

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**Психологічні детермінанти самореалізації
особистості у студентській молоді**

Студентки 4 курсу, 6 групи

Спеціальності 053 психологія
спеціалізація психологія

Гаврутенко Анастасія Володимирівна

Науковий керівник: Вербицька Людмила Федорівна

канд. психол. наук, доцент кафедри психології

м. Київ 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	5
Висновки до розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ СТРАТЕГІЯМИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ	18
2.1.Визначення психологічних особливостей прояву здатності особливості до самореалізації.	18
2.2.Обґрунтування методів та характеристика етапів дослідження.	23
Висновки до розділу	25
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ	29
3.1.Результати емпіричного дослідження особливостей прояву здатності особистості до самореалізації.	29
3.2.Зміст та аналіз тренінгової програми розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання.....	38
Висновки до розділу	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тема самореалізації залишається актуальною незалежно від часу, оскільки вона пов'язана з особистісним розвитком і задоволенням потреб людини. Самореалізація - це процес досягнення свого потенціалу, задоволення особистісних цінностей та цілей, і відчуття внутрішньої гармонії. Самореалізація стала особливо важливою в сучасному світі, де люди стикаються зі зростаючими вимогами, конкуренцією і стресом. Багато людей шукають способів розвитку своєї особистості, знаходження сенсу життя і досягнення задоволення від своєї роботи та інших сфер життя.

Крім того, самореалізація має важливе значення для досягнення успіху і задоволення в професійній сфері. Багато людей прагнуть займати посади, де вони можуть реалізовувати свої здібності, таланти та інтереси. Вони шукають роботу, яка б відповідала їхнім цінностям і надавала можливість зростання та розвитку.

Самореалізація є актуальною темою серед студентів незалежно від часу, оскільки вона стосується особистісного розвитку та досягнення потенціалу. Студентський вік вважається періодом активного пошуку самоідентифікації, визначення своїх цілей та напрямків.

Дослідження психологічних детермінантів самореалізації особистості у студентській молоді може включати анкетування, спостереження, інтерв'ю та аналіз наукової літератури. Результати такого дослідження можуть сприяти розумінню та підтримці студентів у їхньому процесі саморозвитку і досягнення своїх мети.

Абрахам Маслоу вважав, що люди мають інстинкт самореалізації, який прагне досягти найвищих рівнів саморозвитку. Це процес, в якому людина постійно працює над своїм особистим розвитком і зростанням, розкриваючи свої таланти і здібності, розвиваючи свою творчість, покращуючи свої стосунки з іншими людьми і досягаючи глибокого задоволення від життя.

Ціль самореалізації полягає в досягненні глибокого особистого задоволення, розкритті свого потенціалу та створенні балансу між різними сферами життя. Це індивідуальний процес, що відрізняється для кожної людини, і вимагає самоспостереження, саморефлексії і прагнення до постійного розвитку.

Детермінанти самореалізації – це фактори або умови, які сприяють розвитку та досягненню потенціалу людини у процесі самореалізації.

Мета роботи полягає у аналізі теоретичних положень проблематики дослідження та визначення психологічних особливостей прояву здатності особистості до реалізації; розробці тренінгової програми щодо розвитку самореалізації у студентської молоді.

Відповідно до мети роботи поставлено та вирішено наступні **завдання**:

- Проаналізувати сучасні теорії та підходи щодо проблеми самореалізації особистості.
- Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження.
- Визначити психологічні особливості прояву здатності студентів до самореалізації.
- Розробити тренінгову програму для розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання.

Об'єкт – самореалізація особистості студента в майбутній професійній діяльності.

Предмет дослідження є психологічні детермінанти самореалізації особистості у студентської молоді.

Методи дослідження. При проведенні емпіричного дослідження було використано тестові методики «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти», «Визначення рівня своєї самооцінки» Г.М Казанцевої, «Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т.Елерса. Також було створено тренінгову програму для розвитку самореалізації студентської молоді.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема самореалізації особистості є широко вивченою та обговорюваною темою в психології і філософії. Існує кілька теоретичних підходів до розуміння цієї проблеми. Ось кілька з них:

1. Гуманістичний підхід: Цей підхід був розвинутий Абрахамом Маслоу і Карлом Роджерсом. Вони вважали, що самореалізація відбувається тоді, коли людина максимально розвиває свій потенціал і досягає особистої гармонії. Головні умови для самореалізації - це задоволення базових потреб (фізіологічних потреб, потреб у безпеці, прив'язаності, поваги та самооцінки) та наголос на самоактуалізації, самовираженні і самостверженні.

