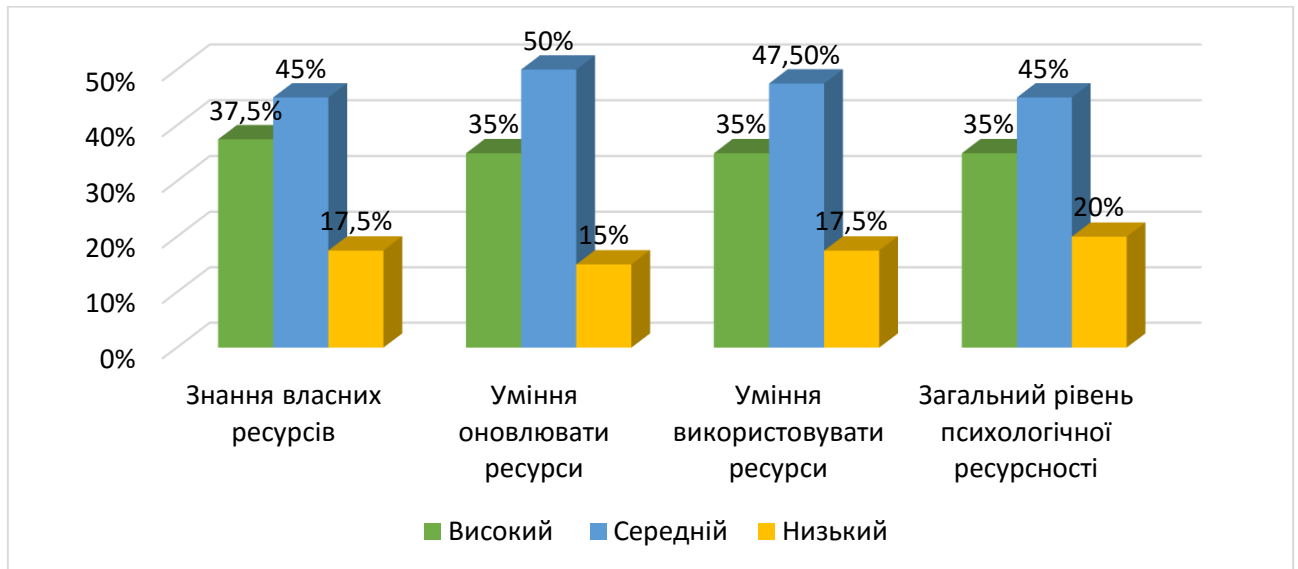


Рисунок 2.6 – Окремі характеристики і рівні психологічної ресурсності студентів

У третини студентів виявлено вискі знання своїх ресурсів (37,5%), а в 17,5% – навпаки, відсутність таких знань, ці опитувані не знають свої сильні сторони, не вміють виділяти їх наявність, не враховують власні сили і здібності при плануванні своєї діяльності та її здійсненні.

У 35% студентів встановлено вміння оновлювати власні ресурси, ще у половини виявлено середній рівень за цим показником. Однак решті 15% властиві не вміння оновлювати ресурси, вони не знають, де можна знайти сили, щоб відновити втрачені енергетичні запаси, як підвищити власний рівень сил і натхнення перед важливими справами тощо.

Вміння використовувати ресурси на високому рівні виявлено лише у третини студентів (35%), у половини виявлено середні прояви (47,5%), а в решти – 17,5% встановлено низькі. Ці опитувані не вміють адекватно

користуватися ресурсами, навіть якщо вони є, адже не вірять у свої сили, не знають про наявність цих ресурсів, або ж не впевнені у можливості отримання допомоги від інших, якщо звернуться за нею. Не усвідомлюють власної цінності, вважають, що не гідні допомоги і підтримки від інших.

За загальним рівнем ресурсності – більшості властиві середні прояви (45%), ще у третини (35%) встановлено високі показники. Ці опитувані знають свої ресурси, вміло ними користуються, здатні оновлювати ресурси і відновлювати свій енергетичний стан після впливу стресових подій, в ситуаціях надмірного застосування зусиль для вирішення проблем. Решта 20% студентів не володіють виявами ресурсності, не знають і не використовують вчасно свої ресурси, не вміють їх оновлювати після пережитих травматичних подій, подолання стресів.

Нижче представлено дані щодо вияву ресурсності хлопців і дівчат за опитувальником О. Штепи (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Окремі характеристики і рівні психологічної ресурсності студентів

Окремі шкали та загальний рівень		Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
		п	%	п	%	п	%
Знання власних ресурсів	В	30	37,5%	12	30%	18	45%
	С	36	45%	20	50%	16	40%
	Н	14	17,5%	8	20%	6	15%
Уміння оновлювати ресурси	В	28	35%	12	30%	16	40%
	С	40	50%	20	50%	20	50%
	Н	12	15%	8	20%	4	10%
Уміння використовувати ресурси	В	28	35%	12	30%	16	40%
	С	38	47,5%	20	50%	18	45%
	Н	14	17,5%	8	20%	6	15%
Загальний рівень психологічної ресурсності	В	28	35%	12	30%	16	40%
	С	36	45%	16	40%	20	50%
	Н	16	20%	12	30%	4	10%

Серед хлопців більшість мають середній рівень знань ресурсів (50%), вмінь їх оновлювати і використовувати (по 50%). У третини опитаних хлопців виявлено високі показники за досліджуваними характеристиками ресурсності.

Серед дівчат більшість мають середній і високий рівні знань своїх ресурсів та вміння їх використовувати (у 40% виявлено середні показники, у 45% - високі), вмінь їх оновлювати (50% і 40%).

За загальним рівнем ресурсності – високі дані мають 30% хлопців і 40% дівчат, у більшості опитаних виявлено середні прояви, а в решти (30% хлопців та 10% дівчат) – встановлено низькі показники. Тобто серед дівчат на 10% більше осіб з високим рівнем ресурсності, вони краще знають себе і наявні ресурси, сили, здібності, вміють їх використовувати у різних ситуаціях взаємодії з іншими, досягати згоди і взаєморозуміння на основі застосування власних ресурсів. Крім того, у хлопців на 20% частіше виявляється низька ресурсність, що вказує на недостатність знань про свої ресурси, не вміння ними користуватися і не здатність відновлюватися після їх застосування в різних стресових і проблемних ситуаціях. Тобто дівчата мають вищі вияви психологічної ресурсності, вміють вчасно помічати, застосовувати та відновлювати свій ресурсний стан, на відміну від хлопців.

Застосовуючи методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» (П. Понтін та ін.), отримали такі дані щодо відчуття благополуччя у студентів (рис. 2.7).

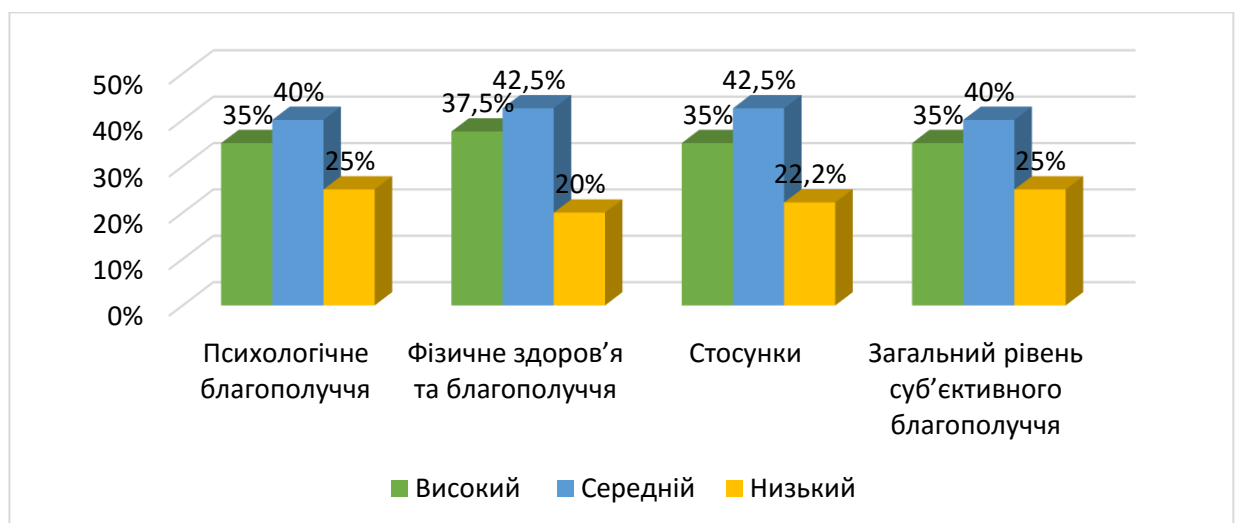


Рисунок 2.7 – Прояви суб'єктивного благополуччя студентів (за шкалою П. Понтіна та ін.)

За шкалою «психологічне благополуччя» більшість опитаних мають середній і високий рівні (40% і 35%), вони вміють контролювати життя,

впевнені у собі і своїх переконаннях, прагнуть до особистісного зростання, оптимістичного погляду в майбутнє. Решта опитаних мають низькі відчуття психологічного благополуччя – 25% осіб. Не відчують себе господарями життя, не усвідомлюють власної здатності контролювати його перебіг та не прагнуть до особистісного саморозвитку й зростання.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» у третини виявлено високі показники (37,5%), ще у 42,5% – середні. Ці опитувані переважно задоволені своїм станом фізичного здоров'я, якістю сну, здатністю активно виконувати щоденну активність. Вони готові наполегливо працювати, докладати необхідних зусиль для виконання поставлених навчальних чи професійних завдань. Самостійно займаються спортом, дотримуються ЗСЖ, активно відпочивають. Відчують власний емоційний комфорт і благополуччя, зокрема відсутність тривоги і депресії. У решти 20% осіб виявлено низький рівень відчуття фізичного здоров'я і благополуччя. Вони не задоволені станом свого здоров'я, не дотримуються засад ЗСЖ та не готові докладати необхідних зусиль та наполегливо працювати, щоб досягати високих успіхів.

За шкалою «стосунки» високі показники мають 35% студентів, у 42,5% виявлено середні прояви. Ці опитувані відчують комфорт у спілкуванні з іншими, вміють будувати приємні, дружні стосунки. Вони можуть звертатися до інших за підтримкою і допомогою, охоче надають підтримку тим, хто її потребує. У решти опитаних (22,5%) встановлено низькі показники за цією шкалою, вони не вміють будувати і підтримувати приємні стосунки, не володіють необхідними вміннями і ресурсами для успішної комунікації з оточуючими. Не готові звертатися за допомогою до інших, не приймають допомогу від тих людей, хто готовий їх підтримувати.

За загальним рівнем суб'єктивного благополуччя – оптимальний високий прояв мають третина студентів (35%), вони відчують себе задоволеними життям, своїми фізичними та розумовими властивостями, усвідомлюють свої переваги і сильні сторони, прагнуть до особистісного

зростання, задоволені приємними стосунками з оточуючими людьми. У 40% студентів виявлено середні прояви, не стійкі характеристики благополуччя, коли все добре – ці опитувані відчувають баланс та гармонію внутрішнього відчуття благополуччя, а в стресових чи проблемних ситуаціях – напружуються, розгублюються, втрачають віру у власну спроможність наполегливо працювати, докладати необхідних зусиль для подолання труднощів.

У решти студентів (25%) виявлено низькі показники благополуччя, вони не задоволені своїм станом і психологічним відчуттям, мають негативний настрій, не знають своїх здібностей і сил, недовіряють своїм сильним сторонам, не знають ресурсів і не готові докладати необхідних зусиль і наполегливо працювати, щоб досягати успіхів. Не вміють будувати і підтримувати дружніх стосунків з іншими, не відчувають їх підтримки. З цими студентами варто проводити психологічну роботу для підвищення відчуття їх психологічного благополуччя.

Представимо отримані результати опитування хлопців та дівчат за методикою П. Понтіна та ін. щодо виявів суб'єктивного благополуччя (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Прояви суб'єктивного благополуччя студентів (за шкалою П. Понтіна та ін.)

Субшкали і рівні		Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
		п	%	п	%	п	%
Психологічне благополуччя	В	28	35%	16	40%	12	30%
	С	32	40%	12	30%	20	50%
	Н	20	25%	12	30%	8	20%
Фізичне здоров'я та благополуччя	В	30	37,5%	18	45%	12	30%
	С	34	42,5%	14	35%	20	50%
	Н	16	20%	8	20%	8	20%
Стосунки	В	28	35%	14	35%	14	35%
	С	34	42,5%	14	35%	20	50%
	Н	18	22,5%	12	30%	6	15%
Загальний рівень суб'єктивного благополуччя	В	28	35%	16	40%	12	30%
	С	32	40%	12	30%	20	50%
	Н	20	25%	12	30%	8	20%

За шкалою «психологічне благополуччя» більшість 40% хлопців та 30% дівчат мають високі показники, вміють контролювати життя, впевнені у собі і своїх переконаннях, прагнуть до особистісного росту, оптимістично дивляться у майбутнє. А низькі показники виявлено у третини хлопців (30%) і 20% дівчат. тобто більшість дівчат мають середні прояви психологічного благополуччя (50%), а серед хлопців на 10% більше як осіб з високим, так і осіб з низьким рівнями.

За шкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» високі показники мають 4% хлопців та 30% дівчат, які задоволені власним станом здоров'я, можливістю виконувати активну роботу, наполегливо займатися спортом, дотримуватися ЗСЖ, відпочивати та ін. Ці опитувані відчують емоційний комфорт. У 35% хлопців і 50% дівчат виявлено середні показники, а в решти – низькі (по 20% осіб). Ці опитувані можливо відчують не задоволеність станом здоров'я, власної активності та відчують емоційний дискомфорт, зокрема, мають переживання тривоги, напруження, неврозу, депресії та ін.

За шкалою «стосунки» оптимальний високий рівень виявляють по 35% хлопців і дівчат, які відчують комфорт у спілкуванні з іншими, вміють підтримувати дружні стосунки. Вони володіють розвиненими комунікативними навичками, толерантно ставляться до співрозмовників. Здатні звертатися за допомогою до інших, і надавати їм допомогу також. У виразної частини опитаних встановлено середні показники, а для 30% хлопців та 15% дівчат властивий низький рівень за шкалою «стосунків». Вони не задоволені наявними у них взаєминами з іншими, не вміють підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими. Тобто при однаковому вияві високого рівня у 35% хлопців і дівчат, низький рівень частіше виявляється у хлопців (на 15%), що вказує на вищу успішність дівчат у взаємодії з іншими, їх вищу задоволеність сферою стосунків з іншими людьми.

За загальним рівнем благополуччя високі показники мають 40% хлопців і 30% дівчат, вони відчують себе психологічно та фізично задоволеними, різними сферами життя – особистісним зростанням, фізичним здоров'ям,

емоційним самопочуттям, стосунками з іншими. ще у 30% хлопців і 50% дівчат виявлено середні показники. А в решти виявлено низький рівень благополуччя – 30% хлопців та 20% дівчат, вони не задоволені своїм життям, станом здоров'я та психологічного самовідчуття, взаєминами з іншими. Тобто серед хлопців на 10% більше осіб з високим і з низьким рівнями, а більшості дівчат властиві середні прояви благополуччя (50%). З цими опитуваними варто провести психологічну роботу з підвищення їх відчуття благополуччя, що допомагає підтримувати баланс між настроєм, впевненістю в собі і власних силах, активністю у вирішенні проблем тощо.

Використовуючи «Шкалу загальної самоєфективності» (Р.Шварцера та М. Єрусалема), отримали такі дані (рис. 2.8).

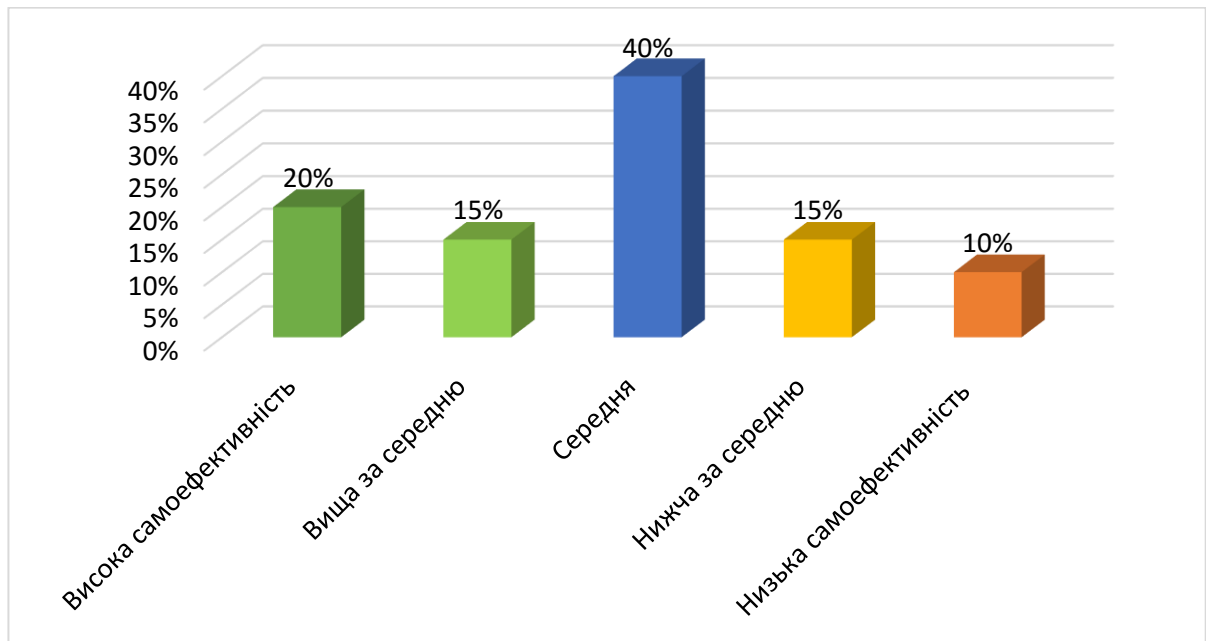


Рисунок 2.8 – Рівні самоєфективності студентів (за методикою Р. Шварцера, М. Єрусалема)

Більшості опитаних властива середня самоєфективність (40%), а оптимальні висока та вища за середню виявляються у 20% і 15% осіб. Тобто третина студентів відрізняються оптимальними уявленнями про себе та власну здібність докладати зусиль, щоб вирішити проблеми, успішно справлятися із сучасними викликами життя. Вони знають свої сильні сторони, впевнені у наявності здібностей і ресурсів, щоб позитивно функціонувати і відчувати

власне благополуччя, самодостатність у житті. На нашу думку, саме за проявами усвідомлення власної самоефективності та усвідомлення своєї гідності, вмілості, позитивного ставлення до світу та оточуючих можна з'ясувати міру самодостатності особистості (базові переконання про світ, оточуючих і про себе в світі досліджували за іншою методикою, результати представлено далі).

У решти опитаних виявлено низьку та нижчу за середню самоефективність (10% і 15%). Тобто сумарно у 25% осіб виявляється недовіра до себе, своїх сил і здібностей, вони не здатні докладати належних зусиль, щоб досягати успіхів, не розуміють міру власної ефективності, адже по-перше, не вміють чітко визначати цілі та кроки з їх досягнення, не готові наполегливо працювати, і відповідно – не вміють оцінювати отримані результати адекватно до цілей та докладених зусиль. Часто такі студенти вважають себе мало ефективними, а тому навіть не намагаються докладати зусиль, щоб вирішити якесь завдання, чи навпаки – в процесі докладання зусиль, зустрівшись із труднощами, кидають справу, а потім засмучуються від недостатньо якісного результату чи його відсутності («само не зробилося»).

Нижче наведено результати опитування хлопців та дівчат щодо вияву самоефективності за методикою Р. Шварцера, М. Єрусалема (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівні самоефективності студентів (за методикою Р. Шварцера, М. Єрусалема)

Рівні	Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Висока самоефективність	16	20%	8	20%	8	20%
Вища за середню	12	15%	8	20%	4	10%
Середня	32	40%	12	30%	20	50%
Нижча за середню	12	15%	8	20%	4	10%
Низька самоефективність	8	10%	4	10%	4	10%

Серед хлопців по 20% осіб мають високу і вищу за середню самоефективність, вони готові докладати зусиль з вирішення проблем, досягати успіхів, а тому гарно знають себе і свої здібності, ефективно їх використовують при виконанні поточних завдань. Третина хлопців мають

середню самоефективність, і для решти властива нижче середньої і низька (20% і 10%). Тобто більшість хлопців мають оптимальні прояви самоефективності.

Дівчата відрізняються перевагою середньої самоефективності (у 50%), оптимальні прояви мають 20% і 10% осіб, які володіють високою та вищою за середню ефективністю, впевнені в собі та власних можливостях, здатні успішно вирішувати поточні проблеми. Вони вважають себе самодостатніми, вмілими, здібними, особистісно розвиненими, що однак не заважає їм прагнути до кращого рівня саморозвитку та докладати зусиль у напрямі особистісного зростання. Решта дівчат мають низьку і нижче середньої самоефективність (по 10%).

Тобто самоефективність вище середньої на 10% більш властива для хлопців, середня – на 20% частіше виявляється у дівчат, а нижча за середню – на 10% частіше виявлена у хлопців. За проявами високої і низької – у хлопців та дівчат виявлено однакові показники (по 20% щодо високої, і по 10% щодо низької). Загалом наявність виразної частини студентів, які мають уявлення про власну низьку та нижчу за середню самоефективність вказують на недостатню впевненість в собі, сумніви щодо наявності та доступності ефективних ресурсів для подолання стресів і труднощів, спроможності справлятися із проблемами. Це вказує на їх слабкі відчуття самодостатності та впевненості щодо власної здібності успішно жити своє життя, адекватно реагувати на сучасні виклики. Вважаємо, що ці студенти потребують психологічної підтримки і допомоги для підвищення їх відчуття самоефективності, і відповідно – самодостатності.

Застосовуючи «Шкалу для вимірювання рівня самоповаги» (за М. Розенбергом), отримано такі результати (рис. 2.9.). Більшості опитаних властива висока самоповага (50%), вони впевнені в собі як гідній для поваги людині, гарно знають свої позитивні і негативні риси, вважають, що здатні адекватно і позитивно позиціонувати себе у соціальній спільноті. Обирають для себе кращі речі, стосунки, варіанти розвитку подій.

У третини опитаних виявлено середні показники самоповаги, що вказує на балансування між самоповагою і приниженням (35%). У випадку успіху – ці опитувані радіють, вважають себе вмілими, здібними, визнають ефективність докладання своїх зусиль. Однак при невдачах – надовго засмучуються, вважають себе невдахами, гостро критикують себе.