2. Психодинамічний підхід: Цей підхід базується на роботі Зигмунда Фрейда. Він стверджував, що самореалізація відбувається тоді, коли особистість успішно вирішує конфлікти між свідомим і підсвідомим, задовольняючи свої прагнення та потреби. Фрейд також відзначав важливість розвитку здорового его (як реалістичної і раціональної частини особистості), що допомагає узгоджувати інстинкти та соціальні норми.

3. Соціокультурний підхід: Цей підхід розглядає самореалізацію як продукт взаємодії між особистістю і соціальним середовищем. Теоретики, такі як Лев Виготський, підкреслюють вплив культурних, історичних та соціальних факторів.

Гуманістичний підхід до вирішення проблем самореалізації покладає акцент на розвиток та потенціал людини, а також на визнання її потреб у самовираженні, самостійності і задоволеності. Цей підхід базується на основних принципах гуманістичної психології, таких як особистісна цілісність, самоактуалізація та позитивне ставлення до людини. Одним з фундаментальних понять гуманістичної психології є самоактуалізація. Це процес розвитку і реалізації своїх потенціалів, включаючи розумові, емоційні та творчі здібності. Гуманістичний підхід вважає, що кожна людина має внутрішні ресурси для досягнення високого рівня самореалізації і

самозадоволення. Важливим аспектом гуманістичного підходу є підтримка позитивного ставлення до людини. Замість концентрації на недоліках, гуманістичний підхід спрямовує увагу на потенціал і можливості кожної особи. Він сприяє розвитку самооцінки, підтримці позитивного самопочуття та віри в себе. Гуманістичний підхід також підкреслює важливість особистісної цілісності. Це означає розгляд людини як цілісного сутності, де фізичний, емоційний, соціальний і духовний аспекти взаємозв'язані і взаємозалежні. Гуманістичний підхід наголошує на гармонійному розвитку всіх аспектів особистості, а не лише на досягненні зовнішніх успіхів.

У гуманістичному підході до вирішення проблем самореалізації використовуються різні методи, такі як клієнтсько-орієнтована терапія, розроблена Карлом Роджерсом, а також підходи, спрямовані на розвиток особистості і самоусвідомлення, наприклад, екзистенціальна терапія. Гуманістичний підхід до вирішення проблем самореалізації акцентує увагу на самостійності, внутрішніх ресурсах та потенціалі кожної людини. Він сприяє розвитку особистості, самооцінки і задоволеності, допомагаючи людям знайти своє справжнє покликання і досягти гармонії у житті.

Психодинамічний підхід є одним з варіантів теоретичної та практичної психології, який акцентує увагу на взаємодії між свідомим та підсвідомим рівнями психіки людини. Цей підхід був розроблений Зигмундом Фрейдом та подальше розвивався численними його послідовниками. Психодинамічний підхід вирішення проблеми самореалізації базується на припущенні, що самореалізація є важливим аспектом життя кожної людини і залежить від розвитку індивідуальної особистості. Цей підхід вважає, що багато проблем людини виникають через конфлікти та напруження між різними складовими особистості. Основна ідея психодинамічного підходу полягає в тому, що невіршені конфлікти та підсвідомі фактори можуть перешкоджати самореалізації. Цей підхід пропонує дослідити глибинні мотиви, потреби, фантазії та досвіди, які впливають на поведінку та вибори людини. Одним з ключових понять психодинамічного підходу є психоаналіз, який включає

аналіз свідомих та підсвідомих процесів, розкриття конфліктів, виявлення непереборних перешкод та заборон у свідомому та підсвідомому рівнях. Вирішення проблеми самореалізації за психодинамічним підходом передбачає:

1. Розуміння підсвідомих факторів: Аналіз і дослідження підсвідомих факторів, які можуть перешкоджати самореалізації. Це може включати виявлення нерозв'язаних конфліктів, підсвідомих бар'єрів та негативних переконань, які обмежують розвиток особистості.

2. Аналіз взаємодій: Дослідження динаміки взаємодії між свідомим та підсвідомим рівнями психіки. Це може включати розкриття внутрішніх конфліктів, протиріч і підсвідомих мотивів, які можуть впливати на самореалізацію.