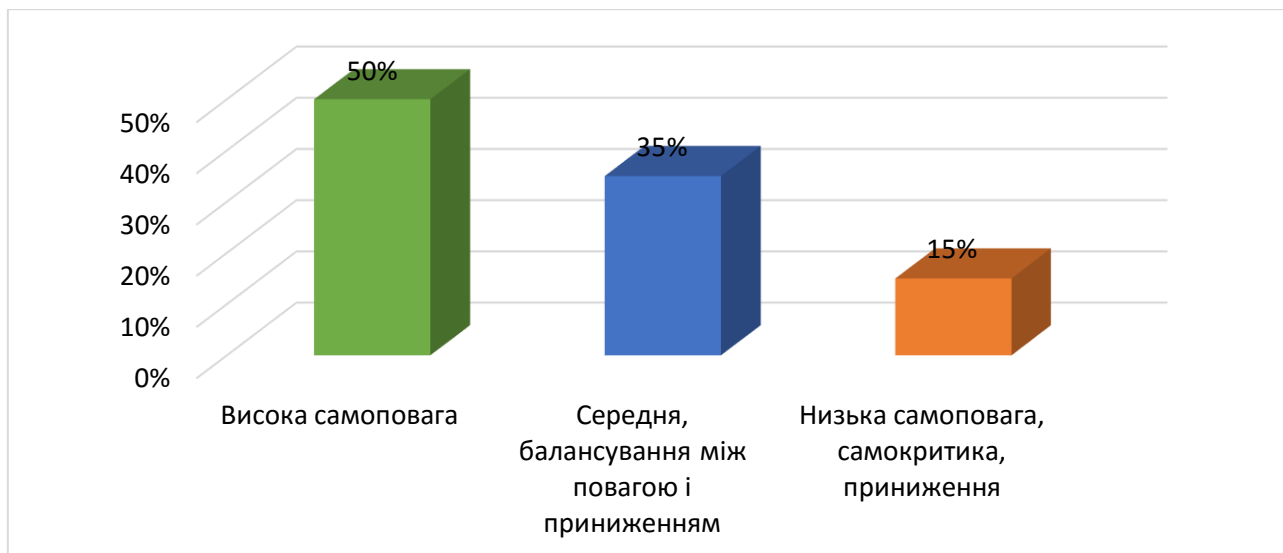


Рисунок 2.9 – Рівні самоповаги студентів за методикою М. Розенберга

У решти студентів встановлено низьку самоповагу (15%), схильність до самокритики і навіть відсутності аутосимпатії. Такі респонденти не знають своїх сильних сторін, не уявляють межі своєї ресурсності, вмілості. Навпаки – вважають себе негідними гарного ставлення, і обирають для себе менший, дешевший варіант речей, стосунків, подій.

Нижче представлено результати опитування хлопців та дівчат щодо вияву самоповаги (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Рівні самоповаги студентів за методикою М. Розенберга

Рівні	Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Висока самоповага	40	50%	24	60%	16	40%
Середня, балансування між повагою і приниженням	28	35%	12	30%	16	40%
Низька самоповага, самокритика, приниження	12	15%	4	10%	8	20%

Висока самоповага частіше властива для хлопців (60%), чим для дівчат (40%), ці опитувані впевнені в собі, у власній цінності та гідності обирати найкраще для себе, виявляти позитивне ставлення до себе і до інших. У третини хлопців та 40% дівчат виявлено середні показники, що вказують на балансування на межі самоповаги.

І для решти опитаних (10% хлопців та 20% дівчат) властиві низькі показники самоповаги, вони мають знижені уявлення про себе, власну цінність, не розуміють меж своєї компетентності та спроможності вирішення проблем. Маючи низьку самоповагу, вони або надмірно високо цінують інших людей і стають залежними від них, готові у всьому догоджати їм, або ж так само – не поважають й інших. В обох варіантах низька самоповага перешкоджає встановленню гармонійних та зрілих стосунків респондентів з іншими, знижує ймовірність повноцінного розкриття обох партнерів у довірливому спілкуванні.

Вважаємо, що свідченням самодостатності є висока самоповага, впевненість в собі та власній цінності для світу, а вияви низької самоповаги, навпаки, вказують на не знання своїх ресурсів і сил, не здатність визнати свою унікальність та значущість.

Застосовуючи **«Методику вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)»** Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки), визначено такі дані (рис. 2.10).

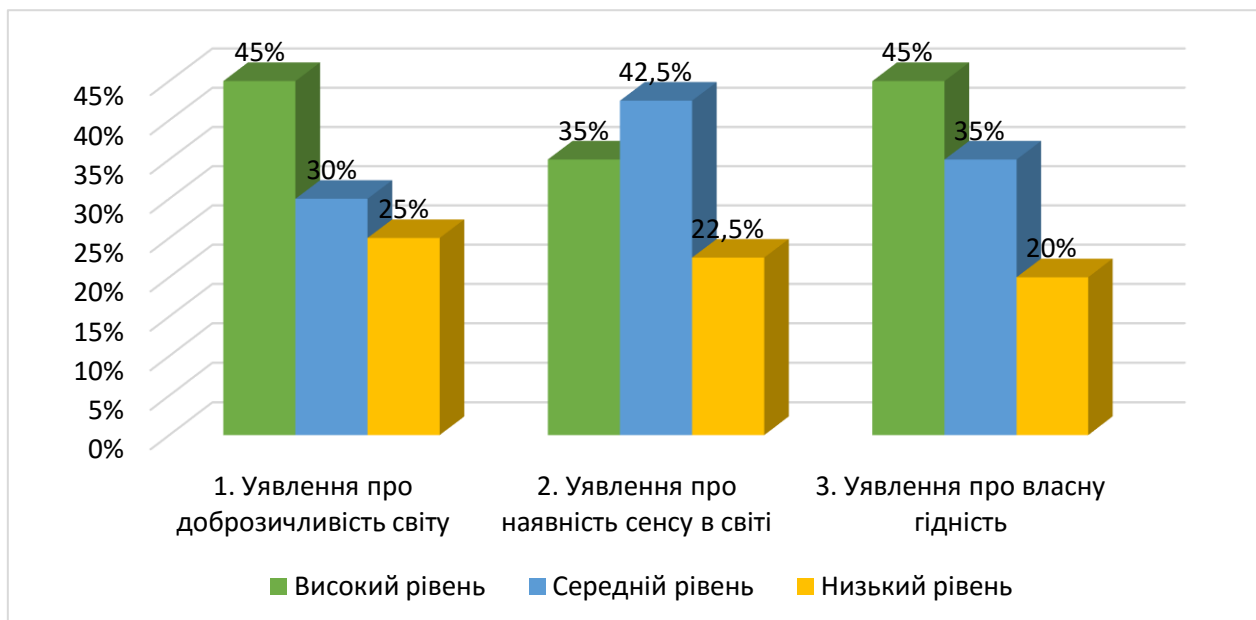


Рисунок 2.10 – Вияви базових переконань студентів (за методикою Р. Янов-Бульман)

Більшості опитаних студентів властиві оптимальні прояви уявлень про доброзичливість світу до них (45%), ще у третини виявлено середні показники впевненості в доброзичливості світу. У решти 25% студентів діагностовано недовіру до світу та його добрих намірів, ці респонденти не довіряють оточуючим, вороже ставляться до них, не вірять у їх добрі мотиви спілкування із іншими.

Щодо виявів переконань про сенс у житті – то лише третина студентів (32,5%) знають про справедливість світу, можливість його контролювати і зменшувати вплив випадковості на досягнення успіхів у своїй діяльності. Ще 42,5% студентів мають середні прояви за цією шкалою. А решта 22,5% виявляють низькі показники, тобто мають песимістичне ставлення до світу, не вірять в його справедливість і контрольованість, вважають, що багато чого залежить від впливу долі, випадку, що світ не можна змінити, а тому не варто й намагатися докладати зусиль для досягнення хоч якихось успіхів.

На високому рівні уявлення про свою гідність мають 45% студентів, вони визнають цінність свого образу Я, мають адекватні уявлення про самоконтроль та впевнені у своєму везінні, успішності, що базується як на

здібностях та докладанні зусиль, так і на певній удачливості особистості. У третини студентів виявлено середні прояви уявлень про власну цінність та гідність, і в решти (20%) встановлено низькі прояви за цією шкалою, що вказує на не впевненість у своїх силах і здібностях, можливостях досягати успіху, контролювати себе і власну поведінку. Такі респонденти зазвичай вважають себе «не везучими», невдахами, які не можуть досягати успіхів і песимістично ставляться до свого майбутнього через недостатність ресурсів, щоб справлятися із поточними проблемами в житті.

Зауважимо, що оптимальним виявом базових переконань є оптимістичне ставлення до себе, до людей і до світу, впевненість в тому, що люди добрі, що світ прихильний до них, що світ є контрольованим (людина здатна контролювати хоча б своє життя), що світ справедливий і є сенс докладати зусиль для реалізації поставлених цілей та досягнення очікуваного успіху. Також до оптимальних базових переконань відноситься оптимістичне ставлення до себе, як до гідної поваги і любові людини. Все разом сприяє психічній стабільності та адаптивній успішності людини в сучасному житті в умовах війни. Такі результати мають 35-45% студентів, а в решти опитуваних виявлено середні чи й взагалі низькі показники базових переконань. Зокрема негативними проявами базових переконань є недовірливе ставлення до світу, оточуючих до себе, зневіра у свої сили і здібності, песимістичне ставлення до майбутнього, що властиві для 20-25% студентів. Вважаємо, що з цими опитуваними варто провести психологічну роботу, спрямовану на підвищення їх впевненості в собі, довіри до себе, відчуття самодостатності, вияву достатніх сил та ресурсів, щоб жити оптимальне життя. Цим респондентам також потрібна підтримка для формування оптимістичного ставлення до навколишнього світу та майбутнього життя.

Наведемо результати опитування хлопців та дівчат за методикою Р. Янова-Бульман (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Вияви базових переконань студентів (за методикою Р. Янов-Бульман)

Базові переконання / рівні їх сформованості		Всього (80 осіб)		Хлопці (40 осіб)		Дівчата (40 осіб)	
		п	%	п	%	п	%
1. Уявлення про доброзичливість світу (інтегральний показник за шкалами «прихильність світу» і «доброта людей»)	В	36	45%	16	40%	20	50%
	С	24	30%	20	25%	14	35%
	Н	20	25%	14	35%	6	15%
2. Уявлення про наявність сенсу в навколишньому світі (інтегральний показник за шкалами «справедливість світу», «контрольованість світу», зворотного прояву шкали «випадковість»)	В	28	35%	16	40%	12	30%
	С	34	42,5%	14	35%	20	50%
	Н	18	22,5%	10	25%	8	20%
3. Уявлення про власну гідність (інтегральний показник за шкалами «цінність свого Я», «самоконтроль», «везіння»)	В	36	45%	20	50%	16	40%
	С	28	35%	12	30%	16	40%
	Н	16	20%	8	20%	8	20%

Високі прояви уявлення про доброзичливість навколишнього світу властиві для 40% хлопців і 50% дівчат, середні – для 25% і 35% відповідно. Тобто більшості опитаних характерні базові переконання про доброту навколишнього світу та оточуючих людей, вони передбачають, що оточуючі будуть гарно ставитися до них. Решта (35% хлопців і 25% дівчат) стверджують, що мають низьку довіру до світу, не впевнені в його доброті та можливості бути прихильним до них. Тобто більшість дівчата вважають, що світ добрий до них, а оточуючі люди мають позитивні наміри, здатні підтримати і допомогти їм (на 10% більше), а серед хлопців на 20% більше осіб, які недовіряють світу та його намірам, вороже ставляться до оточуючих.

За проявами уявлень щодо наявності сенсу в житті у 40% хлопців і 30% дівчат виявлено високі показники, ще у третини хлопців і половини дівчат виявлено середні прояви. Ці опитувані схильні думати про справедливість і контрольованість світу, про відсутність в його структурі ймовірності негативної випадковості. У решти опитаних (25% хлопців і 20% дівчат) виявлено низькі прояви уявлень про сенс життя. Вони вважають, що світ є несправедливим, не піддається зовнішньому контролю, а самі респонденти не можуть впливати на успішність своєї діяльності. Тобто наявність сенсу в

життя частіше визнають хлопці, однак відсутність таких базових переконань виявляється у подібної кількості хлопців та дівчат.

За шкалою уявлень про власну гідність – високі прояви виявлено у 50% хлопців і 40% дівчат, вони свідомо і ціннісно ставляться до себе, приймають свою унікальність, готові визнати себе гідною любові і поваги людиною. Здатні до вияву самоконтролю над своїм життям, поведінкою, особистісним розвитком. При високих показниках усвідомлення власної гідності студенти можуть спрямовувати свої зусилля на особистісний розвиток та самовдосконалення. А для 30% хлопців і 40% дівчат властиві середні показники уявлень про власну гідність, і решта – по 20% хлопців та дівчат відрізняються не впевненістю у своїй гідності та цінності. Вони не довіряють собі і своїм силам, не усвідомлюють цінність свого Я, не знають міру самоконтролю над своїм життям, та вважають себе невдахами, яким «постійно не фартить». Ці опитувані потребують психологічної підтримки, підвищення віри в себе та власну самодостатність, що допомагає адекватно сприймати себе та власні можливості справлятися із всіма викликами сучасного життя.

Порівнюючи отримані результати, бачимо, що дівчатам частіше властиві уявлення про доброзичливість світу (на 10%), а хлопцям – уявлення про наявність сенсу у світі та про власну гідність (на 10%). При цьому від 20% до 25% всіх опитаних мають низькі показники базових переконань, що вказує на потребу проведення з ними психологічної роботи для підвищення відчуття їх самодостатності, що допомагає приймати прихильність світу, доброту людей, власну цінність, бути впевненим у своїй вмілості та здатності впливати на перебіг подій у своєму житті, виявляти самоконтроль емоцій та поведінки в стресових ситуаціях.

За допомогою засобів математичної статистики проведено оцінку наявності кореляційних зв'язків між показником самодостатності особистості в студентському віці (особистісна здійсненність, психологічна ресурсність, самооцінка, самоефективність) та суб'єктивного благополуччя (табл. 2.8).

А також оцінено залежність самодостатності від базових переконань студента щодо себе та світу (табл. 2.9).

Рівень благополуччя найсильніше корелює із ресурсністю ($r = 0.990$) та самоповагою ($r = 0.928$), що вказує на їхню ключову роль у формуванні позитивного емоційного стану. Особистісна здійсненність також має значний вплив на благополуччя ($r = 0.838$), підтверджуючи важливість самореалізації.

Самоповага сильно пов'язана з ресурсністю ($r = 0.913$) та особистісною здійсненністю ($r = 0.751$). Люди з високою самоповагою частіше відчують внутрішні ресурси та реалізованість у житті, що підкреслює її важливість для психологічної стійкості.

Ресурсність має ключовий зв'язок із самоповагою та особистісною здійсненністю. Це означає, що наявність достатніх ресурсів допомагає підтримувати високу оцінку себе та досягати життєвих цілей.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між компонентами показника самодостатності студентів

	Коефіцієнти кореляції Пірсона								
	Поста влені цілі	Прий няття іншо го	Проду ктивне усаміт нення	Відповід альність	Особи стісна здійсн енність	Ресур сність	Благоп олуччя	Самоефе ктивність	Само поваг а
Прийнятт я іншого	- 0.084	—							
Продукти вне усамітне ння	0.156	- 0.063	—						
Відповід альність	0.985 ***	- 0.079	0.134	—					
Особисті сна здійсненн ість	0.832 ***	0.305 **	0.509 ***	0.824** *	—				
Ресурсніс ть	0.985 ***	- 0.071	0.156	0.980** *	0.829 ***	—			
Благопол уччя	0.992 ***	- 0.061	0.155	0.988** *	0.838 ***	0.990 ***	—		
Самоефе ктивність	- 0.060	- 0.031	-0.069	-0.051	-0.086	- 0.085	-0.067	—	
Самопова га	0.916 ***	- 0.071	0.090	0.927** *	0.751 ***	0.913 ***	0.928 ***	-0.104	—

Позначками «*» в таблиці відображають рівень тісноти зв'язку між змінними.

Самоефективність виявляє слабкі зв'язки з усіма змінними, що може свідчити про її окрему роль або менш виражений вплив у контексті цих показників.

Отже, ресурсність, благополуччя, самоповага, доброзичливість, наявність сенсу, і власна гідність взаємопов'язані між собою, що підкреслює їх спільну роль у формуванні самодостатності.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між переконаннями та рівнем самодостатності студентів

	Коефіцієнти кореляції Пірсона		
	Доброзичливість	Наявність сенсу	Власна гідність
Постановка цілі	0.869***	0.981***	0.980***
Прийняття іншого	-0.056	-0.072	-0.080
Продуктивне усамітнення	0.172	0.141	0.132
Відповідальність	0.874***	0.977***	0.980***
Особистісна здійсненність	0.751***	0.819***	0.813***
Ресурсність	0.879***	0.980***	0.969***
Благополуччя	0.884***	0.986***	0.983***
Самоефективність	0.035	-0.085	-0.076
Самоповага	0.744***	0.946***	0.924***

Рівень базових переконань щодо доброзичливого ставлення до світу має сильну позитивну кореляцію із:

- Поставленими цілями ($r = 0.869$, $p < 0.001$).
- Відповідальністю ($r = 0.874$, $p < 0.001$).
- Особистісною здійсненністю ($r = 0.751$, $p < 0.001$).
- Самоповагою ($r = 0.744$, $p < 0.001$).
- Наявністю сенсу ($r = 0.845$, $p < 0.001$).
- Власною гідністю ($r = 0.866$, $p < 0.001$).

Отже, доброзичливість як психологічне переконання значно пов'язана із внутрішніми ресурсами, такими як самоповага, сенс життя та власна гідність, що вказує на її важливу роль у формуванні самодостатності.

Рівень базових переконань щодо наявності сенсу в житті та світі має сильну позитивну кореляцію із:

- Поставленими цілями ($r = 0.981, p < 0.001$).
- Відповідальністю ($r = 0.977, p < 0.001$).
- Особистісною здійсненністю ($r = 0.819, p < 0.001$).
- Самоповагою ($r = 0.946, p < 0.001$).
- Доброзичливістю ($r = 0.845, p < 0.001$).
- Власною гідністю ($r = 0.973, p < 0.001$).

Отже, наявність сенсу в житті є одним із найсильніших предикторів самодостатності. Високі показники цього базового переконання свідчать про гармонійний розвиток особистості, особливо в поєднанні із самоповагою та власною гідністю.

Рівень базових переконань щодо власної гідності має сильну позитивну кореляцію із:

- Поставленими цілями ($r = 0.980, p < 0.001$).
- Відповідальністю ($r = 0.980, p < 0.001$).
- Особистісною здійсненністю ($r = 0.813, p < 0.001$).
- Самоповагою ($r = 0.924, p < 0.001$).
- Доброзичливістю ($r = 0.866, p < 0.001$).
- Наявністю сенсу ($r = 0.973, p < 0.001$).

Можна зробити висновок, що власна гідність є ключовим фактором, що визначає самодостатність. Її взаємозв'язок із доброзичливістю, наявністю сенсу та самоповагою свідчить про цілісність особистості.

Отже, поставлені емпіричні гіпотези доведені. Рівень самодостатності студентів позитивно корелює із показниками особистісної здійсненності (за методикою О. Штепи); із рівнем психологічної ресурсності (за методикою О. Штепи); із рівнем суб'єктивного благополуччя; із високими показниками самоефективності та рівнем самоповаги. Позитивні базові переконання особистості сприяють вищому рівню самодостатності, у той час як негативні переконання знижують суб'єктивне благополуччя та ресурсність особистості.

Також проведено оцінку різниці в рівні психологічних показників у хлопців і дівчат (табл. 2.10).

На основі поданих результатів критерію Манна-Уїтні можна зробити такі висновки. Результати із статистично значущими відмінностями можна вважати при $p < 0.05$:

- Доброзичливість ($U = 579$, $p = 0.033$), тобто виявлено статистично значущі відмінності у доброзичливості у хлопців і дівчат (вища у дівчат);
- Самоповага ($U = 574$, $p = 0.030$), тобто виявлено статистично значущі відмінності у самоповазі у хлопців і дівчат (вища у хлопців).

Таблиця 2.10

Порівняння психологічних показників за статтю

	Статистика Мана-Уїтні	Значимість, p
Поставлені цілі	795	0.965
Прийняття іншого	782	0.865
Продуктивне усамітнення	591	0.053
Відповідальність	779	0.839
Особистісна здійсненність	712	0.396
Ресурсність	782	0.866
Благополуччя	786	0.893
Самоефективність	687	0.279
Самоповага	574	0.030
Доброзичливість	579	0.033
Наявність сенсу	752	0.643
Власна гідність	781	0.855

Показники, такі як поставлені цілі, відповідальність, особистісна здійсненність, ресурсність, благополуччя, самоефективність, наявність сенсу, власна гідність, не демонструють значущих відмінностей між групами.

Значущі результати свідчать, що самоповага та доброзичливість є важливими характеристиками, які можуть відрізнятися в залежності від особистісних чи психологічних змінних хлопців та дівчат, і потребують додаткового дослідження.

Відповідно до узагальнених даних більшість студентів мають високі та середні прояви психологічних особливостей самодостатності – здійсненності, ресурсності, самоефективності, самоповаги, сформованих базових

переконань. Водночас від 20% до 25% студентів виявляють недостатні прояви досліджуваних показників, що спрямовує нас до пошуку ефективних методів психологічної роботи з юнаками для розвитку самодостатності та реалізації завдань щодо надання їм психологічної допомоги у цьому напрямі.

Висновки до розділу 2

При вивченні психологічних особливостей прояву самодостатності студентів організовано дослідження. За отриманими результатами більшості властиві подібні вияви і гармонійність, узгодженість між зовнішньою та внутрішню формами здійсненності. Для половини опитаних властива перевага зовнішньої форми здійсненності, вони насамперед хочуть бути «зрозумілими для інших», мають дисгармонійний особистісний розвиток і надто багато уваги приділяють формуванню комунікативних навичок, прагнуть до постійних контактів з іншими замість глибокого аналізу своїх сил і ресурсів та можливості їх вдосконалення. У решти студентів (10%) виявлено перевагу внутрішньої форми здійсненності, що вказує на занурення у внутрішній світ, прагнення до усамітнення, не бажання контактувати з іншими.

Високі прояви особистісної здійсненності виявлено у 40% осіб, вони усвідомлюють свої уявлення про життя, визнають свої сильні сторони, приймають успіхи, характеризують себе як людину, здатну самотійно вибирати стратегію поведінки, сферу реалізації своїх зусиль та ін. Середні прояви встановлено у третини, а решта мають низькі показники здійсненності (22,5%), і відрізняються недостатністю усвідомлення своїх уявлень про життя та світ, вони не знають свої сильні сторони, не присвоюють досягнень та невдач, жалкують за втраченими можливостями.

Також більшості властиві середні прояви загальної ресурсності (45%), ще третина мають високі показники, вони знають свої ресурси, вміло ними користуються, здатні оновлювати, відновлюють власний енергетичний стан після впливу стресових подій. У решти 20% студентів встановлено

недостатність ресурсності, вони не знають і не використовують вчасно свої ресурси, не вміють їх оновлювати після пережитих подій, подолання стресів.

Оптимальний високий прояв суб'єктивного благополуччя встановлено у третини студентів (35%), які задоволені своїм життям, фізичними, емоційними властивостями, знають свої переваги і сильні сторони, прагнуть до особистісного зростання. Вміють підтримувати дружні стосунки з іншими та задоволені взаємодією з оточуючими. У 40% виявлено середні, нестійкі прояви благополуччя, а решті (25%) властиві низькі показники, що вказує на незадоволеність внутрішнім станом та психологічним відчуттям, мають негативний настрій, не вміють будувати і підтримувати дружні стосунки з іншими.

У третини опитаних виявлено оптимальні прояви самоефективності (високою і вищою за середню), ці респонденти відрізняються високими уявленнями про себе та власну здібність докладати зусиль, щоб вирішити проблеми, успішно справлятися із сучасними викликами життя. Ще у 40% встановлено середні показники, а решті властиві не оптимальні прояви самоефективності, вони не знають свої сильні сторони, не впевнені у наявності здібностей і ресурсів, щоб адекватно реагувати на проблеми і долати труднощі. Недовіряють собі і своїм здібностям і силам, не здатні докладати належних зусиль, щоб досягати успіхів.

Половина студентів мають високу самоповагу, впевнені в собі як гідній для поваги людині, гарно знають свої позитивні риси, вміють турбуватися про себе, виявляти любов і ціннісне ставлення до себе. У третини студентів – середня самоповага, що балансує на межі між повагою і приниженням, самокритикою, решта мають низьку самоповагу (15%), схильні до самокритики, не знають своїх позитивних рис і сильних сторін, не уявляють межі своєї ресурсності, вмілості.

При аналізі базових переконань виявлено, що більшості опитаних властиві оптимальні прояви уявлень про доброзичливість світу до них (45%), ще у третини виявлено середні показники впевненості в доброзичливості

світу. Третина опитаних усвідомлюють наявність сенсу в світі і житті, знають про справедливість світу, можливість його контролювати і зменшувати вплив випадковості на досягнення успіхів у своїй діяльності (32,5%). Майже половина студентів мають уявлення про свою гідність (45%), визнають цінність образу Я, здатні до самоконтролю та впевнені в своїй успішності, везінні. У третини студентів виявлено середні прояви, що базується як на здібностях та докладанні зусиль, так і на певній удачливості особистості. Приблизно 20-25% студентів мають знижені уявлення про доброзичливість світу, наявність у ньому сенсу, про власну цінність Я.

Порівнюючи всі отримані результати, можемо узагальнити, що більшості студентів властиві середні та високі прояви самоефективності та сформованості базових переконань, і подібна кількість студентів мають низькі прояви вказаних психологічних характеристик самодостатності. Також при перевазі високої самоповаги у студентів виявляється середні та високі прояви особистісної здійсненності та психологічної ресурсності (особливо знання своїх ресурсів та вміння їх використовувати). Це засвідчує наявність тісних взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками самодостатності особистості. Крім того, вияв значної частини опитаних (від 20% до 25% студентів), які мають недостатні прояви психологічних особливостей самодостатності (здійсненності, ресурсності, самоефективності, самоповаги, сформованих базових переконань) підтверджують потребу здійснення з ними психологічної роботи з розвитку самодостатності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З РОЗВИТКУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці

Зважаючи на отримані результати дослідження визначено доцільність залучення опитаних студентів до психологічної групової роботи з розвитку самодостатності особистості. Для цього розроблено психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості студентів. При розробці програми занять скористалися напрацюваннями Н. І. Бігун [6; 7], Т. Г. Веретенко і В. А. Гриценко [15], І. Г. Дрини [20], Н. В. Каргіної [23], М. І. Копитко і Л. М. Томаневич [24], О. Креденцер [26], Т. В. Кучай [28], М. М. Павлюк [35], М. А. Рябініної [46] та ін.

Психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості студентів має на меті: сприяння розвитку самодостатності особистості юнацького віку.

Завдання:

- ознайомлення із сутністю та структурою самодостатності, шляхами її розвитку та самодопомоги у вдосконаленні особистості;
- підвищення впевненості в собі, позитивного самоставлення та рівня самооцінки;
- надання допомоги у розвитку адаптивності студентів до сучасних умов;
- формування навичок саморегуляції, впевненого вирішення виникаючих проблем, подолання стресів завдяки самоконтролю, витримці, концентрації на своїх здібностях і силах у цьому процесі;
- допомога у досягненні ними відчуття самодостатності; збалансування внутрішньої гармонії та позитивного самовідчуття власної цілісності, зрілості особистості;

- зміцнення психологічного здоров'я та благополуччя; мотивування до саморозвитку необхідних якостей і рис, що допоможуть досягати успіхів у житті та оцінювати якість своєї життєдіяльності;

- стимулювання до саморозвитку і самовдосконалення, творча активізація особистісного становлення.

Структура: 6 занять по 1-1,5 год. кожне, що включають вступну, основну та завершальну частини. Під час вступної частини реалізуються вправи для налаштування на групову роботу, привітання, вправи-розминки, техніки створення сприятливої атмосфери взаємодії учасників у групі. В основній частині заняття учасники ознайомлюються із сутністю самодостатності (міні-лекції, інформаційні повідомлення, мозкові штурми), виконують завдання вправ-діагностик, групові завдання із складання портретів самодостатної особистості, практикуми на розвиток складових компонентів самодостатності (толерантності, контактності, самоприйняття, креативності, емпатії, самостійності та ін.); вправи на самопізнання, пошук ресурсів для особистісного зростання і саморозвитку; набуття досвіду цілісної та зрілої самопрезентації у стосунках з іншими. У завершальній частині заняття студентам пропонується підвести підсумки, обговорити інсайти, зроблені висновки, присвоїти досвід участі у занятті, сформулювати перспективні кроки із самовдосконалення на основі набутих знань про себе й можливі шляхи для саморозвитку.

Методи, техніки, прийоми психологічного впливу на студентів: різні інтерактивні методи і техніки – міні-лекції, групова робота, робота в парах, мозкові штурми, робота в міні-групах, психологічні практикуми, творчі завдання та ін.

Нижче наведено скорочений перелік вправ та завдань, а повні конспекти занять представлено у додатку Л.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: ознайомити із сутністю поняття «самодостатності» та його структурою; стимулювання позитивного самостворення, толерантності і

доброзичливості у ставленні до інших; зміцнення адекватної самооцінки, формування здатності до подолання стресів, проблем, труднощів; підвищення впевненості в собі через усвідомлення можливостей широкого вибору способів справляння зі стресами.

Привітання

Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників, можливість проаналізувати своє «Я», подивитися на себе у перспективі.

Малювання на тему «Моє ім'я»

Мета: спрямування уваги учасників до символічного відображення змісту своєї особистості через ім'я; сприяння самоприйняттю студентів.

Вправа для прийняття правил групи – «Сонечко»

Мета: розроблення та обговорення правил роботи в групі.

Інформаційне повідомлення «Самодостатність»

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності.

Проективна методика «Хатинка в лісі»

Мета: аналіз сформованості свого образу, ідентифікації, зміцнення адекватної самооцінки, формування здатності до подолання стресів, проблем, труднощів; допомога в усвідомленні своїх кордонів.

Групова робота «Подолання стресу за принципом «Змінити-унікати-прийняти»

Мета: спрямування учасників до обговорення можливих шляхів подолання стресів у навчально-професійній діяльності, пошук альтернативних шляхів вирішення проблем; підвищення впевненості в собі через усвідомлення можливостей широкого вибору способів справляння із стресами.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: ознайомлення із характеристиками самодостатності; діагностика сформованості її рис; формування навичок саморефлексії; сприяння самопізнанню та самоприйняттю; визначення кола контролю та можливостей впливу на проблеми; обговорення особливостей ефективності самодостатної особистості; мотивування учасників до пошуку ефективних шляхів розвитку самодостатності та професійної самоефективності; сприяння усвідомленню учасниками своїх ресурсів та здібностей, сил і можливостей.

Привітання

Вправа-розминка «Мої емоції та побажання»

Мета: розвиток навичок саморефлексії розпізнавання емоцій; формування доброзичливої атмосфери взаємодії в групі.

Вправа-розминка «Горіхи»

Мета: сприяння самопізнанню та самоприйняттю, формування уважного ставлення до себе, доброзичливого сприйняття інших.

Вправа «Мої стресори та причини тривоги»

Мета: розгляд типових проблем і стресорів студентів, визначення кола контролю та можливостей впливу на проблеми, спроможність їх вирішення конструктивним шляхом.

Мозковий штурм «Ефективність самодостатної особистості»

Мета: спрямування уваги учасників на поняття самодостатності та ефективності, аналіз їх уявлень про ці поняття.

Міні-лекція «Навіщо розвивати самодостатність»

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності; обговорення доцільності розвитку самодостатності, мотивування до її формування.

Дискусія «Що спільного і відмінного»

Мета: обговорення спільності і подібності понять «самодостатності», «самоефективності», «самооцінки» і «впевненості в собі».

Вправа «Мрія мого життя»

Мета: мотивування учасників до пошуку ефективних шляхів розвитку самодостатності та професійної самоефективності.

Мозковий штурм «Дерево ресурсів та здібностей»

Мета: допомога учасникам в усвідомленні своїх ресурсів та здібностей, сил і можливостей.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія «Висновки про тренінгове заняття»

Мета: заключне обговорення вражень.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: підвищення самоцінності, позитивного ставлення до себе і до інших; сприяння самопізнанню та самоприйняттю; формування емпатії, толерантності, контактності у стосунках з іншими; ознайомлення учасників із особливостями зв'язку самодостатності та благополуччя; мотивування учасників до саморозвитку і вдосконалення; активізація творчого потенціалу, стимулювання учасників до аналізу попереднього досвіду; стимулювання до пошуку ресурсів для успішної життєдіяльності.

Привітання

Вправа-розминка «Прогноз погоди»

Мета: формування рефлексії щодо своїх емоційних станів, розвиток навичок розпізнавання емоційних проявів оточуючих людей.

Арт-вправа «Моє кольорове ім'я»

Мета: підвищення самоцінності, розвиток позитивного самоставлення, формування толерантності у ставленні до інших; наповнення емоційного ресурсу.

Вправа «Групове складання декларації самоцінності»

Мета: формування свідомого ставлення до себе, доброзичливого ставлення до оточуючих; підвищення впевненості в собі, прийняття себе як цінності, підвищення самоповаги і самооцінки.

Інформаційне повідомлення «Зв'язок самодостатності та благополуччя»

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності, розкриття зв'язку самодостатності та благополуччя; мотивування учасників до саморозвитку і вдосконалення.

Творчо-проективний психологічний практикум «Від чого залежить моє благополуччя»

Мета: залучення учасників до створення моделі (уявного символу) власного благополуччя та визначення факторів впливу на нього.

Вправа «Ресурси»

Мета: стимулювання до пошуку ресурсів як зовні, так і всередині себе для успішної життєдіяльності, вирішення проблем і подолання стресів.

Вправа «Бар'єри самореалізації»

Мета: розвиток навичок самоаналізу, забезпечення саморозуміння мотивів поведінки; визначення напрямків для самовдосконалення.

Вправа «Мій успіх»

Мета: активізація творчого потенціалу, стимулювання учасників до аналізу попереднього досвіду досягнення успіхів, залучення до обговорення різних способів досягання успіху, подолання життєвих і професійних стресів, проблем, формування адекватного ставлення до своїх навичок і вмінь, здібностей.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: стимулювання особистісного саморозвитку і зростання; сприяння самопізнанню та позитивному самоприйняттю; формування толерантності і контактності у стосунках з іншими; навчання навичкам самоаналізу, рефлексії своїх сильних сторін, аналізу попередніх помилок і досвіду; спрямування учасників до саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів;

ознайомлення із характеристиками самодостатності та діагностика рис самодостатньої особистості; сприяння розкриттю і самопізнанню життєвих цінностей учасників; стимулюванню розвитку власного образу «Я», оптимістичного ставлення до власного майбутнього і спроможності досягти бажаних успіхів.

Привітання

Вправа «Дослід моїх помилок»

Мета: навчання самоаналізу помилок, розвиток конструктивних стратегій подолання проблем, формування рефлексії досвіду, підвищення впевненості в собі і своїх силах, формування відчуття самодостатності через виконані дії у певний момент з наявним запасом знань і вмінь.

Вправа-саморефлексія «Дерево мого Я»

Мета: стимулювати учасників до самоаналізу, саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів, що допомагають досягати успіхів у професійному та особистісному розвитку.

Інформаційне повідомлення «Характеристики самодостатньої особистості»

Мета: ознайомлення учасників із характеристиками самодостатності; складовими компонентами самодостатності особистості, рисами самодостатньої людини; створення умов для збагачення уявлень про сформованість цих рис у себе, мотивування до їх розвитку.

Вправа «Психологічний портрет самодостатньої особистості»

Мета: залучення учасників до складання портрету самодостатньої особистості.

Вправа-самодіагностика «Відповідні риси самодостатньої особистості»

Мета: допомога учасникам у діагностиці своїх рис самодостатньої особистості.

Проективна техніка «Моя життя як п'єса»

Мета: допомога у розкритті життєвих цінностей учасників; сприяння їх усвідомленню та стимулюванню розвитку власного образу «Я».

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: сприяння саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів; формування навичок самопізнання, аналізу своїх сильних і слабких сторін; підвищення віри у себе, позитивної самооцінки; ознайомлення із чинниками впливу на психологічне здоров'я; діагностування стану задоволеності життям і здоров'ям; обговорення рис самодостатньої особистості; мотивування до саморозвитку необхідних якостей та рис; формування впевненості і цілеспрямованості при подоланні перешкод на шляху до успіху; зміцнення позитивного світобачення.

Привітання

Вправа-розминка «Я люблю себе!»

Мета: сприяння м'язовому розслабленню; підвищення самооцінки та ціннісного ставлення до себе; формування позитивного ставлення до інших, толерантності; формування сприятливої атмосфери для контактів у групі.

Вправа «Промені сонця»

Мета: розглянути чинники впливу на психологічне здоров'я, мотивувати до вибору здорового способу життя, який впливає на фізичне і психологічне здоров'я.

Вправа «Колесо життя»

Мета: ознайомити із сутністю «здоров'я» та «здорового способу життя», визначити чинники, які впливають на різні сфери здоров'я та міру задоволеності своїм життям.

Вправа «Страхи у бажання»

Мета: трансформація негативної енергії учасників (через страхи) у позитивну енергетику бажань, формування оптимістичного ставлення до себе і свого місця у світі, зміцнення позитивного самоствавлення і світобачення.

Вправа «Самопізнання»

Мета: сприяння розвитку навичок самопізнання, аналізу своїх сильних і слабких сторін.

Інформаційне повідомлення «Чого не вистачає самодостатній людині?»

Мета: обговорення рис самодостатньої особистості; мотивування до саморозвитку необхідних якостей та рис.

Практикум для роботи в малих групах «Дерево класифікацій»

Мета: залучення учасників до складання списку особистісних та організаційних рис самодостатньої особистості.

Групова робота «Мої перешкоди»

Мета: опанування учасниками навичок конструктивного подолання перешкод на шляху до успіху, формування цілеспрямованості, наполегливості, кмітливості, креативності при подоланні проблем.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: стимулювання розвитку навичок самоаналізу та рефлексії якостей, внутрішніх сил і ресурсів; підтримання позитивного самоствавлення і прийняття інших, формування толерантності, емпатії, контактності у стосунках з іншими; активізація творчого потенціалу та прагнення до самозмін; стимулювання до аналізу успішного досвіду та наявних ресурсів підтримки для досягнення високих успіхів; мотивування до саморозвитку,

докладання зусиль для самостійного досягнення успіхів, розвитку самодостатності.

Привітання

Вправа-розминка «Похвали себе»

Мета: формування доброзичливого ставлення до себе та оточуючих, стимулювання до пошуку причин похвалити себе за життя в умовах війни.

Вправа «Мої невдачі та досягнення»

Мета: активізація учасників до досягнення успіхів, аналізу досвіду досягання бажаного у саморозвитку, професійній діяльності, особистісному становленні.

Вправа «Три кроки до моєї самодостатності і самоефективності»

Мета: стимулювання учасників до аналізу попереднього успішного досвіду та наявних ресурсів підтримки для досягнення високих успіхів, розвитку самодостатності та самоефективності.

Вправа «Талісман»

Мета: активізація творчого підходу до створення талісману як символу успіху.

Притча «Все в твоїх руках»

Мета: мотивування учасників до саморозвитку, докладання зусиль для самостійного досягнення успіхів.

Вправа «Телеграма»

Мета: обговорення інсайтів та висновків із заняття, отримання від учасників інформації про їх участь у тренінгових заняттях.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Отже, розроблена психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці має на меті: сприяння розвитку самодостатності особистості юнацького віку. Рекомендуємо

розроблену програму занять до використання в роботі психолога з юнаками у напрямі розвитку їх самодостатності.

3.2. Рекомендації для психологів з розвитку самодостатності особистості в студентському віці

Для досягнення ефективності розвитку самодостатності особистості юнацького віку вважаємо доцільним запропонувати рекомендації для роботи психологів із студентами у цьому напрямі. Зауважимо доцільність залучення студентів не лише до психологічних тренінгових програм, а й до інтерактивних лекцій, семінарів, навчальних освітніх форм. Водночас вважаємо слушною думку В. О. Лефтерова, Т. М. Третьякової, Ю. В. Форманюк та інших про те, що самодостатність може формуватися у ході тренінгів особистісного зростання, цілеспрямованої психологічної роботи із студентами [29].

Розглянемо особливості роботи психологів ЗВО із розвитку самодостатності студентів. Як вказує В. М. Федорчук, ефективність психологічної роботи з розвитку самодостатності, активізації особистісного зростання студентів підвищується від вмілості психолога. Фахівець має приділяти достатньо уваги до повідомлення тематики та ввідного обговорення проблеми заняття, залучати учасників до групового обговорення процесу та результатів виконання різних вправ, їхньому психологічному аналізу. Також він має сприяти самопізнанню учасників, пізнанню ними своїх сильних сторін, емоційно-чуттєвих реакцій, розрізненню ставлень до них з боку інших учасників. Необхідною є й можливість психолога давати ефективний зворотній зв'язок студентам – всій групі та кожному учаснику. Завдяки вміло використаним прийомам аналізу та інтеграції досвіду учасників психолог сприяє застосуванню набутих ними знань і вмінь й поза межами зустрічей і тренінгів, стимулює кожного учасника до подальшої роботи на шляху саморозвитку та особистісних змін [60, с. 46].

У роботі зі студентами для розвитку самодостатності доцільно керуватися принципом «золотої середини», приділяти достатньо уваги, демонструвати розуміння, бути готовими допомогти у складній ситуації. І водночас варто заохочувати самостійність юнаків, залучати їх до активного пошуку самостійних рішень поставлених завдань [15, с. 7].

Як вказують Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко, сприяння психолога у розвитку самодостатності студентів може відбуватися у таких напрямках:

1) створення внутрішніх умов: формування прагнення та готовності змінювати ситуацію, адже без бажання зміни у становленні особистості та її самодостатності не відбудуться. Варто допомогти студенту зрозуміти сутність самодостатності, її роль в особистісному та професійному становленні. Доцільно «проаналізувати разом з ним його особистісні характеристики та уявлення про себе, привернути увагу до створення можливостей студента в оволодінні нових знань щодо своїх ресурсів та навичок подолання складних ситуацій (стресів і проблем). Також варто проаналізувати причини його не впевненості в собі та інших внутрішніх бар'єрів, що перешкоджають його саморозвитку. Допомогти розвивати вміння із самопізнання, самоаналізу, контролю і саморегуляції, формувати його комунікативні вміння, навички з використання ефективних стратегій подолання стресів. Цінною є робота з розвитку у студента емпатійності, емоційної чуйності, відповідальності, що виявляється у стосунках з іншими. Вказані якості цінуються юнаками в іншій людині, проте недостатньо розвинуті у себе» [15, с. 8].

2) створення відповідного соціокультурного середовища у ЗВО, сприятливого для саморозвитку та самовдосконалення студентів. Для цього також доцільно налагодити відносини всередині студентського колективу, залучити до психологічного супроводу викладачів ЗВО, соціального педагога, батьків зростаючих особистостей, щоб стимулювати їх до вдосконалення та розвитку самодостатності [15, с. 8].

У груповій роботі із студентами, що доцільно реалізовувати в процесі їх залучення до тренінгових занять, варто застосовувати різні методи, серед яких

найбільш поширеними є «рольові / ділові ігри, групові дискусії (зазвичай у формі case-study або групового самоаналізу), імітаційні вправи та ін.» [57, с. 117]. Найбільшою ефективністю характеризуються активізаційні та релаксаційні вправи, психогімнастичні техніки, ігрові методи (ситуативно-рольові, ділові ігри). Часто у тренінгах із студентами використовуються вправи-метафори, читання та аналізування притч, виконання та аналіз проєктивних малюнків, що допомагає по-іншому поглянути на себе, на свою спроможність досягнути сенс життя, на силу та здібності, що допомагають вирішувати поточні завдання і долати стреси. Ефективним також може бути виконання домашніх завдань студентами із наступним їх обговоренням на подальших тренінгових заняттях.

У ході психологічної роботи з формування самодостатності студентів доцільним є використання психотренінгових вправ, які спрямовані на:

- розвиток навичок самодослідження студентів, викликають позитивні емоції і відчуття учасників від факту самопізнання своїх почуттів, якостей, особливостей взаємин з іншими;
- стимулювання студентів до самозміни та / або формування необхідних, недостатніх рис і якостей. Такі вправи сприяють зміні установок, неконструктивних способів поведінки студентів, впливають на появу у них нових знань і вмінь, що допомагають конструктивно реагувати на сучасні виклики та виявляти позитивне ставлення до себе і до оточуючих, застосовувати оптимальні форми поведінки у взаємодії з ними (виявляти емпатію, доброзичливість, толерантність);
- підвищення навичок позитивного самоприйняття і розвитку дбайливого ставлення до свого минулого, ціннісного ставлення до «Я-теперішнього», оптимістичного погляду на майбутнє життя;
- підвищення відповідальності, самоусвідомлення, відчуття самодостатності, що допомагає відчувати власну ресурсність, цілісність, зрілість особистості;

- набуття студентами нового досвіду, навчання визначати свої життєві плани, будувати кроки з втілення конкретних кроків до змін у житті [19, с. 176].

Цінність використання тренінгів у розвитку самодостатності полягає в умовах безоцінного ставлення учасників один до одного. Адже «ніхто не говорить іншим, як варто жити. Відчуваючи і переживаючи власні відкриття та інсайти, учасники отримують доступ до свободи вибору та усвідомлюють свою силу, що потрібна їм для самосійного створення майбутнього, змін у ньому» [60, с. 69].

В умовах психологічного тренінгу можливий розвиток таких механізмів самодостатності, як децентрації, рефлексії та емпатії, що входять в структуру рис самодостатної особистості. В процесі комунікативної взаємодії між учасниками тренінгу змінюється спрямованість з егоцентричної (яка була орієнтована «на себе») на децентровану (ту, що здатна поставити себе на місце іншого); формуються комунікативні вміння встановлення і підтримання контактів (розвивається контактність учасників), поступово активізуються механізми рефлексії та емпатії (В. Федорчук [60]).

Відповідно до вказаного рекомендуємо приділити увагу цілеспрямованому та систематичному підходу до організації психологічної роботи із студентами для формування й підтримання їх самодостатності, що включає розвиток їх свідомого ставлення до себе, розуміння своїх потреб і бажань, стимулювання до саморозвитку необхідних якостей самостійності, креативності, синергічності, глибини переживань, філософії життя, толерантності, контактності, адекватного самоприйняття. Цінними є вправи і завдання на самопізнання і самоприйняття, визначення власних ресурсів, пошук необхідних засобів і способів вирішення проблем на основі аналізу наявних сильних сторін.

Розроблена нами програма занять з розвитку самодостатності студентів включає ефективні вправи, техніки і методи, які рекомендовано використовувати в роботі психолога при формуванні самодостатності юнаків

–інтерактивні міні-лекції, мозкові штурми, рольові ігри, моделювання вирішення проблемних ситуацій, арт-вправи, релаксації, проєктивні завдання, творчі завдання, вправи-рефлексії, самоаналізи, побудову кроків із самовдосконалення. Відповідно до цього розроблена програма стане в нагоді психологу в роботі з розвитку самодостатності студентів.

Висновки до розділу 3

Розроблена психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці, яка має на меті: сприяння розвитку самодостатності особистості юнацького віку. Структурно включає 6 занять, що спрямовані на ознайомлення із сутністю та структурою самодостатності, шляхами її розвитку та самопомоги у вдосконаленні особистості; підвищення впевненості в собі, позитивного самоставлення та рівня самооцінки; зміцнення психологічного здоров'я та благополуччя; мотивування до саморозвитку необхідних якостей і рис, що допоможуть досягати успіхів у житті та оцінювати якість своєї життєдіяльності; стимулювання до саморозвитку і самовдосконалення, творчу активізацію особистісного становлення.

До ефективних методів і технік роботи психолога із студентами з розвитку їх самодостатності відносяться інтерактивні міні-лекції, інформаційні повідомлення, мозкові штурми, групові завдання, робота в парах, робота в міні-групах, психологічні практикуми, творчі завдання, вправи на самопізнання, вправи-рефлексії, самоаналізи, релаксації, проєктивні завдання, рольові ігри, моделювання вирішення проблем та ін. Саме на них рекомендуємо звернути увагу психологам при підборі відповідних методів і технік роботи з розвитку самодостатності студентів.

Крім того, ефективність вказаної роботи з розвитку самодостатності студентів залежить від вмілості психолога, який проводить такі заняття-тренінги, його особистісної цілісності та зрілості, професійної компетентності,

вміння організувати роботу групи на самопізнання та розкриття творчого потенціалу, набуття досвіду самопрезентації у підтримуючому колі.

Рекомендуємо розроблену програму занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці до використання в роботі психолога з юнаками, що допоможе стимулювати їх до саморозвитку, сформувати мотивацію самостійної діяльності з розвитку самодостатності.

ВИСНОВКИ

Теоретично проаналізувавши і практично дослідивши психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці, зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано сутність самодостатності особистості як психологічного феномену.

Самодостатність відноситься до психологічних феноменів і визначає здатність особистості до повноцінного життя, незважаючи на нав'язувані суспільством стереотипи і обмежувальні установки. Самодостатність пов'язується з внутрішньою свободою, незалежністю і емоційною стійкістю.

Центральними ланками феномену самодостатності виступають самостійність, незалежність, самоефективність, що набувають особливого значення для її формування.

Становлення самодостатності пов'язане із набуттям особистістю необхідних якостей (наполегливість, впевненість у досягненні успіху), які допомагають їй самостійно приймати відповідальні рішення і діяти незалежно від нав'язуваних суспільством моделей поведінки.

Також становлення самодостатності розуміється як постійно тривалий процес становлення властивостей особистості, які забезпечують її здатність із задоволення вікових потреб розвитку, максимального розкриття та застосування внутрішнього потенціалу, оптимального втілення у процесі успішної адаптації і продуктивної життєдіяльності.

2. Встановлено психологічні чинники особливості прояву самодостатності у студентському віці.

У студентському періоді життя, що припадає на юнацький вік, самодостатність проявляється через такі показники, як: емоційна незалежність, самостійність у прийнятті рішень та внутрішня мотивація. При цьому важливу роль виконує самовизначення особистості, що пов'язане як із поточним визначенням себе у світі та з'ясуванням своїх можливостей,

вибором професійної сфери для самореалізації, так і з визначенням перспектив, вибором загальної життєвої позиції, а також переходом від однозначної ролі учня до соціально диференціальних ролей.

Великого значення у становленні самодостатності відіграє розвиток рефлексії студентів, що відбувається у процесі формування індивідуальної свідомості, розумінні власної самодостатності та проектуванні діяльності особистості в поточному моменті та у майбутній професійній самореалізації.

При цьому у процесі формування самодостатності особистості дуже важливою є суб'єктність студентів, що є передумовою досягнення успішності у будь-якій сфері життєдіяльності. Значно впливає на формування самодостатності студентів якості суб'єктності особистості: її контактність та комунікативність (здатність до взаємодії); духовно-сміслові цінності; внутрішня свобода як результат рефлексії; мотивація до саморозвитку і особистісного зростання; творчість; навички саморегуляції.

Важливим чинником формування самодостатності є освітнє середовище, в якому студенти набувають досвіду самопізнання власних рис та здібностей, вчать використовувати наявні у них ресурси, контактують один з одним та викладачами у ЗВО під час інтерактивних лекцій, семінарів, участі в різних активних формах психологічної взаємодії. Також до чинників формування самодостатності у юнацькому віці відносяться: вплив соціального середовища (сім'ї, друзів, оточуючих людей); рівень розвитку критичного мислення (кмітливість, здатність до нестандартного сприйняття інформації та її обробки, що опирається на розвинені інтелектуальні здібності); виховання та стиль батьківського спілкування; самооцінка (при адекватній самооцінці студенти виявляють високу самоповагу, здатні оцінювати свої переваги і сили, відчувати самоефективність, раціонально обирати завдання та успішно вирішувати їх).

3. Емпірично досліджено психологічні особливості прояву самодостатності особистості в студентському віці.

Більшості респондентів властиві гармонійність, узгодженість між зовнішньою та внутрішню формами здійсненності. Половина студентів мають перевагу зовнішньої форми здійсненності, прагнуть бути «зрозумілими для інших», приділяють надмірну увагу розвитку власних комунікативних навичок для підтримання успішних контактів з іншими. Відповідно – вони менше зосереджені на глибокому аналізі власних сил і ресурсів, можливості їх вдосконалення. Ще у 10% осіб діагностовано перевагу внутрішньої форми здійсненності, відображення їх занурення у внутрішній світ, схильність до замкнутості в собі, не бажання контактувати з іншими, до усамітнення.

Оптимальну високу здійсненність демонструють 40% осіб, які усвідомлюють сенси життя, визнають власні переваги, приймають успіхи, характеризують себе як самостійну людину, здатну вибирати стратегію поведінки і сферу реалізації зусиль та ін. Третина студентів мають середні прояви, у решти встановлено низьку здійсненність, вони недостатньо усвідомлюють своє життя, не знають сильних сторін, розчаровані у світі та сумують за втраченими можливостями.

Майже половина опитаних мають середні показники ресурсності (45%), у третини виявлено оптимальні високі прояви, ці студенти знають свої ресурси та вміють їх використовувати та відновлювати, регулюють енергетичний стан після впливу стресів. У 20% осіб виявлено низьку ресурсність, ці студенти не використовують своїх ресурсів, не знають способів їх відновлення після пережитих стресів.

Відчуття суб'єктивного благополуччя на високому рівні мають третина студентів (35%), вони задоволені життям, своїми фізичними та емоційними властивостями, враховують сильні сторони при вирішенні проблем, прагнуть до особистісного зростання. Задоволені стосунками з іншими людьми, вміють підтримувати дружні взаємини. У 40% студентів встановлено середні, нестійкі прояви благополуччя, у решти – низькі показники, вони не задоволені внутрішнім станом і психологічним відчуттям, не здатні підтримувати дружніх стосунків з іншими.

Оптимальні показники самооефективності встановлено лише у третини студентів (високий і вищий за середній). Ці опитані мають сформовані уявлення про себе і свою спроможність долати проблеми, докладати зусиль, успішно справлятися із стресами. Ще 40% осіб мають середні прояви, а решта – відрізняються не оптимальною самооефективністю, не знають сильних сторін, не впевнені у своїх силах і ресурсах для вирішення проблем, подолання стресів.

Висока самоповага властива для половини студентів, які впевнені в собі, знають власні позитивні риси, вміють турбуватися і ціннісно ставитися до себе. У третини студентів виявлено середню самоповагу, однак у решти встановлено низьку самоповагу (15%), вони схильні до самокритики, не знають і не використовують своїх позитивних рис і сильних сторін, не впевнені у власній спроможності успішно вирішувати поставлені завдання і долати стреси.

За даними аналізу базових переконань – більшість студентів мають оптимальні уявлення про доброзичливість світу до них (45%), у третини встановлено свідоме ставлення до наявності сенсу в світі і житті, вони знають про справедливість світу, можуть контролювати своє життя і зменшувати вплив випадковості на успішність життєдіяльності (32,5%). У 45% осіб виявлено стійкі уявлення про свою гідність, вони визнають цінність Я-образу, впевнені у своїй успішності і везінні, здатні до самоконтролю у житті. Загалом 20-25% студентів мають знижені базові переконання та відрізняються нестійкими уявленнями про доброзичливість світу, наявність у ньому сенсу, про власну цінність Я.

Відтак можна зробити висновок, що більшість студентів мають середні та високі прояви самооефективності і базових переконань, що допомагають їм успішно організовувати своє життя і відчувати себе благополучною, самодостатньою людиною. При цьому близько 20-25% студентів мають недостатні прояви самодостатності (зокрема, її характеристик – здійсненності, ресурсності, самооефективності, самоповаги, сформованих базових

переконань), що підтверджує потребу організації з ними роботи з розвитку самодостатності.

За результатами статистичних розрахунків встановлено, що ресурсність має ключовий зв'язок із самоповагою та особистісною здійсненністю. При цьому зауважено, що ресурсність, благополуччя, самоповага, доброзичливість, наявність сенсу, і власна гідність взаємопов'язані між собою, що підкреслює їх спільну роль у формуванні самодостатності. Крім того, наявність сенсу в житті є одним із найсильніших предикторів самодостатності. Високі показники цього базового переконання свідчать про гармонійний розвиток особистості, особливо в поєднанні із самоповагою та власною гідністю.

Загалом виявлено, що рівень самодостатності студентів позитивно корелює із показниками особистісної здійсненності, психологічної ресурсності, суб'єктивного благополуччя, самоефективності та рівнем самоповаги. Позитивні базові переконання особистості сприяють вищому рівню самодостатності. Відповідно це спрямовує нас до пошуку ефективних методів впливу на розвиток самодостатності студентів через сукупність її складових.

4. Розроблено психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості в студентському віці.

Розроблена психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості студентів має на меті: сприяння розвитку самодостатності особистості юнацького віку. Структурно включає 6 занять, які спрямовані на реалізацію таких завдань, як: ознайомлення із сутністю та структурою самодостатності, шляхами її розвитку та самодопомоги у вдосконаленні особистості; підвищення впевненості в собі, позитивного самоставлення та рівня самооцінки; формування навичок саморегуляції, впевненого вирішення виникаючих проблем, подолання стресів завдяки самоконтролю, витримці, концентрації на своїх здібностях і силах у цьому процесі; сприяння досягненню ними відчуття самодостатності; збалансування внутрішньої

гармонії та позитивного самовідчуття власної цілісності, зрілості особистості; зміцнення психологічного здоров'я та благополуччя; творча активізація особистісного становлення та ін.

Основні методи, техніки, прийоми психологічного впливу на студентів, пропонувані до використання у цій програмі, включають: інтерактивні міні-лекції, групову роботу, роботу в парах, мозкові штурми, роботу в міні-групах, психологічні практикуми, творчі завдання; вправи-діагностики, вправи на самопізнання, пошук ресурсів для особистісного зростання і саморозвитку; набуття досвіду цілісної та зрілої самопрезентації у стосунках з іншими.

Розроблену психологічну програму занять з розвитку самодостатності особистості студентів рекомендуємо до використання в роботі психолога з молоддю для забезпечення стимулювання їх до саморозвитку, мотивації самостійної діяльності з розвитку самодостатності, набуття досвіду з формування складових компонентів самодостатності (толерантності, контактності, самоприйняття, креативності, емпатії, самостійності та ін.), набуття рис самодостатньої особистості.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Антонець М. О. Впровадження у навчальних закладах нових тренінгових програм. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. Вип. 13. С. 122-127.
2. Антонова А., Бігун Н. Особливості прояву самодостатності особистості в дорослому віці. *Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості: Збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав, 14-16 травня 2020)*. Переяслав: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. С. 17-21.
3. Бігун Н. Емоційна зрілість як прояв самодостатності особистості. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: Збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав, 14-16 травня 2020)*. Переяслав. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. С. 46-50.
4. Бігун Н. І. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості. *Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., м. Переяслав, 12 березня 2020 р., м. Переяслав*. 2020. С. 19-23.
5. Бігун Н. І. Використання технік арт-терапії у розвитку самодостатності особистості. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: монографія / за заг. ред. Т.А. Ткачук, Н. О. Бочаріної*. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 97-114.
6. Бігун Н. І. Генеза та стан категорії самодостатності у сучасній психології. *Гуманітуріум*. 2017. Vol. 39, вип. 1. С. 7-15.
7. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні*

науки : зб. наук. праць. Серія №12. № 6 (51). К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 17-25.

8. Бігун Н. Феномен самодостатності в контексті проблематики розвитку особистості юнацького віку. *Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості*: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців (м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький: «Видавництво К С В». 2019. С. 27-32.

9. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

10. Білошицька А. С. Індивідуально-психологічні особливості рівневої структури самодостатності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса, 2017. 22 с.

11. Бугайцова А. С. Аналіз структурних компонентів самодостатності в контексті соціально-психологічної адаптації особистості. *Інсайт* : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 58-61.

12. Бугайцова А. С. Самодостатність та самодетермінація особистості в умовах трансформації соціальних відносин. *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія»*. 2016. Том 21. Випуск 1 (39). С. 14–21.

13. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. Вип. 1. С. 4-11.

14. Бугайцова А. С. Сутнісні характеристики самодостатності особистості: досвід діагностики. *Наука і освіта*. 2015. № 11-12. С. 40–45.

15. Веретенко Т. Г., Гриценко В. А. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів. Дніпро : ДНЗ «МВПУ ПІТ», 2014. 67 с.
16. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20-25.
17. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
18. Гаркуша І. В., Крижановський А.Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20). С. 17-22.
19. Доценко В. В. Тренінг особистісного зростання як шлях подолання стрес-факторів життєдіяльності. *«Бочаровські читання»*. Харків, 2016. С. 174–177.
20. Дрина І. Г. Тренінг особистісного розвитку «Я – особистість». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-osobistisnogo-rozvitku-a-osobistist-217132.html>.
21. Жиденко Д. П., Куліш О. В. Психологічні особливості студентів українських і зарубіжних навчальних закладів. *International scientific e-journal «ΛΟΓΟΣ. ONLINE». PSYCHOLOGY AND SOCIOLOGY*. 2020. № 15. URL: <https://www.ukrlogos.in.ua/10.11232-2663-4139.15.21.html>.
22. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. Вип. 3-4(27). С. 85-94.
23. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. Вип. 7. С. 76-82.
24. Копитко М. І., Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 128 с.

25. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 68-74.
26. Креденцер О. Тренінг розвитку професійної самоефективності персоналу освітніх організацій в контексті забезпечення їхнього психологічного благополуччя в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 50-59.
27. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. К.: Талком, 2021. 407 с.
28. Кучай Т. Самодостатність особистості у контексті концепції освіти дорослих. *Педагогічний часопис Волині*. 2019. № 2. С. 20-27.
29. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
30. Мельник О. В. Ефект самодостатності: від професійних домагань до власного успіху. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук.пр. Кіровоград: ЗВВ КДПУ ім. В. Винниченка*. 2012. Вип. 16. кн. 1. С. 190-193.
31. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
32. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодого людини в період повноліття: монографія. Нікітіна І. В. К. : КНТ, 2008. 192 с.
33. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

34. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 8(37) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 84-98.

35. Павлюк М. М. Психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2019. Вип. 19. С. 334-364.

36. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.

37. Подофей С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. 2017. № 10.2 (50.2). С. 79–83.

38. Поліщук В. М. Психологія авторитаризму і професійна самодостатність ученого (інформаційний зріз). *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 2021. Т. 32 (71) № 5. С. 78-82.

39. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2020. 160 с.

40. Продан О. О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. загальна психологія, історія психології. Київ, 2016. 22 с.

41. Прокоф'єва Л. Феномен самотності як ресурс самодостатності. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. С. 73-76.

42. Психологія і педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни / авт.-упор. :

Н. В. Старовойтенко, В. І. Осипенко, І. А. Чемерис, Л. І. Білик. Черкаси: Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси, 2017. 322 с.

43. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.

44. Ржевська-Штефан З. Мотивація учбової діяльності студентів першого курсу педагогічного університету. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 79–84.

45. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія: навч. посібник: У 3-х т. К. : Пульсари, 2001. Том 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. С. 37 – 59.

46. Рябініна М. А. Тренінг особистісного росту «Нова «Я». Усвідомлення та розвиток власного образу». URL: <https://naurok.com.ua/trening-osobistisnogo-rostu-nova-ya-usvidomlennya-ta-rozvitok-vlasnogo-obrazu-355263.html>.

47. Савченко Н. С. Педагогічна підтримка студента ВИШУ в аспекті саморозвитку *Науковий вісник. Збірник наукових праць*. Одеса: Видавничий відділ Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського, 2013. Вип. № 9–10. С. 65–69.

48. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

49. Сватенкова Т. Екзистенційні переживання у контексті розгортання життєвого шляху особистості в період юності. *Психологія особистості*. 2011. № 1. С. 145-151.

50. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

51. Соціолого-педагогічний словник / За ред. В. В. Радула, вид. 2-е. Харків: Мачулін, 2015. 444 с.

52. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки . К.: «Інтерсервіс», 2015. 178 с.
53. Степаненко Л. В. Особливості прояву емоційних станів у студентів-переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Херсон.* 2015. Т.1. Вип. 2. С. 107-111.
54. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки,* 2013. Вип. 2. С. 32-34.
55. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. *Збірник наукових праць. Світогляд – філософія–релігія.* 2013. Випуск 4. С. 315-324.
56. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / [за ред. О.М. Гомонюк]. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. 460 с.
57. Товканець О. С. Тренінгові технології у професійній підготовці майбутніх магістрів з педагогічної освіти – фахівців з менеджменту освіти. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія».* 2019. Вип. 1 (9). С. 117–121.
58. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
59. Токарева Н. Особистісні предиктори резильєнтності осіб підлітково-юнацького віку в умовах війни. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни:* зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф. (23 листопада 2023 р.). Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 11-15.
60. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2016. 250 с.
61. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Навчальна книга. «Богдан». 2021 552 с.

62. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74) № 2. С. 18-24.
63. Черешнюк О. І., Прищак М. Д. Психологічна характеристика студентського віку. *Матеріали науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 10-12 березня 2021 р. – 2021*. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/11535>.
64. Чернілевський Д. В., Томчук М. І. Педагогіка та психологія вищої школи: навч. посібник. Вінниця: Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна», 2006. 402 с.
65. Чуйко О. М. Особистісні детермінанти самореалізації особистості в ситуації безробіття. *Габітус*. 2020. Випуск 18. Т. 2. С. 136-142.
66. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2018. № 5 (15). С. 196-223.
67. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380-399.
68. Bandura A. (1982) Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
69. Bannink R., Broeren S., Heydelberg J., van't Klooster E. & Raat H. (2015). Psychometric properties of self-sufficiency assessment tools in adolescents in vocational education. *BMC Psychology*, 3, 33.
70. Bettschart M., Wolf B. M., Herrmann M. & Brandstätter V. (2021). Age-related development of self-regulation: Evidence on stability and change in action orientation. *Journal of Research in Personality*, 91, 10463.
71. Bihun N., Aliksieieva I., Herasina S., Yelchaninova T., Meshko O., Sobkova S. (2023). Self-Sufficiency as a Factor in the Development of the System

of Psychological al Self-Regulation of Personality. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(3), 15-30.

72. Bihun N., Chorna O., Kostyk L., Ryhel O., Hoian I., Fedyk O. (2022) Self-Sufficiency of the Personality as a Psychological Condition for the Development of Their Neuropsychological Self-Regulation in the Context of Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, №13(3), 16-29.

73. Bronfenbrenner U. (1989) Ecological systems theory. *Annals of Child Development*, 6, 188-192.

74. Burns R. (1982) Self-Concept Development and Education. 441 p.

75. Caspi A., Bem D.J., Elder G.H. (1987) Moving Against the World: Life-Course Patterns of Explosive Children. *Developmental Psychology*, 2, 313.

76. Eisenberg I. W., Bissett P. G., Enkavi A. Z., Li J., MacKinnon D., Marsch L. & Poldrack R. (2019). Uncovering the structure of self-regulation through data-driven ontology discovery. *Nature Communications*, 10, 2319.

77. Garfield D. (1991) Paranoid phenomena and pathological narcissism. D. Garfield, L. Havens. *American Journal of Psychotherapy*, XLV, 2, 160-172.

78. Hakun, J., Margaret, A., & Findeison, (2020). Cognitive control moderates the health benefits of trait self-regulation in young adults. *Personality and Individual Differences*, 152, 109572.

79. Janoff-Bulman R. (1988) Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113–136.

80. Komninos A. (2020) Self-Actualization: Maslow's Hierarchy of Needs. <http://surl.li/swlsqv>.

81. Labuschagne N. (1996) Narcissism, family of origin, and career self-efficacy: a comparative study of university students. N. Labuschagne. Pietermaritzburg, 131 p.

82. Lapsley D. K. (2000) Adolescent Narcissism. D. K. Lapsley, P. C. Stey. Notre Dame: Springer, 11 p.

83. Masterson J. F., Klein R. (1995). Disorders of the Self: New Therapeutic Horizons: the Masterson Approach. Brunner/Mazel, 1995. P. 435.
84. McWilliams N. (2011) Psychoanalytical diagnostics. Guilford Press, 426 p.
85. Raskin R. N., Hall C. S. (1979) A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45, 590.
86. Ronningstam E. F. (1988) Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and empirical implications. Washington, D.C.: *American Psychiatric Press*, 103-120.
87. Salter A. (1999) Conditioned Reflex Therapy. New York, Creative Age Press, 359 p.
88. Schmitt D.P. & Allik J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642.
89. Sinclair SJ; Blais MA; Gansler DA; Sandberg E; Bistis K; LoCicero A. (2010) Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Eval Health Prof*, 33(1), 56-80.
90. Wenar Charles, Kerig Patricia (2000) Developmental psychopathology: from infancy through adolescence. 4th ed. McGraw-Hill.
91. Ziegler, N., & Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: The link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*, 64, 71-82.

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ (О. С. ШТЕПА)

Психодіагностична мета опитувальника: визначення характеристик і типу особистісної здійсненності.

Інструкція: серед наведених характеристик зазначте знаком «+» ті, що властиві вам, а «-» - ті, що не властиві.

		ВІДПОВІДЬ
1.	Наполегливість – це мій шлях до успіху	
2.	Загалом, я впевнена у собі людина	
3.	Мені не подобається відповідати за інших	
4.	Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант	
5.	Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання	
6.	Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними	
7.	Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити	
8.	Не вважаю себе цілеспрямованою людиною	
9.	Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути	
10.	Мені є кого любити	
11.	Мені цікаві люди, які мислять самостійно	
12.	Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки	
13.	Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людини	
14.	Мені подобається розмірковувати, філософствувати	
15.	Я відчуваю життя більш повно, коли прагну цілі	
16.	Я не бачу перспектив саморозвитку	
17.	Я відчуваю життя більш повно, коли здатний любити	
18.	Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям	
19.	Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети	
20.	Я не знаю меж власних творчих та професійних можливостей	
21.	Іншим людям важлива моя моральна підтримка	
22.	Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці	

Таблиця 1.

Ключ ОЗ

Шкала	№ тверджень та відповідь ключа								Сума балів
Чітко поставлені цілі	1+	8–	12+	14+	15+	17+	19+	21+	
Прийняття Іншого	7–	8–	10+	11+	13+	14+	17+	19+	
Зовнішня форма особистісної здійсненності									
Продуктивне усамітнення	2+	5–	6+	14+	16–	18+	20–	22–	
Відповідальність за власний вибір	3+	4–	7–	8–	9–	15+	20–	22–	
Внутрішня форма особистісної здійсненності									
Загальний рівень особистісної здійсненності									

Інтерпретація характеристик особистісної здійсненності є такою.

Чітко поставлені цілі. Уміння самостійно і ясно формулювати власні життєві цілі різного масштабу і перспективності. Здатність відрізняти власні цілі від запропонованих

чи, навіть, нав'язаних іншими. Майстерність у поєднанні і реалізації власних цілей разом із тими, що їх висунули інші. Сформульовані цілі не є кон'юнктурними, а пов'язані із загальною життєвою перспективою. Своєю чергою це зумовлює послідовність у саморозвитку і, згодом, індивідуальність життєвого шляху.

Прийняття Іншого. Відсутність поспіху у дистанціюванні від Іншого на основі упереджень чи недостатньої інформації. Мужність спостерігати і робити висновки під час діалогу. Сприймання труднощів у спілкуванні з Іншим та непорозумінь з ним, як власної життєвої задачі, водночас задачі не на підкорення, а на розуміння. Визнання інакшості Іншого і відмова від домінування у взаєминах. Дистанціювання від Іншого лише за наявності фактів його руйнівного впливу на власну особистість.

Зовнішня форма особистісної здійсненності (бути зрозумілим для інших). Уміння чітко висловлюватися, послідовність і до певної міри передбачуваність у діях. Здатність пояснювати власні наміри чи дії іншим, водночас не чути таким, що змушений виправдовуватися. Знання очікувань інших та уміння не надто їх розчаровувати. Готовність до взаємодії з іншими, що уможливорює і спів-працю.

Продуктивне усамітнення. Усамітнення саме для чогось, а не від когось. Розрізнення потреби в усамітненні і причин самотності. Здатність організувати зовнішній простір і виокремити час для міркувань і рефлексії. Відсутність прагнення відволікатись, якщо є питання, що потребують роздумів і самостійного прийняття рішення. Уміння виокремлювати час для продуктивної роботи. Відмова від жалкувань щодо минулого і фантазувань щодо майбутнього, рішучість реалізовувати власні цілі на тепер. Уміння реорганізовувати власний внутрішній простір, тобто не надто захарашувати його інформацією, а також вивільнювати у ньому місце для нового досвіду чи, навіть, осяяння.

Відповідальність за власний вибір. Уміння прогнозувати наслідки власних дій та бачити власні вчинки у життєвому масштабі, а не лише у межах певної ситуації. Здатність до етичного вибору, що може не збігатися у най-ближчій життєвій перспективі із встановленими правилами чи вимірами раціональності. Здатність розрізняти прагматизм і милосердність за визначення власних пріоритетів. У зв'язку із чуттям власного покликання уміння вирізняти випадок-триггер і випадок-атрактор.

Внутрішня форма особистісної здійсненності (бути зрозумілим для себе). Здатність не брехати самому собі. Уміння пояснювати будь-що самому собі, тобто інтерпретувати виходячи з власного досвіду водночас з урахуванням нової інформації. Відчуття осмисленості власних вчинків. Здатність тлумачити причини власних дій і прогнозувати наслідки власних намірів. Уміння вербалізувати власні відчуття, почуття, мотиви дій, що дасть змогу надати їх рефлексії. Переважання системної рефлексії над самозвеличенням чи само-приниженням. Уміння охарактеризувати себе влучно, з певним гумором, виокремлюючи сильні сторони і формулюючи очікування що-до самого себе.

Загальний рівень особистісної здійсненності. Чуття завершеності певного життєвого етапу, часто не пов'язаного прямо з соціальною ситуацією чи віком. Усвідомлення певних власних уявлень, очкувань, як ілюзорних. Водночас відсутність жалю за втраченими ілюзіями. Певна систематизація власного життєвого досвіду з акцентуванням досягнень і втрачених можливостей. Ревізія невикористаних шансів і виокремлення з них тих, що визнаються за актуальні. Можливість охарактеризувати себе, як людину, яка здатна самостійно вибрати, які можливості їх реалізувати.

Різниця між сумою балів зовнішньої і внутрішньої форми особистісної здійсненності у 6 і більше балів інтерпретується, як дисгармонійність особистісного самоздійснення. Зокрема, переважання зовнішньої форми особистісної здійсненності свідчить про прагнення людини бути більшою мірою зрозумілою іншим, ніж собі, що перетворює її особистісне самоздійснення на особистісне зростання. До-мінування внутрішньої форми особистісної здійсненності над зовнішньою (що встановлено у 12% досліджуваних) може бути ознакою «внутрішньої еміграції», що є наслідком соціального відчуження.

ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ (О. Штепа)

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: позначте знаком «+» те, з чим ви згодні, а «-» – те, з чим ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамотійність
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення
30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять не ординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком

44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребує самоаналізу
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО

№ шкали № № тверджень та відповідь ключа Сума балів

1. Упевненість у собі 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+
2. Доброта до людей 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28+
3. Допомога іншим 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38+
4. Успіх 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+
5. Любов 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+
6. Творчість 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+
7. Віра у добро 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+
8. Прагнення до мудрості 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+
9. Робота над собою 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+
10. Самореалізація у професії 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+
11. Відповідальність 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+
12. Знання власних ресурсів 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+
13. Уміння оновлювати власні ресурси 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64– 66–
14. Уміння використовувати власні ресурси 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+ 66– 67+
15. Загальний рівень психологічної ресурсності (всього)

Рівні психологічної ресурсності:

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;
 57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності;
 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;
 93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;
 107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

**«МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»
(THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. Pontin,
M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В.
Терещенко, О. В. Креденцер)**

Загальна характеристика методики: Методика включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування: «Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці)».

Текст опитувальника:

Пункти	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики.

Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя

	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток Г

«Шкала загальної самоефективності» (Р. Шварцера та М. Єрусалема, адаптація І.І. Галецької)

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____

№з/п Твердження	Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1 Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2 Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3 Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4 В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5 Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6 Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7 Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8 Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9 Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10 Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем				

Обробка результатів

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів. Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.

Шкала для вимірювання рівня самоповаги (за М. Розенбергом)

Мета: виявити глобальне ставлення особистості до себе.

Хід проведення. Досліджувані мають уважно прочитати опитувальник, що складається з десяти суджень. На кожне з них пропонується чотири градації відповідей, поданих у таблиці.

	Судження (в балах)	
	Прямі	Зворотні
Повністю згоден	4	1
Згоден	3	2
Не згоден	2	3
Зовсім не згоден	1	4

Судження

1. Я відчуваю, що я гідна людина - принаймні не меншою мірою, ніж інші.
2. Я схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що я маю й хороші якості.
4. Я здатний робити дещо не гірше, ніж інші.
5. Гадаю, мені немає чим особливо пишатися.
6. Я добре ставлюсь до себе.
7. Загалом, я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Я іноді ясно відчуваю свою непотрібність.
10. Часом думаю, що я в усьому поганий.

Обробка даних.

Код опитувальника: прямі запитання - 1, 3, 4, 6, 8;

зворотні запитання - 2, 5, 7, 9, 10.

Максимально можлива сума - 40 балів, мінімальна - 10 балів.

При балах менше 15 визначається низька самоповага, при балах вище 25 – висока.

Глобальне ставлення особистості до себе виявляється у тривожності, депресивності, психосоматичних захворюваннях (чим воно нижче, тим ближче до названого), а також в активності під час спілкування, прагненні до лідерства, почутті міжособистісної безпеки (чим вищий показник глобального самоставлення, тим сильніші інші почуття).

**Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)
Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)**

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження.

Бланк методики Р. Янов-Бульман, перекладеної українською мовою

	Зовсім не згоден(- на)	Не згоден(- на)	Не зовсім згоден(- на)	Радше згоден(- на)	Згоден(- на)	Цілком згоден(- на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слухною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						

13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещасть						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещасть						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						

28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей.						

Ключі до методики.

Розраховуються зазначені вісім категорій переконань.

До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження.

Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями.

Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6.

Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

- 1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30.
- 2) Доброта людей. Питання: -2, 4, -12, 26.
- 3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19.
- 4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29.
- 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24.
- 6) Цінність власного «Я». Питання: -8, -18, 28, -31.
- 7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13, 17, 23, 27.
- 8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням».

У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

Додаток Ж

Вхідні дані

Стат ь	Постав лені цілі	Прийн яття іншого	Проду ктивне усаміт нення	Відповіда льність за власний вибір	Особи стісна здійсн енніст ь	Психол огічна ресурсн ість	Суб'єкти вне благопол уччя	Самоефе ктивніст ь	Самоп овага	Доброз ичливіс ть світу	Наяв ність сенсу	Власна гідніст ь
1	5	4	2	6	17	72	84	13	29	8	12	12
0	8	7	5	8	28	107	115	25	31	12	16	18
0	2	3	0	2	7	35	50	40	11	3	4	5
1	8	2	8	8	26	105	115	24	37	11	17	17
0	4	0	6	3	13	61	69	22	15	6	9	8
1	8	1	0	8	17	99	112	19	36	11	16	16
0	7	2	7	7	23	94	105	28	30	12	15	15
1	7	4	8	7	26	82	103	27	35	8	16	15
1	4	0	7	4	15	63	70	13	23	6	10	9
0	7	2	4	7	20	91	98	21	23	9	14	15
0	0	5	8	0	13	27	35	12	10	4	2	2
0	7	0	8	6	21	84	94	20	23	10	14	15
1	6	8	5	6	25	82	94	32	33	9	14	14
0	0	0	8	0	8	25	38	26	10	5	2	2
0	8	6	6	7	27	90	112	34	28	10	15	17
0	6	6	4	6	22	80	92	28	22	9	13	13
1	6	2	3	6	17	80	91	16	31	8	13	13
0	1	0	8	1	10	29	43	30	12	5	4	3
1	6	2	4	6	18	77	89	13	30	5	13	13
0	6	6	2	6	20	77	89	19	29	8	13	12
1	5	0	1	6	12	75	85	18	29	8	12	12
0	8	2	8	8	26	99	113	37	27	12	13	17
0	5	6	6	6	23	72	83	40	28	8	12	12
1	5	2	5	5	17	71	82	21	28	7	12	12
0	2	8	2	3	15	43	56	38	14	10	5	7
1	5	6	3	5	19	70	82	23	27	7	11	11
0	8	7	7	8	30	106	115	17	30	12	17	17
1	5	4	4	5	18	67	81	40	26	7	11	11
0	5	1	8	5	19	65	79	35	25	7	11	11
1	8	3	1	8	20	109	118	26	40	10	18	18
0	5	4	7	5	21	65	78	21	25	7	10	11
1	4	7	6	3	20	58	67	29	21	6	8	8
0	5	2	6	4	17	63	75	28	24	7	10	9
1	4	4	5	4	17	63	74	29	24	4	10	9
0	4	3	0	3	10	58	63	36	16	6	8	8
1	3	1	1	3	8	57	63	40	20	6	8	8
0	3	7	5	3	18	54	63	20	15	5	8	7
1	3	7	0	3	13	53	61	32	20	5	7	7

0	3	6	4	3	16	51	61	23	15	7	7	7
0	4	3	6	4	17	62	70	39	22	6	10	9
0	8	4	0	8	20	90	118	26	35	12	18	18
1	2	1	7	3	13	44	57	28	18	5	6	7
1	2	4	0	3	9	43	55	25	18	4	5	6
0	2	5	2	3	12	43	52	32	14	4	5	6
0	8	1	7	8	24	105	114	38	31	11	16	13
0	2	8	6	2	18	37	51	37	17	6	5	5
1	2	7	2	2	13	36	50	12	16	3	5	5
0	1	3	4	1	9	34	46	22	12	5	4	4
1	1	5	5	1	12	31	44	21	15	2	4	4
0	1	6	8	1	16	30	44	21	11	5	4	4
1	4	5	7	4	20	62	69	26	22	6	9	8
1	1	0	4	1	6	28	41	38	14	2	4	3
0	1	2	0	1	4	26	39	34	10	5	3	3
1	0	8	4	0	12	25	39	19	13	1	3	3
1	8	6	7	7	28	98	109	11	35	8	15	15
1	0	4	1	0	5	23	35	20	17	1	4	3
0	4	1	2	4	11	63	73	19	23	6	10	9
1	0	6	3	0	9	25	34	38	15	1	4	1
1	1	1	6	2	10	35	47	20	15	3	4	5

Кореляційна матриця (коефіцієнт Пірсона)

		Поставле ні цілі	Прийнят тя іншого	Продуктив не усамітненн я	Відповідальніс ть	Особистісна здійсненніст ь	Ресурсніст ь	Благополуч чя	Самоефективні сть	Самопова га	Доброзичливіс ть	Наявність сенсу	Власна гідність
Поставлені цілі	r	—											
	df	—											
	p	—											
Прийняття іншого	r	-0.084	—										
	df	78	—										
	p	0.461	—										
Продуктивне усамітнення	r	0.156	-0.063	—									
	df	78	78	—									
	p	0.167	0.582	—									
Відповідальність	r	0.985***	-0.079	0.134	—								
	df	78	78	78	—								
	p	<.001	0.488	0.236	—								
Особистісна здійсненність	r	0.832***	0.305**	0.509***	0.824***	—							
	df	78	78	78	78	—							
	p	<.001	0.006	<.001	<.001	—							
Ресурсність	r	0.985***	-0.071	0.156	0.980***	0.829***	—						
	df	78	78	78	78	78	—						
	p	<.001	0.531	0.167	<.001	<.001	—						
Благополуччя	r	0.992***	-0.061	0.155	0.988***	0.838***	0.990***	—					
	df	78	78	78	78	78	78	—					
	p	<.001	0.593	0.171	<.001	<.001	<.001	—					
Самоефективніст ь	r	-0.060	-0.031	-0.069	-0.051	-0.086	-0.085	-0.067	—				
	df	78	78	78	78	78	78	78	—				
	p	0.596	0.786	0.543	0.653	0.449	0.453	0.552	—				
Самоповага	r	0.916***	-0.071	0.090	0.927***	0.751***	0.913***	0.928***	-0.104	—			
	df	78	78	78	78	78	78	78	78	—			
	p	<.001	0.531	0.429	<.001	<.001	<.001	<.001	0.359	—			
Доброзичливість	r	0.869***	-0.056	0.172	0.874***	0.751***	0.879***	0.884***	0.035	0.744***	—		
	df	78	78	78	78	78	78	78	78	78	—		
	p	<.001	0.619	0.128	<.001	<.001	<.001	<.001	0.760	<.001	—		
Наявність сенсу	r	0.981***	-0.072	0.141	0.977***	0.819***	0.980***	0.986***	-0.085	0.946***	0.845***	—	
	df	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	—	
	p	<.001	0.524	0.214	<.001	<.001	<.001	<.001	0.455	<.001	<.001	—	
Власна гідність	r	0.980***	-0.080	0.132	0.980***	0.813***	0.969***	0.983***	-0.076	0.924***	0.866***	0.973***	—
	df	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	—
	p	<.001	0.482	0.244	<.001	<.001	<.001	<.001	0.504	<.001	<.001	<.001	—

Примітки. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Порівняння показників за статтю

Т-тест незалежних вибірок			
		Статистика	p
Поставлені цілі	Манн-Уитні U	795	0.965
Прийняття іншого	Манн-Уитні U	782	0.865
Продуктивне усамітнення	Манн-Уитні U	591	0.043
Відповідальність	Манн-Уитні U	779	0.839
Особистісна здійсненість	Манн-Уитні U	712	0.396
Ресурсність	Манн-Уитні U	782	0.866
Благополуччя	Манн-Уитні U	786	0.893
Самоефективність	Манн-Уитні U	687	0.279
Самоповага	Манн-Уитні U	574	0.030
Доброзичливість	Манн-Уитні U	579	0.033
Наявність сенсу	Манн-Уитні U	752	0.643
Власна гідність	Манн-Уитні U	781	0.855

Примітки. $H_a: \mu_1 \neq \mu_0$

Описові статистики груп						
	Група	N	Середня	Медіана	SD	SE
Поставлені цілі	1	40	4.33	5.00	2.66	0.421
	0	40	4.30	5.00	2.63	0.416
Прийняття іншого	1	40	3.70	4.00	2.55	0.404
	0	40	3.77	3.00	2.60	0.411
Продуктивне усамітнення	1	40	3.83	4.00	2.64	0.417
	0	40	5.03	6.00	2.65	0.418
Відповідальність	1	40	4.40	5.00	2.60	0.411
	0	40	4.28	4.50	2.58	0.408
Особистісна здійсненість	1	40	16.25	17.00	5.93	0.938
	0	40	17.38	18.50	6.98	1.104
Ресурсність	1	40	63.65	64.00	26.01	4.112
	0	40	62.83	64.00	25.92	4.099
Благополуччя	1	40	75.67	76.50	26.17	4.137
	0	40	74.83	76.50	26.24	4.149
Самоефективність	1	40	25.05	25.50	8.28	1.309
	0	40	27.23	27.50	8.38	1.326
Самоповага	1	40	25.32	24.50	8.60	1.359
	0	40	21.07	23.00	7.73	1.222
Доброзичливість	1	40	5.92	6.00	3.06	0.484
	0	40	7.45	7.00	2.65	0.419
Наявність сенсу	1	40	10.05	10.50	4.85	0.767
	0	40	9.50	10.00	4.87	0.770
Власна гідність	1	40	9.93	10.50	4.96	0.785
	0	40	9.75	10.00	4.83	0.764

Психологічна програма занять з розвитку самодостатності особистості студентів

Мета: сприяння розвитку самодостатності особистості юнацького віку.

Завдання:

- ознайомлення із сутністю та структурою самодостатності, шляхами її розвитку та самодопомоги у вдосконаленні особистості;
- підвищення впевненості в собі, позитивного самоставлення та рівня самооцінки;
- надання допомоги у розвитку адаптивності студентів до сучасних умов;
- формування навичок саморегуляції, впевненого вирішення виникаючих проблем, подолання стресів завдяки самоконтролю, витримці, концентрації на своїх здібностях і силах у цьому процесі;
- допомога у досягненні ними відчуття самодостатності; збалансування внутрішньої гармонії та позитивного самовідчуття власної цілісності, зрілості особистості;
- зміцнення психологічного здоров'я та благополуччя; мотивування до саморозвитку необхідних якостей і рис, що допоможуть досягати успіхів у житті та оцінювати якість своєї життєдіяльності;
- стимулювання до саморозвитку і самовдосконалення, творча активізація особистісного становлення.

Структура: 6 занять по 1-1,5 год. кожне, що включають вступну, основну та завершальну частини. Під час вступної частини реалізуються вправи для налаштування на групову роботу, привітання, вправи-розминки, техніки створення сприятливої атмосфери взаємодії учасників у групі. В основній частині заняття учасники ознайомлюються із сутністю самодостатності (міні-лекції, інформаційні повідомлення, мозкові штурми), виконують завдання вправ-діагностик, групові завдання із складання портретів самодостатної особистості, практикуми на розвиток складових компонентів самодостатності (толерантності, контактності, самоприйняття, креативності, емпатії, самостійності та ін.); вправи на самопізнання, пошук ресурсів для особистісного зростання і саморозвитку; набуття досвіду цілісної та зрілої самопрезентації у стосунках з іншими. У завершальній частині заняття студентам пропонується підвести підсумки, обговорити інсайти, зроблені висновки, присвоїти досвід участі у занятті, сформулювати перспективні кроки із самовдосконалення на основі набутих знань про себе й можливі шляхи для саморозвитку.

Методи, техніки, прийоми психологічного впливу на студентів: різні інтерактивні методи і техніки – міні-лекції, групова робота, робота в парах, мозкові штурми, робота в міні-групах, психологічні практикуми, творчі завдання та ін.

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: ознайомити із сутністю поняття «самодостатності» та його структурою; стимулювання позитивного самоставлення, толерантності і доброзичливості у ставленні до інших; зміцнення адекватної самооцінки, формування здатності до подолання стресів, проблем, труднощів; підвищення впевненості в собі через усвідомлення можливостей широкого вибору способів справляння із стресами.

Привітання

Вправа «Знайомство» (Т. Веретенко)

Мета: знайомство учасників, можливість проаналізувати своє «Я», подивитися на себе у перспективі.

Кожному учасникові групи пропонують представитися наступним чином: назвати себе власним (або вигаданим) ім'ям, розказати про своє хобі та про власні очікування від тренінгу.

До уваги тренера! Важливо, щоби тільки назване ім'я фігурувало у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як студент сприймає своє "Я". Учасники обирають те ім'я, яке є для них найбільш приємним, записують його на бейджиках.

Малювання на тему «Моє ім'я» (Т. Веретенко)

Мета: спрямування уваги учасників до символічного відображення змісту своєї особистості через ім'я; сприяння самосприйняттю студентів.

Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, студентам пропонують подумати та виконати малюнок "Моє ім'я", що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа для прийняття правил групи – «Сонечко» (Т. Веретенко)

Мета: розроблення та обговорення правил роботи в групі.

Тренер об'єднує учасників у три підгрупи, роздає кожному із них по три стікери та пропонує учасникам написати на кожному стікері по одному основному правилу групової роботи (наприклад: правило "Без запізнь", "Бути творчим", "Повага до іншого", "Безоцінне ставлення" тощо). Далі підгрупа обговорює їх та презентує їх всій групі. Інші підгрупи також додають свої правила на стікерах, групуючи їх та формуючи із них на ватмані "проміння сонця". Учасники групи також ознайомлюються з іншими правилами групової взаємодії:

1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності – добровільна.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати та не коментувати.
3. Критикувати вчинок, а не людину, причому в дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою даному учасникові групи.
4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не перефразовувати думки інших.
5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.

Інформаційне повідомлення «Самодостатність» (Т. Кучай)

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності.

Академічний тлумачний словник української мови визначає самодостатність як те, що має цінність сам по собі; який має цілком самостійне значення.

Самодостатня особистість – це особистість достатня у всьому, що становить її «Я-концепцію», незалежна від навколишнього світу у матеріальному і духовному плані.

У зарубіжних тлумачних психологічних словниках цей термін можна перекласти наступним чином: «повнота, достатність ефективності» із синонімічними йому поняттями «продуктивність, сила». Цікаво відзначити, що антонімами до поняття "efficient" є слова "weak" (слабкий), "helpless" (безпорадний), "inefficient" (неефективний). Виходячи з цього самодостатньою можна вважати людину, сильну характером, яка не потребує сторонньої допомоги для виконання роботи, котра виконується нею з високою ефективністю.

Найближчим за значенням до терміну самодостатність, на наш погляд, є слово «self-sufficiency», яке визначається Майклом Аллабі і Пітером Баніярдом (M. Allaby and P. Bunyard) як «стан, який не потребує будь-якої сторонньої допомоги, підтримки чи взаємодії, вид особистої та колективної автономії».

Звернувшись до робіт Г. Олпорта, знаходимо синонімічний термін до поняття «самодостатність». Це термін «єдність особистості», який визначається самим автором як система взаємодоповнюючих одна одну форм особистості, які змінюються у залежності від стадії розвитку.

З точки зору соціальної психології, «самодостатність» поняття паралельне з поняттям «соціальна зрілість», яка розглядається як соціально і психологічно обумовлений етап розвитку особистості і характеризується набуттям людиною властивостей самостійності.

Таку людину в екзистенціальній філософії називають Homo sibusufficiens – особистість, яка відчуває свою персональну сповненість, повноту, завершеність; особистість, яка самостійно влаштовує свій побут, порядок життя, вектор діяльності, не

залежить від соціальних рамок, у поведінці якої часто проглядаються екзистенційні суперечності; особистість з унікальним набором характеристик.

Самодостатня особистість має:

- привласнювати соціальний досвід,
- засвоювати основні соціальні ролі,
- уміти працювати в колективі,
- володіти вміннями прогнозувати наслідки своїх дій,
- виявляти творче ставлення до життя.

Самодостатність особистості виявляється у соціальній активності, соціальному самовизначенні, соціальній відповідальності. Таким чином, самодостатність являє собою процес розкриття та розвитку потенційних можливостей особистості та гарантує сформованість таких якостей індивіда, що мають суттєвий вплив на саморегуляцію його поведінки.

Відповідно феномен «самодостатності» можемо окреслити як інтегровану властивість особистості, що виявляється у сформованості соціальних настановлень, спрямованих на свідому реалізацію суспільних норм і цінностей; проявів соціальних якостей; оволодіння сукупністю основних соціальних ролей, що дозволяють особистості компетентно діяти в усіх сферах суспільного життя.

Проективна методика «Хатинка в лісі» (Т. Веретенко)

Мета: аналіз сформованості свого образу, ідентифікації, зміцнення адекватної самооцінки, формування здатності до подолання стресів, проблем, труднощів; допомога в усвідомленні своїх кордонів.

Тренер пропонує студентам сісти максимально зручно, закрити очі та слухати його голос. Тренер повільно вимовляє: “Уявіть себе на дорозі. Яка вона, з чого зроблена, які відчуття у Вас виникають? Навколо Вас ліс: який він, чи є в ньому тварини? Ви йдете далі – чи бачите дорогу перед собою? Яка вона? Ви йдете далі й підходите до будівлі: яка вона, з чого побудована? Поряд із будівлею стоїть мудрець, Ви дивитесь на нього: який він? Ви розумієте, що цей старий володіє усією мудрістю світу і зможе відповісти на запитання, яке хвилює Вас найбільше. Ви ставите своє запитання.

Мудрець дивиться на Вас і заходить у будівлю – зараз він винесе Вам відповідь. Мудрець виходить і дає відповідь. Можливо, це слова, а можливо, це символ, зрозумілий лише Вам. Ви дякуєте за відповідь, повертаєтесь назад та відкриваєте очі”.

По завершенню розповіді тренер просить студентів намалювати побачене. Коли малюнки завершені, студенти, за бажанням, описують свої фантазії.

До уваги тренера! На основі цієї розповіді тренер інтерпретує методику:

- дорога – це символ життєвого шляху (легкий – важкий, приємний – неприємний, широкий – вузький, тощо),
- ліс – життєва ситуація (теплі стосунки з оточуючими – зелений, молодий, яскравий, світлий ліс, в якому багато тварин, якщо навпаки – несприятлива життєва ситуація);
- будівля – образ “Я” (чим вона міцніша, світліша, красивіша, викликає приємні відчуття – тим більш сформованим є власний образ, вища самооцінка, і навпаки; треба особливу увагу звертати на захищеність споруди: стіни, дах, двері, вікна, що може дати інформацію про особистісні границі).

Наприкінці – обговорення.

Групові роботи «Подолання стресу за принципом «Змінити-унікати-прийняти» (О. Креденцер)

Мета: спрямування учасників до обговорення можливих шляхів подолання стресів у навчально-професійній діяльності, пошук альтернативних шляхів вирішення проблем; підвищення впевненості в собі через усвідомлення можливостей широкого вибору способів справляння із стресами.

Психолог пропонує учасникам аналітичне завдання, поділившись на групи, проаналізувати типові професійні завдання та умови виникнення стресу та їх подолання.

Інструкція: розділіться на групи, кожна з яких отримає картку з описом типової проблемної ситуації, що має місце в освітній діяльності в умовах війни. Вкажіть, яким чином можна її: змінити (як усунути джерело стресу); уникнути (як можна віддалитися від джерела стресу); прийняти (як можна жити з джерелом стресу). Після опису всіх варіантів, необхідно обрати кращий, на Вашу думку, варіант. Після представлення результатів обговоріть їх у групі».

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Учасники висловлюють свої ідеї щодо корисності участі в занятті, зроблених висновків, інсайтів, вказують, що запам'яталося, сподобалося та ін.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: ознайомлення із характеристиками самодостатності; діагностика сформованості її рис; формування навичок саморефлексії; сприяння самопізнанню та самоприйняттю; визначення кола контролю та можливостей впливу на проблеми; обговорення особливостей ефективності самодостатної особистості; мотивування учасників до пошуку ефективних шляхів розвитку самодостатності та професійної самоефективності; сприяння усвідомленню учасниками своїх ресурсів та здібностей, сил і можливостей.

Привітання

Вправа-розминка «Мої емоції та побажання» (О. Креденцер)

Мета: розвиток навичок саморефлексії розпізнавання емоцій; формування доброзичливої атмосфери взаємодії в групі.

Інструкція: кожен учасник говорить одне слово, що виражає його емоції в цей момент, та одне слово, що висловлює побажання всім учасникам групи.

Вправа-розминка «Горіхи» (Т. Веретенко)

Мета: сприяння самопізнанню та самосприйняттю, формування уважного ставлення до себе, доброзичливого сприйняття інших.

Тренер просить кожного з учасників взяти з пакета по одному волоському горіху, а потім протягом однієї хвилини уважно роздивитися та запам'ятати свій горіх (ставити мітки та розлушувати горіхи не можна). Через хвилину всі горіхи збираються знову в пакет. Тренер їх перемишує, висипає у центр кола і просить кожного учасника знайти свій горіх.

До уваги тренера! Можна провести аналогію між волоськими горіхами та людьми (5-7 хв.) І ті й інші у купі виглядають однаково на перший погляд. Для того, щоб побачити особливості, потрібно витратити час, придивитися. Про цінність горіха, як правило, судять по тому, що знаходиться у нього всередині. Горіх зовні може бути дуже красивим, але всередині – абсолютно пустим. І навпаки. Так само буває і з людьми, тому не треба судити про людину по якимось зовнішнім ознакам. У горіха дуже тверда шкаралупа, вона потрібна йому для того, щоб захистити ніжне ядро. Багато людей теж нарощують кругом себе “шкаралупу”, щоб почуватися у безпеці та вони не відкриваються іншим одразу ж. На це потрібен час.

Вправа «Мої стресори та причини тривоги» (О. Креденцер)

Мета: розгляд типових проблем і стресорів студентів, визначення кола контролю та можливостей впливу на проблеми, спроможність їх вирішення конструктивним шляхом.

Інструкція. Складіть перелік ваших особистісних та професійних стресорів в умовах війни. Напишіть окремо кожен позицію із цього переліку на відповідних стікерах.

На червоних: що лякало?

На зелених: що дратувало?

На синіх: що викликало стрес?

На жовтих: від чого сумували?

Згрупуйте заповнені стікери на аркуші паперу відповідно за кольорами.

Використовуючи бланк «Коло контролю» (Covey, 1989), розмістіть кожен стікер у відповідному колі («Те, що я можу контролювати», «Те, на що я можу впливати», «Те, що я не можу контролювати»).

Представлення результатів в групі та рефлексія відбувається за таким переліком запитань:

- На що я витрачаю свій час? Чи продуктивно я використовую свої особисті ресурси?
- На чому я фокусую свою увагу? Як довго я перебуваю в негативі?
- Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе та зменшити вплив стресорів?

Мозковий штурм «Ефективність самодостатньої особистості» (з частковим використанням матеріалу О. Креденцер)

Мета: спрямування уваги учасників на поняття самодостатності та ефективності, аналіз їх уявлень про ці поняття.

Психолог пропонує учасникам спочатку обговорити «Що таке особистісна та професійна ефективність людини, представника їх професії?», далі дає завдання продовжити речення і записати відповідь: «Ефективність самодостатньої особистості – це» (і вказати, як вони розуміють це трактування).

Після того, як кожен учасник зачитав свою відповідь, їх можна наклеїти на дошку, де намальована повітряна куля, ніби допомагаючи їй злетіти.

Обговорення: Що нового Ви дізналися із своїх відповідей? Чия відповідь була найближчою за значенням? Чи вдалося отримати повне уявлення про названі поняття?

Міні-лекція «Навіщо розвивати самодостатність» (Н. Бігун)

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності; обговорення доцільності розвитку самодостатності, мотивування до її формування.

У сучасному світі акцент на самодостатність, самовизначеність та самореалізацію стає все більш пріоритетним. Зростання індивідуальності та самостійності у кожній особистості визнається ключовим чинником для досягнення успіху та задоволення в житті.

Самодостатність – це стан, у якому особистість може функціонувати та досягати своїх цілей незалежно від зовнішніх обставин, розвиваючи внутрішні ресурси та навички.

У психологічних дослідженнях самодостатність трактується як здатність особистості покладатися на власні внутрішні ресурси (сили, здібності, можливості) для задоволення своїх потреб, прийняття важливих рішень щодо самореалізації у світі, для вирішення важливих поточних справ та досягнення великих глобальних планів у майбутньому (Н. І. Бігун, А. С. Білошицька, О. І. Купреєва, Л. З. Сердюк, Н. В. Старинська та ін.).

Самодостатність пов'язується з такими важливими компонентами психологічного благополуччя особистості, як внутрішня свобода, автентичність, незалежність, емоційна стійкість.

На думку сучасної дослідниці Н. І. Бігун самодостатність особистості – це «безперервний процес становлення якісно своєрідних властивостей особистості, що забезпечують її здатність до повноцінного задоволення вікових потреб розвитку, максимального можливого вивільнення і застосування внутрішнього потенціалу, та оптимального його використання для успішної адаптації і продуктивної життєдіяльності».

Н. Бігун також зазначила, що на становлення самодостатності особистості впливає історичний період та соціокультурне середовище, що вимагає певних складових і показників самодостатності, завдяки яким людина здатна бути максимально адаптованою, ефективною та самореалізованою адекватно до вимог часу та соціуму, у якому вона проживає.

Формування самодостатності допомагає особистості бути гнучкою та швидко адаптуватися до мінливих умов довкілля, суспільного середовища, залишаючись внутрішньо стійкою, зберігаючи власну цілісність і автономність.

Цілеспрямоване формування самодостатності в юнацькому віці допомагає набувати зростаючим особистостям важливих якостей: відчуття «опори в собі», незалежності,

самостійності, здатності брати на себе відповідальність за власні емоції і почуття, дії, рішення, поведінку, за власне майбутнє, досягати високих результатів у запланованій діяльності, усвідомлювати самоефективність та планувати самоздійснення у поточному моменті та у майбутньому.

Дискусія «Що спільного і відмінного» (з частковим використанням матеріалу О. Креденцер)

Мета: обговорення спільності і подібності понять «самодостатності», «самоефективності», «самооцінки» і «впевненості в собі».

Психолог пропонує учасникам поділитися на три групи і обговорити в кожній з них спільні і відмінні риси між:

- 1) самодостатністю та самоефективністю;
- 2) самодостатністю та самооцінкою;
- 3) самодостатністю та впевненістю в собі.

Після того, як кожна група представила свій результат, відбувається групове обговорення спільних і подібних рис вказаних понять.

Вправа «Мрія мого життя» (О. Креденцер)

Мета: мотивування учасників до пошуку ефективних шляхів розвитку самодостатності та професійної самоефективності.

Психолог пропонує учасникам заповнити таблицю:

Завдання	Відповіді
1) Яке професійне завдання у Вас є, яке Ви можете назвати мрією?	
2) Що буде, якщо Ви здійснили свою мрію? Що Ви отримаєте? Що Ви втратите?	
3) Що буде, якщо Ви залишите все як є? Що Ви втратите? Що отримаєте?	

Обговорення результатів виконання вправи відбувається в парах за таким переліком запитань:

- 1) Що Ви відчували, відповідаючи на перше запитання?
- 2) Що Ви відчували, відповідаючи на третє запитання? 3) Чи я хочу змінити щось у своєму житті?
- 4) Чи я хочу мати мрію?

Рефлексія виконання вправи в групі: ідеї, висновки, інсайти.

Мозковий штурм «Дерево ресурсів та здібностей» (Т. Веретенко)

Мета: допомога учасникам в усвідомленні своїх ресурсів та здібностей, сил і можливостей.

Психолог пропонує учасникам спробувати усвідомити широке коло своїх можливостей, зрозуміти наявність взаємозв'язку успіху в житті людини та її можливостей і здібностей.

У режимі мозкового штурму у вільній формі студенти називають найважливіші речі, які, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витрачати свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева. Після того, як всі варіанти вичерпані, тренер говорить, що така пишна крона можлива тільки тоді, коли є не менш сильна й потужна коренева система – наші здібності та ресурси.

Тренер також записує всі пропозиції студентів щодо ресурсів, які потрібні для реалізації наших інтересів – здібності, уміння, певні особливості характеру (наполегливість, цілеспрямованість), уміння спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки тощо.

До уваги тренера! Створивши таке “дерево”, важливо простежити зв'язок між “кроною” та “коріннями” і ще раз підкреслити, що одного без іншого бути не може, що наша власна роль у створенні нашого “дерева” дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежать від її вибору, здібностей, характеру та поведінки.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія «Висновки про тренінгове заняття» (О. Креденцер)

Мета: заключне обговорення вражень.

Виконується у загальному колі, передбачає спільну роботу групи.

Інструкція: всі учасники, сидячи колом, послідовно, в довільній формі висловлюють свої враження від роботи в групі, наприклад: наскільки це було корисним та ефективним для них, які відчували зміни, що нового про себе вони дізнались, що їм сподобалось (не сподобалось), що слід урахувати надалі тощо.

Висновки формуються згідно такого плану: 1) «Наскільки тренінг задовольнив мої очікування?» 2) «Мій основний висновок ...»; 3) «Я візьму з собою ...»; 4) «Головним для мене було усвідомлення того, що ...»; 5) «Які форми роботи були найбільш продуктивними?».

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: підвищення самоцінності, позитивного ставлення до себе і до інших; сприяння самопізнанню та самоприйняттю; формування емпатії, толерантності, контактності у стосунках з іншими; ознайомлення учасників із особливостями зв'язку самодостатності та благополуччя; мотивування учасників до саморозвитку і вдосконалення; активізація творчого потенціалу, стимулювання учасників до аналізу попереднього досвіду; стимулювання до пошуку ресурсів для успішної життєдіяльності.

Привітання

Вправа-розминка «Прогноз погоди»

Мета: формування рефлексії щодо своїх емоційних станів, розвиток навичок розпізнавання емоційних проявів оточуючих людей.

Інструкція тренера: «Візьміть аркуш паперу та олівці, намалюйте символи, які відповідають вашому настрою, вашим теперішнім почуттям у вигляді погоди. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а можливо, у вас на душі «світить сонце». По завершенню – презентація, можна у вигляді прогнозу погоди (було, є і що прогнозується).

Арт-вправа «Моє кольорове ім'я» (М. Рябініна)

Мета: підвищення самоцінності, розвиток позитивного самоставлення, формування толерантності у ставленні до інших; наповнення емоційного ресурсу.

Матеріали: папір, фарби, пензлики, маркери, кольорові олівці

Учасники малюють імена на папері з використанням кольорів (кількість кольорів можна й не обмежувати). Це можуть бути букви, образи, геометричні фігури, символічне кодування.

Після завершення кожному учаснику пропонується проговорити, чому саме цей образ, які відчуття викликає. Пояснити вибір кольорів.

Саме так активізується самопізнання.

Як правило, у групі під час обговорення групі під час обговорення починається емоційний підйом, жваве обговорення.

Вправа «Групове складання декларації самоцінності» (І. Дрина)

Мета: формування свідомого ставлення до себе, доброзичливого ставлення до оточуючих; підвищення впевненості в собі, прийняття себе як цінності, підвищення самоповаги і самооцінки.

Психолог запрошує учасників до обговорення віршів про самоцінність.

Яка це радість - жити!

Творити чудеса!

Сміятись і радіти,

Як вранішня роса!

Далі зачитує вірш В. Симоненка «Ти знаєш, що ти – людина?»

Ти знаєш, що ти – людина?

Ти знаєш про це чи ні?

Усмішка твоя – єдина,

Мука твоя – єдина,
 Очі твої – одні.
 Більше тебе не буде.
 Завтра на цій землі
 Інші ходитимуть люди,
 Інші кохатимуть люди –
 Добрі, ласкаві й злі.
 Сьогодні усе для тебе –
 Озера, гаї, степи.
 І жити спішити треба,
 Кохати спішити треба –
 Гляди ж не проспи!
 Бо ти на землі – людина,
 І хочеш того чи ні –
 Усмішка твоя – єдина,
 Мука твоя – єдина,
 Очі твої – одні.

Обговорення: Які думки у Вас виникали, коли Ви слухали цей вірш?

Інформаційне повідомлення «Зв'язок самодостатності та благополуччя» (Н. Каргіна)

Мета: ознайомлення учасників із сутністю та характеристиками самодостатності, розкриття зв'язку самодостатності та благополуччя; мотивування учасників до саморозвитку і вдосконалення.

Спочатку психолог ставить запитання: «Як Ви думаєте, хто відповідає за Ваше благополуччя?». Після того, як учасники дадуть відповідь, далі зачитує уривок із роздумів, що таке самодостатність і чи пов'язана вона із благополуччям особистості.

У цьому контексті доречним буде навести цитату відомого англійського письменника ХІХ століття Оскара Уайльда щодо самодостатності людини: «Ви будете продовжувати залишатися нещасними до того часу, поки ви вважаєте, що щасливими вас роблять інші».

Дійсно, нерідко людина задається таким складним суперечливим питанням щодо власного благополуччя, щастя та самодостатності. Чи тотожні ці поняття? Як бути самодостатною та разом з тим благополучною людиною?

Що для нашого особистісного розвитку дає нам самодостатність? Людина, не маючи твердого, мудрого розуму та самодостатного серця, нескінченно далека від істинного благополуччя. Де взяти їй той спокій, що йде зсередини і перетворюється в радість та щастя? У кожної людини свій шлях, своя дорога долі. Висвітлює шлях серце, потрібно тільки розрізнити це милостиве світло, не збитися з дороги до свого благополуччя. Ззовні для оточуючих і для свого виправдувального захисного механізму начебто виглядаєш благополучним, але внутрішнього відчуття благополуччя зовсім немає. Навпаки, всередині твоєї душі розбрат, а як його пояснити та розтлумачити в першу чергу самому собі? Як зрозуміти, якщо всередині тебе п'ятьма? Що, нарешті, з цим робити?

Егоїзм, цинізм та користь, як при світломаскуванні, надійно накрили чорною завісою світло серце, позбавивши людину змоги бути благополучною. В основі нездорового людського егоїзму лежить відсутність внутрішнього достатку, внутрішня бідність. В основі самодостатності – внутрішнє багатство.

Часто ми задаємося таким питанням: «Як стати благополучною людиною»? Адже благополуччя стає якістю особистості лише тоді, коли людина знаходить своє життєве призначення, слідує йому і, як наслідок, живе без тривоги, досягаючи внутрішнього (душевного) умиротворення й спокою.

Благополучна людина живе в гармонії передусім з самою собою та з зовнішнім світом, вона задоволена життям, вона є самодостатньою, у неї міцне здоров'я, є всі необхідні ресурси, щоб відчувати власне благополуччя та самодостатність.

Підсумовуючи вищесказане, самодостатність не завжди має позитивно забарвлену оцінку. В свою чергу, самодостатність може стати й недоліком, коли людина, навчившись бути самостійною та ставши зрілою особистістю, зовсім не думає про те, щоб потурбуватися про інших людей, хто потребує її допомоги, а просто розвивається в своїй самодостатності далі, з часом стає марнолюбною, владною, горділивою та байдужою, що пов'язано з її егоїстичною природою та душевною неспроможністю.

Самодостатність – це надбана якість у процесі свого особистісного становлення. Але ми, так само, не народжуємося з вмінням любити, бути чесними, милосердними. Виходячи з набутого згодом життєвим досвідом, ці дари Божі не є менш доброчесними. Самодостатність може бути і в Божій благодаті. І тільки в цьому випадку це поняття можна розглядати в позитивному векторі. Але варто додати до нього згадані раніше захопленість, самовпевненість та звеличування, і ми автоматично повертаємося до початку наших міркувань. Отже, в цьому контексті самодостатність можемо визнати недоліком.

На основі проведеного дослідження Н. Каргіна зробила висновок, що «психологічно благополучна людина є водночас й самодостатньою особистістю, характеризується як незалежна та альтруїстично спрямована, їй не притаманна ворожість та цинізм до оточуючих. Також слід зауважити, що в деяких випадках самодостатність може негативно вплинути на психологічне благополуччя, коли людина відсторонюється від соціуму та замикається у собі, у неї розвивається підвищене почуття внутрішньої тривоги, вона не йде на контакти, з часом це переходить різного характеру невротичні стани. Проте в цілому слід наголосити на тому, що самодостатність підтримує загальний рівень психологічного благополуччя особистості та надає їй можливості для різностороннього розвитку, пізнання своєї природи та свого я, роблячи її більш милосливою.

Обговорення: Чи відчуваєте себе самодостатньою особистістю? Чи це ваша перевага чи недолік? Чи знаєте людей, про яких можна сказати, що вони самодостатні?

Творчо-проективний психологічний практикум «Від чого залежить моє благополуччя» (О. Креденцер)

Мета: залучення учасників до створення моделі (уявного символу) власного благополуччя та визначення факторів впливу на нього.

Робота здійснюється в міні-групах.

Психолог звертається до учасників із питанням «Як ви думаєте, від чого залежить Ваше благополуччя в умовах війни?».

Інструкція: учасники в міні-групах створюють творчі проекти власного благополуччя.

Для цього можуть використовуватись будь-які матеріали (фарби, олівці, маркери), газети та журнали, предмети в кімнаті тощо.

Рефлексія виконання вправи в групі: ідеї, висновки, інсайти.

Вправа «Ресурси» (за М. Павлюк)

Мета: стимулювання до пошуку ресурсів як зовні, так і всередині себе для успішної життєдіяльності, вирішення проблем і подолання стресів.

Слово психолога: «Самодостатню людину можна назвати ресурсною, яка сама у собі знаходить сили для подолання життєвих обставин і самої себе. Тріада внутрішніх ресурсів забезпечує самодостатній людині компетентність у часі, тобто здатність бачити і відчувати своє життя цілісним».

Далі психолог пропонує учасникам написати свої ресурси, які допомагають їм успішно виконувати навчально-пізнавальні завдання, долати стреси і життєві труднощі.

Пропонує виділити такі групи ресурсів:

- особистісні (індивідуальні);
- соціальні (люди, друзі, сім'я, соціальний статус в групі);

- середовищні (оточуюче середовище, влада, політика тощо);
- організаційні (власні риси, що виявляються в праці та вплив соц. інститутів);
- матеріальні (житло, майно, прибуток та ін.).

Після того, як учасники складають свій список ресурсів, вони можуть поділитися із групою написаним, вказати, що саме допомагає їм досягати успіхів у житті.

Вправа «Бар'єри самореалізації» (М. Копитко)

Мета: розвиток навичок самоаналізу, забезпечення саморозуміння мотивів поведінки; визначення напрямків для самовдосконалення.

Інструкція: розділіть аркуш по вертикалі на дві половини.

Напишіть в одній колонці, щоб ви хотіли змінити в собі, у другій – що цьому заважає. Працюючи у групі, обговоріть результати та запишіть перелік причин, чому потрібні зміни, саморозвиток? Працюючи у групі, складіть узагальнений перелік бар'єрів на шляху саморозвитку, самореалізації.

Вправа «Мій успіх» (О. Креденцер)

Мета: активізація творчого потенціалу, стимулювання учасників до аналізу попереднього досвіду досягнення успіхів, залучення до обговорення різних способів досягання успіху, подолання життєвих і професійних стресів, проблем, формування адекватного ставлення до своїх навичок і вмінь, здібностей.

Виконується індивідуально.

Інструкція учасникам: «Пригадайте будь-яку ситуацію з Вашого особистого, навчального, професійного життя, вирішення якої потребувало подолання певних труднощів і завершилося успішно.

Зобразіть її схематично у вигляді і коміксу.

Представлення результатів в групі та рефлексія.

Завдання учасникам: «Представляючи свою ситуацію у групі, розкажіть, чи був для Вас корисним отриманий досвід. Чи вплинула вона на Вашу віру у себе, у переконаність у власній ефективності.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Учасники висловлюють свої ідеї щодо корисності участі в занятті, зроблених висновків, інсайтів, вказують, що запам'яталося, сподобалося та ін.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: стимулювання особистісного саморозвитку і зростання; сприяння самопізнанню та позитивному самоприйняттю; формування толерантності і контактності у стосунках з іншими; навчання навичкам самоаналізу, рефлексії своїх сильних сторін, аналізу попередніх помилок і досвіду; спрямування учасників до саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів; ознайомлення із характеристиками самодостатності та діагностика рис самодостатньої особистості; сприяння розкриттю і самопізнанню життєвих цінностей учасників; стимулюванню розвитку власного образу «Я», оптимістичного ставлення до власного майбутнього і спроможності досягти бажаних успіхів.

Привітання

Вправа «Дослід моїх помилок» (М. Копитко)

Мета: навчання самоаналізу помилок, розвиток конструктивних стратегій подолання проблем, формування рефлексії досвіду, підвищення впевненості в собі і своїх силах, формування відчуття самодостатності через виконані дії у певний момент з наявним запасом знань і вмінь.

Інструкція: учасникам пропонується пригадати власні помилки, які вони коли-небудь робили у своєму житті. Необхідно розділити аркуш паперу на чотири вертикальні

колонки та написати у першій з них «мої помилки», у другій колонці – «можливі виходи з ситуації» та записати, як можна було подолати цю ситуацію інакше, тобто, які варіанти її розв’язання є конструктивнішими. У третій колонці, яка називатиметься «чому корисно помилятися?», можна записати, який корисний досвід ви отримали з власних помилок, чому навчилися, які якості розвинули. У четвертій колонці зробіть підзаголовок «на майбутнє» та запишіть власні рекомендації собі, що потрібно робити, аби не помилятися, як ухвалити правильне рішення у схожих ситуаціях.

Мої помилки	Можливі виходи із ситуації	Чому корисно помилятися	На майбутнє

Коментар: ви мали змогу проаналізувати власні помилки та зрозуміли, що кожна помилка має для вас певну користь, а саме надзвичайно важливим є той досвід, який ви отримуєте в результаті аналізу власних помилок. Ви відчули, що помилок не потрібно боятися та намагатися уникати, кожна помилка – це можливість щось зрозуміти та відповідно дещо змінити у власному житті.

Вправа-саморефлексія «Дерево мого Я» (О. Креденцер)

Мета: стимулювати учасників до самоаналізу, саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів, що допомагають досягати успіхів у професійному та особистісному розвитку.

Інструкція: намалюйте дерево, у якого є стовбур, гілки, листя, плоди, коріння. Угорі намалюйте сонечко з промінчиками. На стовбурі дерева напишіть свою найголовнішу якість - свою внутрішню силу. На гілках можливі професійні напрямки реалізації ваших здібностей. На коріннях - свої позитивні внутрішні якості, які допомагають виростити якомога більше гілок.

На плодах – важливі професійні результати, яких Ви змогли досягнути.

На листях – Ваші професійні цінності.

На промінчиках сонця - ресурси, які «годують» Ваше дерево.

Після завершення малюнку на його зворотному боці напишіть назву малюнка та вік дерева.

Представлення результатів в групі та групова рефлексія відбувається за переліком таких запитань:

- Чи достатньо на Вашому дереві плодів і листя? Хто доглядає за Вашим деревом? Чи бувають ситуації, коли Ви не можете скористатися ресурсами? Як можна усунути ці перешкоди? Чи достатньо гілок на Вашому дереві? Чи всі вони «живі»?

- Як Ви у своєму житті підживлюєте своє дерево? Що Ви можете сказати про свої професійні якості, як вони впливають на Ваше дерево?

Інформаційне повідомлення «Характеристики самодостатньої особистості» (М. Павлюк)

Мета: ознайомлення учасників із характеристиками самодостатності; складовими компонентами самодостатності особистості, рисами самодостатньої людини; створення умов для збагачення уявлень про сформованість цих рис у себе, мотивування до їх розвитку.

Найяскравішим показником сформованої самодостатності є самодетермінація, що, виявляється у взаємоактивації свободи і відповідальності, які можна розглядати як інструменти побудови світогляду людини.

Характерні риси самодостатності особистості:



Наводимо **характеристику рис** самодостатності особистості, у якій розкрито їхній зміст як диспозицій, тобто готовності діяти з позиції самодостатності, а також представлено значущість для его-ідентичності особи.

1. Толерантність – готовність до неупередженого, безоцінкового, аксіологічного сприймання людей і подій життя.

Найчастіше у соціально-психологічному контексті толерантність тлумачать як схильність або готовність до терпимої реакції на середовище, виявлення позитивного ставлення до світу, терпимість до різних думок, неупередженість до оцінки людей і подій (диспозиційна толерантність).

Толерантність – важливий компонент життєвої позиції самодостатної особистості, яка має власні цінності та інтереси і готова у разі потреби їх захищати, але водночас з повагою ставиться до поглядів і цінностей інших.

2. Автономність – готовність довіряти собі та здатність до самовизначення. В его-ідентичності функція автономності полягає у збереженні автентичності.

Автономність також розуміється як долання людиною сценарію – програми поступального розвитку, що була сформована у ранньому дитинстві під впливом батьків, і визначає поведінку індивіда у важливих аспектах його життя. Автономність полягає у відновленні трьох здатностей людини – включеності у теперішнє, спонтанності і близькості.

Автономність визначають як характеристику людини, яка певною мірою незалежна від суспільства і здатна протиставити йому себе. Особистісна незалежність пов'язана з умінням володіти собою, а це, своєю чергою, передбачає наявність самосвідомості, тобто не просто свідомості, мислення, волі, а здатності до самоаналізу, самоконтролю, самооцінки. Інакше кажучи, соціальна автономність зумовлює реалізацію сукупності настанов на себе, стійкості у поведінці і стосунках, яка відповідає уявленню особистості про себе та її самооцінці.

3. Креативність – здатність втілювати власний погляд на життя в результатах діяльності. Для его-ідентичності функція креативності полягає у самостворенні. Креативність – творчі можливості, здібності людини, які виявляються у мисленні, почуттях, спілкуванні, окремих видах діяльності, характеризують особистість в цілому і/або її окремі сторони, продукти діяльності в процесі їхнього створення. Високий рівень креативності, зазвичай, є однією з характеристик творчої особистості, проте креативність лише підсилює вияв творчих досягнень за умови високої мотивації та оволодіння необхідним умінням.

4. Контактність – здатність бути щирим у змістовному спілкуванні зі значущими людьми. В его-ідентичності функція контактності полягає у готовності до саморозкриття.

У контактності виражена комунікативна готовність людини до налагодження взаємовідносин. Однією з головних характеристик контактності людини є те, що вона сприймає оточуючих з симпатією і викликає симпатію до себе. Ще однією характеристикою контактності є емпатійність, тобто здатність проникати в емоційну сферу візаві, розуміти людину, співрадіти її досягненням, успіхам.

Домінуючими настановами контактної людини є настанови на співпрацю і діалог, що забезпечує цілковите взаєморозуміння. Тому, за своїми характеристиками, контактна людина схожа до комунікабельної – відкритої, добросердної, великодушної, природної і невимушеної у поведінці, уважної, доброї, теплої у стосунках, такої, що не боїться критики, активно відгукується на будь-які події, із зацікавленням працює з людьми.

5. Глибинність переживань – здатність до екзистенційного сприймання світу. Уміння людини переживати з усією повнотою життя і власне Я без страху, що це змінить її досвід, К. Роджерс [8] означив терміном «добре життя». «Добре життя» – це не етап (задоволеності, щастя, досягнення мети життя), а процес буття, процес руху шляхом, який обрала людина.

Характерними якостями цього процесу за К. Роджерсом є:

1) зростаюча відкритість у набутті досвіду, коли людина більшою мірою стає здатною слухати себе, усвідомлювати те, що у ній відбувається, вона стає відкритішою до своїх почуттів;

2) зростаюче прагнення жити теперішнім, тобто прагнення жити повноцінним життям у кожний його момент без непохитних умовностей, але з усвідомленням структури досвіду життя. Це певна некерованість життям і непередбачуваність людини, коли вона діє залежно від обставин;

3) зростаюча довіра до себе, яка виявляється у сприйманні своїх помилок як досвіду, здатність поводити себе відповідно до власного вибору. Водночас, людина, яка дотримується способу «доброго життя», не віддаляється від суспільства, тому що однією з її власних глибоких потреб є потреба у стосунках з іншими, у спілкуванні. Тому, на думку К. Роджерса, процес «хорошого життя», в основу якого покладено принцип глибинності переживань, недоцільно описувати через поняття «щасливий», «задоволений», більш відповідним є такий, що «збагачує», «захоплює», «винагороджує», «кидає виклик», «значущий».

Отож, глибинність переживань виявляється у здатності відчувати взаємопов'язаність різних проявів життя, виявляти цікавість до широкого кола явищ. Для людини, якій властива глибинність переживань, задекларовані цінності є дієвими. Вона не сторонній спостерігач, а активний учасник життєвого плину. У спілкуванні з іншими виявляє зацікавленість у їхній особистості, здатна любити людей і прагне турбуватись про них, оскільки цінує їхню унікальність. Така людина має досвід глибоких духовних переживань, завдяки чому вона переконання, що життя має сенс в усіх його виявах.

6. Децентрація – здатність до внутрішнього діалогу й уміння бути різним, залишаючись самим собою. Децентрація – один з механізмів розвитку пізнавальних процесів особистості, що функціонує на підставі здібності відтворювати погляди іншої людини.

Сутність децентрації полягає у подоланні егоцентризму, умінні поглянути на речі та явища з різних боків, у розумінні і прийнятті того, що інші можуть сприймати щось по-іншому, умінні скоординувати свій погляд і свої дії з уявленнями і діями іншої людини. Децентрація видається досить складним процесом, який дає змогу людині сприймати світ реалістичніше. Щоб людині зрозуміти іншу людину, потрібно перейти у її систему координат (емпатії).

Людина, яка вміє децентруватись, здатна розглядати явища з різних сторін, розуміє і приймає те, що різні люди можуть сприймати щось по-іншому, вміє відтворювати думку співрозмовника, а також узгоджувати різні погляди і пояснювати їх. Для неї властиво ставитися до результатів власної праці без претензії на їх досконалість, розв'язуючи проблему, вона центрується на завданні, а не на власній значущості.

Децентрація передбачає співмірність егоцентричності та емпатії: помірний рівень вияву егоцентричності забезпечує фіксацію власної точки зору, а високий рівень емпатії – можливість визнати і зрозуміти іншу точку зору.

7. Самоприйняття – здатність ставитися до себе як до перспективного проекту. В его-ідентичності функція самоприйняття полягає у забезпеченні самооб'єктивації. Самоприйняття розглядають як складову, вияв конативної (мотиваційно-вольової) компоненти самоставлення поряд з самовпевненістю, самопослідовністю, самозвинуваченням, самопрезентацією.

Людина бере до уваги власний життєвий досвід і дає собі право використовувати його на власний розсуд, а отже, визнає себе з усім «багажем» якостей. Для людини є нормальним переживати почуття провини або сорому, коли справді вона виявилася джерелом вчинків безвідповідальних, недоброчесних. Такій людині притаманний інтернальний локус контролю, тобто вона бачить себе причиною власних успіхів і неуспіхів, і у неї оптимальний рівень самокритичності.

Отже, самоприйняття виявляється в умінні людини визнавати співмірність власних сильних і слабких сторін. Людини, для якої властиве самоприйняття, визначилась у власних цінностях і цінує себе за те, що реалізує свою місію, дозволяє собі бути щасливою безумовно, тому має високу самооцінку. Вона ставиться до себе з філософським почуттям гумору, тобто розуміє відносність власних успіхів і, водночас, не центрується на неуспіхах. У стосунках з іншими виявляє повагу до їхньої гідності, терпимо ставиться до їхніх недоліків, вважає, що заслуговує на повагу до себе, спокійно сприймає конструктивну критику.

8. Синергічність – здатність усвідомлювати себе як сенс. В его-ідентичності функція синергічності полягає у забезпеченні самодостатності. Синергічність виявляється у збалансованості, компліментарності (взаємодоповнюваності) інтегральних особистих характеристик. Прагнення до цілісності описують такими релевантними феноменами як: ефект переконливості, який полягає у тому, що людину більше переконує джерело інформації, надійний аргумент; позиція самозахисту – людина переосмислює свої погляди, щоб вони підтверджували вже прийняті нею рішення; позиція, що самореалізується – людина робить щось, оскільки це змушує її думати, що вона є кимось.

Синергічність відображає не лише внутрішню цілісність, гармонійність особистості. Синергічність виявляється в умінні розуміти взаємопов'язаність протилежностей і знаходити суть речей. Синергічній людині властиві несуперечливість власних цінностей, причиною якої є внутрішня єдність, здатність коригувати власну сутність на основі розуміння себе.

Синергічна особа є самодостатньою, тобто вона чується в силі коригувати власну сутність відповідно до розуміння сенсу свого життя. У стосунках з оточенням цільність її натури виявляється у продуктивній діяльності, умінні реалізовувати власні задуми.

9. Життєва філософія – усвідомлювання людиною власної реальності у контекстні навколишнього світу в пошуку сенсу життя. В его-ідентичності функція життєвої філософії полягає у забезпеченні самопротяжності. Життєва філософія – це усвідомлювання людиною власної реальності у контекстні навколишнього світу в пошуку сенсу життя.

Психологічний простір самодостатньої особистості є суб'єктивним. У своїй завершеній, зрілій формі цей простір достатньо відкритий, але ця відкритість пов'язана зі спрямованістю на інших. Цей простір можна назвати суб'єктивним, оскільки в центрі його опиняється активний суб'єкт, що приймає самостійні рішення, бере на себе відповідальність за все, що відбувається, прагне створювати самого себе відповідно до значущих цінностей. Людина, моральний простір якої є суб'єктивним, робить вибір не з почуття обов'язку, а задовольняючи свою природну моральну потребу, яка є глибинним регулятором поведінки. Раціонального зіставлення аргументів «за» і «проти» не відбувається, вистачає миттєвої оцінки, емоційного поштовху для прийняття остаточного рішення.

Змістовними характеристиками життєвої філософії є життєва позиція, життєві принципи та життєве кредо (переконання). Саме через ці поняття найчастіше намагаються пояснити, розкрити власну життєву філософію. Важливим є те, що лише у їхньому взаємозв'язку розкривається цілісність життєвої філософії. У життєвій філософії особистості сумірні риси набувають дієвості і виявляються не просто як характеристики самодостатньої особистості, а як вектори її пропріативного прагнення.

Отож, життєва філософія характеризується чіткістю сформульованих людиною власних життєвих принципів, життєвої позиції та життєвого кредо. Життєва філософія особистості виявляється у прагненні досягнути сенс життя, екзистенційності потреб, наявності усвідомленої концепції життя і людської природи. Людина із сформованою життєвою філософією мислить і ставиться до життя позитивно, не змішує цілі та засоби їх досягнення, самореалізується, визначилась у тому, що саме вона може змінити у власному житті.

Вправа «Психологічний портрет самодостатньої особистості» (М. Павлюк)

Мета: залучення учасників до складання портрету самодостатньої особистості.

Психолог пропонує учасникам за вищенаведеними характеристиками скласти портрет самодостатньої особистості.

Група поділяється на дві підгрупи, де кожна складає список рис та якостей самодостатньої особистості.

Після того, як учасники зачитали свої списки – відбувається формування загального списку рис, їх обговорення та визначення міри їх сформованості в кожного учасника (самооцінка).

Вправа-самодіагностика «Відповідні риси самодостатньої особистості» (М. Павлюк)

Мета: допомога учасникам у діагностиці своїх рис самодостатньої особистості.

Слово психолога: «самодостатність є природною властивістю особистості, завдяки якій особистість здатна компенсувати суб'єктивне переживання часткової недосконалості, обумовленої відчуттям недостатності власних можливостей та потенціалу для виживання і повноцінної самореалізації.

Таким чином, самодостатня особистість:

- має широкі межі «Я» й може подивитися на себе «збоку»;
- вона здатна до побудови теплих, сердечних соціальних стосунків з оточуючими, і, при цьому, зберігати необхідну автономію та самостійність, не вдаючись до невротичних стратегій поведінки;
- виявляє співчуття і терпимість;
- демонструє емоційну саморегуляцію й самоприйняття, не озлоблюється внутрішньо і не стає жорстокою;
- реалістично сприймає світ, досвід і свої вподобання, не перекручує факти й прагне досягнення особисто значущих і реалістичних цілей;
- здатна до самопізнання, володіє почуттям гумору, має чітке уявлення про свої власні сильні риси характеру й слабкості;
- володіє цілісною життєвою філософією, системою цінностей, які надають значущості й смислу практично всьому, що робить особистість гармонійною у стосунках із собою та іншими людьми».

Далі учасники визначають міру сформованості вказаних характеристик самодостатньої особистості та проектують кроки з розвитку необхідних якостей і рис.

Проективна техніка «Моє життя як п'єса» (М. Рябініна)

Мета: допомога у розкритті життєвих цінностей учасників; сприяння їх усвідомленню та стимулюванню розвитку власного образу «Я».

Інструкція: «Сядьте зручніше. Розслабтеся. Закрийте очі. Видихніть повітря. Намагайтеся дихати рівно, ритмічно. «Уявіть, що ви у театрі. Театр – заповнений, напівпорожній або порожній?»

Зараз ви побачите спектакль про ваше життя. Що за спектакль ви бачите? Комедію чи трагедію? Можливо, це буде моноспектакль?

Що ви зараз робите? Смієтеся чи плачете? Захоплюєтеся або нудьгуєте? Як називається спектакль про ваше життя? (пауза)

Світло згасає поступово. Піднімається завіса, починається вистава. Зараз Ви бачите першу сцену. Це найперша сцена вашому житті. Яка це сцена? Образи з дитинства, або Ви – немовля. Що ви бачите навколо себе? Хто поруч з вами? Усвідомлюйте те, що відчуваєте. Може бути, у вас з'явилося якесь тілесне відчуття або емоції? Зафіксуйте їх. На якийсь час усвідомте цю першу сцену вашого спектаклю.

(пауза)

Спектакль продовжується. Починається друга сцена. Де ви? Що бачите навколо? Декорації, люди, тварини... Що або хто це? Чи говорять вони з вами? Чи є звуки? Які кольори? Що ви відчуваєте у другій сцені? Тілесні відчуття або емоції? Усвідомте побачене.

(пауза)

Психолог просить учасниць поступово повернутися в «тут і зараз», пропонує поділитися з відчуттями, емоціями, усвідомленнями.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Учасники висловлюють свої ідеї щодо корисності участі в занятті, зроблених висновків, інсайтів, вказують, що запам'яталося, сподобалося та ін.

Заняття завершується побажанням від кожного учасника: «Я бажаю усім учасникам тренінгового заняття в майбутньому ... ».

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: сприяння саморефлексії своїх якостей, внутрішніх сил і ресурсів; формування навичок самопізнання, аналізу своїх сильних і слабких сторін; підвищення віри у себе, позитивної самооцінки; ознайомлення із чинниками впливу на психологічне здоров'я; діагностування стану задоволеності життям і здоров'ям; обговорення рис самодостатньої особистості; мотивування до саморозвитку необхідних якостей та рис; формування впевненості і цілеспрямованості при подоланні перешкод на шляху до успіху; зміцнення позитивного світобачення.

Привітання

Вправа-розминка «Я люблю себе!» (М. Рябініна)

Мета: сприяння м'язовому розслабленню; підвищення самооцінки та ціннісного ставлення до себе; формування позитивного ставлення до інших, толерантності; формування сприятливої атмосфери для контактів у групі.

Учасники стають у коло, по черзі кожен робить крок вперед і каже: «Я люблю себе, таким (такою), яким (якою) Я – є! ...».

Далі пропонується кожному учаснику додати епітети: Розумним. Красивим. Добрим. Усміхненою. Щасливою, Щедрою. (і т.д.).

Варто проговорити після виконання, чи учасники відчували опір у тілі, у де саме (частина тіла).

Якщо був опір, приділити уваги цій частині тіла, злегка промасажувати, погладивши. Розказати про відчуття після вправи.

Вправа «Промені сонця» (Т. Веретенко)

Мета: розглянути чинники впливу на психологічне здоров'я, мотивувати до вибору здорового способу життя, який впливає на фізичне і психологічне здоров'я.

Вправа виконується у двох підгрупах, кожна з яких отримує завдання: на підготовлених хмаринках написати ті фактори, які негативно впливають на психологічне здоров'я, а на жовтих квадратах – позитивно. Далі обраний підгрупою «спікер» презентує роботу своєї підгрупи. Він створює на підготовлений ватман (із зображенням в центрі

сонячним диском) із жовтих квадратиків промені (наклеює один за одним у вигляді промінчиків) – те, що підтримує наше здоров'я, а потім хмаринки – негативні фактори, що впливають на здоров'я людини. Те саме виконує спікер іншої підгрупи.

Обговорення: Які чинники впливають на психологічне здоров'я позитивно і негативно?

Вправа «Колесо життя» (Т. Веретенко)

Мета: ознайомити із сутністю «здоров'я» та «здорового способу життя», визначити чинники, які впливають на різні сфери здоров'я та міру задоволеності своїм життям.

Психолог-тренер говорить про те, що існує багато визначень поняття “здоров'я” – більше 400. Зокрема, Білл Раїн, професор школи соціальної роботи університету Макгілл (Канада) – пропонує концепцію поняття “здоров'я”, в основу якого покладений світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо.

Відповідно до цього світогляду, усе в житті повинне бути в гармонії Інструкція тренера: Для виконання наступного завдання тренер роздає учасникам аркуші паперу А4, малює схему на дошці й дає інструкцію:

- 1) намалювати на аркуші паперу велике коло;
- 2) намалювати в центрі великого кола маленьке і визначити його як «центр»;
- 3) намалювати від центра до країв великого кола 8 спиць, кожна прямо протилежна іншій;

- 4) позначити кожен спицю так:

Духовна; Психологічна;

Фізична; Соціальна;

Інтелектуальна; Професійна;

Емоційна; Екологічна.

Значення “спиць”:

1. Духовна – ставлення людини до Бога, до церкви, до молитви.

Скільки часу людина приділяє цьому?

2. Фізична – ставлення до свого здоров'я; самопочуття.

3. Інтелектуальна – здатність людини знаходити вихід у будь-якій ситуації.

4. Емоційна – здатність контролювати свої емоційні стани.

5. Психологічна – внутрішнє ставлення до себе, самооцінка.

6. Соціальна – задоволеність стосунками у своєму оточенні.

7. Професійна – володіння професійними навичками, досягнення в кар'єрі.

8. Екологічна – ставлення до навколишнього середовища.

Кінець і початок спиць позначаємо таким чином, щоб біля центра опинилися ознаки з найменшим ступенем виразності, тобто від 1 до 10-ти. Після цього тренер пропонує учасникам знайти та позначити на кожній спиці місце, що найбільше відповідає їх стану на сьогоднішній день, а потім об'єднати ці позначення лінією.

Питання для обговорення: Чи вийшло коло? Про що говорить фігура, що вийшла після виконання цього завдання? В якому аспекті життя ви досягли найбільшого успіху, здоров'я? Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б поліпшити? Яким чином ви можете це зробити?

Коментар тренера: «Кожна зі спиць тримає наше колесо в рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати ті свої риси, які є визначальними для життєдіяльності людини, щоб прожити життя гармонійно й благополучно».

Протягом 7 хв. студентам дається завдання подумати, як вони можуть конкретними шляхами поліпшити свій стан у найбільш занедбаній сфері свого життя». Після цього відбувається обмін думками та враженнями.

Вправа «Страхи у бажання» (М. Копитко)

Мета: трансформація негативної енергії учасників (через страхи) у позитивну енергетику бажань, формування оптимістичного ставлення до себе і свого місця у світі, зміцнення позитивного самостварення і світобачення.

Інструкція: необхідно взяти аркуш паперу та розділити його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці зробіть надпис «мої страхи» та запишіть туди все, що ви можете почати зі слів «я боюсь...», «мене непокоїть...», «мене турбує...», «мене хвилює...». Необхідно протягом 5 хвилин записати все, що спадає вам на думку, цей перелік є особисто для вас, інші учасники не дізнаються про його зміст.

У правому стовпці зробіть напис «мої бажання». Кожен страх приховує певне підсвідоме бажання, яке людина вважає нездійсненим, саме тому і відчуває його у вигляді страху.

Наприклад, людина боїться захворіти, отже, вона бажає бути здоровою, але побоюється, що це у неї не вийде, саме тому і відчуває відповідний страх. Переформулюйте власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та запишіть те, що у вас вийде у правому стовпчику на ваших аркушах. На це вам відводиться 5 хвилин.

А тепер подивіться, будь ласка, на перелік ваших бажань та уявіть, що минув місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важливими. Підкресліть їх. Подумайте, від кого залежить їх здійснення – від вас (поставте біля них літеру «Я»), від інших людей – літера «І», від долі – літера «Д». У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали. На це вам відводиться 3 хвилини. А тепер, будь ласка, відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте.

У вас залишилися лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас, не так же й багато і вони можуть перетворитись на цілі, яких ви здатні досягти.

А тепер розкажіть про ваші бажання, що залишилися для вас актуальними та від кого залежить їх здійснення.

Коментар: наші страхи, побоювання, переживання є часто відображенням бажань, у здійснення яких ми не віримо, саме тому вони і перетворюються на негатив та стають страхами, які витрачають наш енергетичний потенціал, замість того, щоб спрямовувати його на здійснення власних бажань та мрій. Але потрібно лише замислитись над цим, як наші побоювання можуть стати бажаннями, які реально можна реалізувати у нашому житті й наше життя зміниться, в ньому буде більше здійснених мрій та приємних відчуттів, треба лише зробити крок до цього.

Вправа «Самопізнання» (О. Креденцер)

Мета: сприяння розвитку навичок самопізнання, аналізу своїх сильних і слабких сторін.

Інструкція: визначить спершу свої слабкі сторони, здібності, негативні риси характеру, проаналізуйте, як вони Вам заважають на роботі, та як їх можна усунути або мінімізувати вплив.

Далі визначте свої сильні сторони, здібності, позитивні риси характеру й те, як вони допомагають Вам на роботі, та як Ви можете найкращим чином скористатися ними для покращення свого перебування.

Слабкі сторони	Як заважають в роботі в умовах війни?	Як можна їх усунути, мінімізувати їх вплив?
Сильні сторони	Як допомагають в роботі в умовах війни?	Де і як ними можна скористатися?

Групове обговорення.

Інформаційне повідомлення «Чого не вистачає самодостатній людині?» (за матеріалами Т. Веретенко)

Мета: обговорення рис самодостатньої особистості; мотивування до саморозвитку необхідних якостей та рис.

«Такі особистісні характеристики, як низька самооцінка, негативне самосприйняття, страх відторгнення, сором'язливість, недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоутвердження зумовлюють відчуття недостатності особистісної зрілості та самостійності».

Відповідно – варто розвивати протилежні характеристики – високу адекватну самооцінку, позитивне самоставлення, комунікативні навички та соціальні вміння підтримувати доброзичливі стосунки, долати сором'язливість та ін.

Давайте разом визначимо, які можуть бути способи формування позитивного самоставлення та адекватної високої самооцінки?

Психолог пропонує учасникам спочатку самостійно, а потім разом скласти список занять, які піднімають їм настрій, допомагають позитивно ставитися до себе, формують впевненість в собі, допомагають розвивати адекватну самооцінку і самоповагу.

Після того, як учасники записали кожен свій список і зачитали його в колі, складається спільний перелік справ, які допомагають підвищувати самооцінку та формують позитивне ставлення.

Практикум для роботи в малих групах «Дерево класифікацій» (О. Креденцер)

Мета: залучення учасників до складання списку особистісних та організаційних рис самодостатньої особистості.

Психолог пропонує учасникам скласти класифікацію чинників (особистісних та організаційних), що впливають на формування та успішність самодостатньої особистості.

Серед них можна визначити, які найбільше і найменше впливають на самоефективність самодостатньої особистості.

Після того, як малі групи представлять свої результати, відбувається загальногрупове обговорення правильності висловлених суджень, доповнення поглядів, формулювання списку чинників, що впливають на успішність самодостатньої особистості та її ефективність у житті та професійній діяльності.

Групова робота «Мої перешкоди» (О. Креденцер)

Мета: опанування учасниками навичок конструктивного подолання перешкод на шляху до успіху, формування цілеспрямованості, наполегливості, кмітливості, креативності при подоланні проблем.

Інструкція: «Зараз я пропоную одному з вас сісти у центрі нашого кола та оголосити яку-небудь мету, яку він хоче досягти. Інші учасники групи будуть по черзі називати можливі перешкоди або складнощі, які можуть виникнути на шляху до визначеної мети.

Завдання головного учасника - назвати, яким чином він може подолати визначену перешкоду.

Після його відповіді – слово надається тому, хто визначив цю перешкоду, він також називатиме можливі шляхи подолання такої ситуації, після чого група визначає – чий варіант розв'язання цієї ситуації є кращим.

Потім наступний учасник називає іншу можливу перешкоду, яка може заважати досягненню цілі, поки всі учасники групи не висловляться.

Кожен з вас має побувати у ролі головного учасника - на це відводиться 10 хв. часу на довгі роздуми у Вас не буде, ймовірно, Вашою відповіддю буде те, що перше спадає вам на думку».

Обговорення після виконання вправи всіма учасниками.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Учасники висловлюють свої ідеї щодо корисності участі в занятті, зроблених висновків, інсайтів, вказують, що запам'яталося, сподобалося та ін.

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: стимулювання розвитку навичок самоаналізу та рефлексії якостей, внутрішніх сил і ресурсів; підтримання позитивного самостварення і прийняття інших, формування толерантності, емпатії, контактності у стосунках з іншими; активізація творчого потенціалу та прагнення до самозмін; стимулювання до аналізу успішного досвіду та наявних ресурсів підтримки для досягнення високих успіхів; мотивування до саморозвитку, докладання зусиль для самостійного досягнення успіхів, розвитку самодостатності.

Привітання

Вправа-розминка «Похвали себе» (О. Креденцер)

Мета: формування доброзичливого ставлення до себе та оточуючих, стимулювання до пошуку причин похвалити себе за життя в умовах війни.

Інструкція до учасників: «Напишіть 20 пунктів, пов'язаних з Вашим життям і професійною діяльністю, за які Ви себе можете похвалити, що відбулись з Вами під час війни. Тобто похваліть себе за життя в умовах війни, за те, що не здаєтесь, продовжуєте працювати, виконувати обов'язки».

Після того, як кожен учасник написав по 20 позицій, відбувається групова рефлексія та обговорення виконання вправи.

Питання: Що Ви відчули, коли писали пункти, за що можна себе похвалити? Чи часто Ви ставитеся доброзичливо до себе? Чи навпаки критикуєте себе?

Вправа «Мої невдачі та досягнення» (О. Креденцер)

Мета: активізація учасників до досягнення успіхів, аналізу досвіду досягання бажаного у саморозвитку, професійній діяльності, особистісному становленні.

Інструкція: заповніть таблицю

Невдачі	Що заважало?
Досягнення	Що допомагало?

Обговорення результатів виконання вправи відбувається в парах за таким переліком запитань:

- 1) Яку таблицю було легше заповнювати?
- 2) Які стратегії застосовуються при невдачах?
- 3) Які стратегії використовуються для досягнення?

Рефлексія виконання вправи в групі, які ідеї, висновки, інсайти.

Вправа «Мої цілі» (М. Копитко)

Мета: усвідомлення учасниками справжніх цілей-стрижнів особистісного розвитку.

Інструкція: сядьте зручно, зніміть напругу з м'язів, розслабтеся, створіть приємну атмосферу. А тепер запитайте себе «чого я хочу досягнути, насправді?». Запишіть першу відповідь, що спала вам на думку. Шукайте відповіді на це питання протягом 10 хвилин. Не напружуйтеся, пишіть усе, що спадає вам на думку. Будьте вільні та не керуйте вашою думкою.

Не переривайте роботу, коли ви відчуєте, що все це вам набридло й у вас немає нових ідей. Зробіть глибокий вдих, розслабтеся, заплющіть на хвилинку очі та згадайте що-небудь приємне. Розплющіть очі та продовжуйте працювати.

Продовжуйте запитувати себе, доки відповіді не припинять надходити спонтанно. Потім передивіться ваші відповіді.

Поміркуйте на тим, наскільки для вас важливі ті цілі, про які ви подумали. Поставте собі запитання, «що я отримаю, коли мета буде досягнута?». Відповідь на це запитання допоможе оцінити значущість для вас цієї цілі. Подумайте, як ви можете змінювати власну поведінку та долати перепони на шляху досягнення вашої цілі.

Ефективність у досягненні поставлених цілей передбачає опанування певних умінь із правильного визначення мети, створення плану досягнення цілі тощо. Зараз я пропоную вам ще раз розглянути те, як аналізувати та детально планувати власні цілі.

Роздатковий матеріал «Наші цілі»

Основними етапами досягнення цілей є:

- визначення цілі: ціль повинна бути максимально чіткою, конкретизованою та досяжною; уточнення цілі: визначте, коли й як ваша ціль буде досягнута;
- оцінка свого внутрішнього потенціалу та зовнішніх умов: визначте власні можливості щодо досягнення цілі (що ви знаєте, вмієте, можете?), а також вплив зовнішніх обставин, наприклад, допомогу інших людей тощо;
- створення емоційно насиченого образу себе у майбутньому: уявлення власної поведінки, думок та почуттів, коли ви досягнете бажаного;
- усвідомлення можливості певних труднощів та витрат на шляху досягнення цілі (визначте, що ви повинні зробити, чим, можливо, пожертвувати задля досягнення обраної мети);
- визначення перешкод на шляху досягнення цілі, усвідомлення необхідності подолання інерційної протидії (визначте, що може завадити досягненню цілі, які перешкоди можуть виникнути);
- формування альтернативних варіантів цілі – ціль може бути зміненою за вашим бажанням або через певні обставини;
- визначення оптимальних та гнучких термінів досягнення цілей: стислі терміни зумовлюють відчуття нереалістичності досягнення цілі, великий термін, навпаки, супроводжується постійним відкладанням конкретних дій та вчинків;
- деталізація мети: визначення проміжних цілей;
- планування перших кроків до досягнення мети та їх здійснення.

Необхідно пам'ятати:

- помилки на шляху до мети неминучі, аналітичне осмислення їх відкриває нові можливості досягнення цілі та створює для людини досвід дії;
- план досягнення мети може зазнавати певних змін, відкриваються нові можливості або виникають нові перешкоди, що відповідно змінює шляхи досягнення мети;
- уявіть ваші дії, якби ви досягли мети та використовуйте це на шляху до досягнення вашої цілі.

Пропоную кожному проаналізувати власні цілі за цією схемою. Коли ви будете готові, розкажіть, будь ласка, про свої цілі іншим учасникам. На виконання цього завдання вам відводиться 10 хвилин.

Під час розповідей тренер може ставити учасникам додаткові запитання, наприклад, з'ясовувати, які цілі можуть скласти рівноцінну альтернативу вже визначеним, заохочувати інших учасників до надання інформації з власного досвіду щодо подолання певних перешкод на шляху до цілі. Важливим також є формування в учасників уміння активізації власних ресурсних станів (див. вправу «Людина-стресор»), тобто пригадування власних минулих успіхів та досягнень із метою актуалізації власного особистісного потенціалу для досягнення обраної мети.

Учасники тренінгу аналізують власні цілі, визначають свої можливості та ймовірні перешкоди на шляху до їх досягнення, а також визначають перші кроки до своєї цілі, що є доволі важливим та трансформує ціль з етапу планування до етапу дії.

Коментар: виконання цієї вправи є надзвичайно важливим кроком на шляху до власного успіху, оскільки чимало людей не є успішними саме тому, що їх бажання та потреби залишаються лише мріями та фантазіями та не стають усвідомлюваними цілями, з чітко визначеним планом їх досягнення. Деталізація і чітке планування, так само як і прогнозування можливих труднощів та вміння актуалізувати власні особистісні ресурси задля досягнення визначеної мети, разом із умінням гнучко змінювати та коректувати цілі

залежно від обставин, є запорукою вашого успіху, отже треба лише навчитися цьому й успіх стане реальністю.

Вправа «Три кроки до моєї самодостатності і самоефективності» (О. Креденцер)

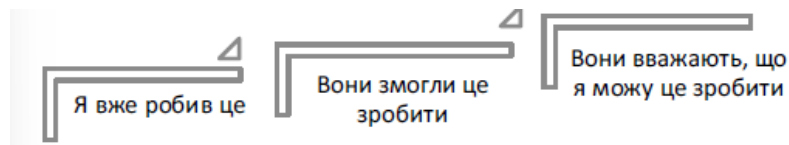
Мета: стимулювання учасників до аналізу попереднього успішного досвіду та наявних ресурсів підтримки для досягнення високих успіхів, розвитку самодостатності та самоефективності.

Інструкція: розробіть драбину зі сходами до своєї власної самоефективності за такими кроками:

1) «Я вже робив це». Згадайте випадок з недавнього минулого, коли Ви досягли успіху в подібній справі. З самого початку і до кінця проаналізуйте, що Ви тоді робили, як почувалися, з ким говорили і що робили, щоб досягти мети.

2) «Вони змогли це зробити». Згадайте людей, які змогли зробити подібні речі. Подивіться, як інші люди роблять це. Згадайте біографії відомих людей, які досягли успіху в подібній сфері. Знання того, що інші люди здійснюють свої мрії, дасть курс, якого варто дотримуватись, і ціль, над досягненням якої варто працювати.

3). «Вони вважають, що я можу це зробити». Згадайте людей, кому небайдужий Ваш успіх і хто готовий надавати Вам підтримку на шляху до досягнення цілей. Важливо оточувати себе однодумцями та прихильниками. Це можуть бути друзі, члени сім'ї, наставники. Усвідомлення того, що є люди, на думку яких Ви можете зробити це (написати книгу, заснувати компанію, консультувати раду директорів тощо), допомагає і Вам. думати так само.



Представлення результатів в групі та обговорення результатів виконання вправи.

Вправа «Талісман» (з частковим використанням матеріалу О. Креденцер)

Мета: активізація творчого підходу до створення талісману як символу успіху.

Психолог пропонує учасникам створити (намалювати, виліпити) свій талісман і назвати виріб «Мій талісман як власний символ успіху».

Учасники малюють чи моделюють талісмани, що відображають їх особистість та історію досягнення ними успіхів.

Обговорення: Розкажіть про свій талісман, що він уособлює? Які відчуття, емоції, враження він викликає у Вас? Чи надихає? Які події вплинули на створення саме цього талісману, чому саме в таких кольорах, які деталі в ньому найважливіші для Вас і чому?

Далі учасники по черзі розповідають про свої талісмани, разом відзначають найкрасивіший талісман, найщирішу розповідь та ін.

Притча «Все в твоїх руках» (О. Креденцер)

Мета: мотивування учасників до саморозвитку, докладання зусиль для самостійного досягнення успіхів.

Інструкція: всі учасники сідають по колу, тренер розповідає притчу.

Можна використати відео-ресурс (<https://www.youtube.com/watch?v=1R3ViWMEYvM>).

Притча

Історія виникла дуже давно в древньому місці, в якому жив великий мудрець. Слава про його мудрість поширилась далеко. Але був чоловік, який заздрив цій славі. І ось він вирішив вигадати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти.

Він пішов на луг, зловив метелика, посадив його між зімкненими долонями й подумав: «Спитаю я мудреця: скажи, який метелик у мене в руках - живий чи мертвий? Якщо він скаже - живий, я зімкну долоні, й метелик помре, а якщо він скаже - мертвий, я розкрию долоні й метелик полетить. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший».

Так все й трапилося. Заздрісник зловив метелика, посадив його між долонями й пішов до мудреця. Він запитав: «Який метелик у мене в руках, о наймудріший, - живий чи мертвий?» І тоді мудрець відповів: «Все в твоїх руках ... »

Групове обговорення та рефлексія.

Основні тези для обговорення: «Людина - господар свого життя! Є речі, події, які відбуваються незалежно від волі і нашого впливу, але все ж таки більшою мірою від нас, наших. думок, вчинків і дій залежить наше щастя, наша доля. Все в наших руках.

З будь-якої стресової ситуації є вихід. Все, що з нами відбувається, - це той досвід, який робить нас мудрішими, сильнішими, розвиває нові риси і в результаті розвиває нашу особистість».

Вправа «Телеграма» (Т. Веретенко)

Мета: обговорення інсайтів та висновків із заняття, отримання від учасників інформації про їх участь у тренінгових заняттях.

Психолог-тренер звертається до учасників із пропозицією скласти йому телеграму, що містила б відповіді на такі питання:

-Що ви думаєте про проведену програму занять? Що було для вас важливим? Чому ви навчилися? Що вам сподобалося? Що не вдалося з'ясувати? Далі він збирає телеграми, прикріплює їх на плакат «телеграма» і зачитує. Учасники, прослухавши всі телеграми, визначають, яка з них їм найбільше сподобалася.

Підведення підсумків.

Вправа-рефлексія

Мета: заключне обговорення вражень.

Учасники висловлюють свої ідеї щодо корисності участі в занятті, зроблених висновків, інсайтів, вказують, що запам'яталося, сподобалося та ін.