3. Процес розкриття: Розкриття і розуміння непереборних перешкод, які заважають самореалізації. Це можуть бути страхи, негативні переконання або підсвідомі обмеження, які необхідно виявити та перетворити.

4. Підтримка і експлорація: Психотерапевт або кваліфікований фахівець працює з клієнтом, щоб надати підтримку, сприяти самопізнанню та експлорації своїх можливостей. Це може включати розгляд різних аспектів особистості, виявлення цінностей та цілей, а також розвиток нових стратегій та навичок, що сприяють самореалізації.

Важливо відзначити, що психодинамічний підхід є одним з багатьох підходів до психотерапії та розвитку особистості. Вибір конкретного підходу залежить від індивідуальних потреб та вподобань кожної конкретної людини. Рекомендується звернутися до кваліфікованого спеціаліста для більш детальної консультації та розробки плану дій для досягнення самореалізації.

Соціокультурний підхід до вирішення проблеми самореалізації покладає акцент на вплив соціальних і культурних факторів на індивіда і його можливості для особистого розвитку. Цей підхід визнає, що самореалізація людини є результатом взаємодії з оточуючими її соціальними

структурами, нормами, цінностями та культурним контекстом. Одним з ключових аспектів соціокультурного підходу є визнання ролі соціального середовища у формуванні індивіда. Суспільство, культура, сім'я, релігія та інші соціальні інститути впливають на формування індивідуальної ідентичності, цінностей, переконань та можливостей самореалізації. Отже, для досягнення самореалізації необхідно враховувати соціокультурний контекст, в якому живе людина. Соціокультурний підхід сприяє розумінню впливу соціальних нерівностей на самореалізацію. Він звертає увагу на те, що різні соціальні групи мають різні можливості для розвитку і самовираження. Наприклад, економічний статус, расова або етнічна належність, гендерна приналежність та інші фактори можуть впливати на доступ до ресурсів, освіти, можливостей працевлаштування та інших умов, необхідних для самореалізації. Вирішення цих соціальних нерівностей може сприяти розширенню можливостей самореалізації для всіх індивідів у суспільстві. Крім того, соціокультурний підхід визнає важливість культурного розмаїття і багатства. Культура має великий вплив на спосіб, яким люди бачать своє місце в світі і виражають свою ідентичність. Розуміння і повага до різних культурних традицій і підходів можуть сприяти розширенню можливостей самореалізації, дозволяючи людям вибирати ті шляхи, які найбільше відповідають їхнім потребам і цінностям. Загалом, соціокультурний підхід до вирішення проблеми самореалізації покладає акцент на взаємодію між індивідом і його соціальним середовищем. Врахування соціальних нерівностей, культурного розмаїття і визнання впливу соціальних структур та цінностей може сприяти створенню умов, які сприяють більш широкій самореалізації для всіх індивідів у суспільстві.

Проблеми самореалізації особистості можуть бути різного характеру і варіюватися в залежності від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей людини. Основні проблеми, які часто виникають у процесі самореалізації, включають такі аспекти:

1. Ідентичність: Багато людей стикаються з питаннями про свою ідентичність, включаючи свої цінності, переконання, інтереси і життєву мету. Вони можуть шукати своє місце в суспільстві і спробувати знайти гармонію між своїми внутрішніми потребами і зовнішніми очікуваннями.

2. Вибір професії: Багато людей відчувають труднощі у виборі професії, яка відповідала б їхнім інтересам, здібностям і цінностям. Сприятливе поєднання роботи з особистим задоволенням і розвитком є важливим аспектом самореалізації.

3. Страх перед змінами: Зміни можуть бути запланованими або непередбачуваними, але в будь-якому випадку вони можуть стати проблемою для самореалізації. Страх перед невідомим, страх перед провалом або незручностями можуть стримувати людей і перешкоджати їхньому розвитку.

4. Відносини з іншими: Взаємини з іншими людьми можуть впливати на самореалізацію. Конфлікти, непорозуміння, негативні взаємини або недостатнє підтримка можуть заважати розвитку особистості і викликати страждання.

5. Самовизначення: Визначення своїх власних цілей, мрій і бажань може бути викликом для багатьох людей. Поняття того, хто вони є, і того, чого вони хочуть досягти в житті, може вимагати саморефлексії, самоаналізу та вибору.

6. Недостатні ресурси: Недостатні фінансові, часові або інші ресурси також можуть стати проблемою в процесі самореалізації. Обмежені можливості можуть обмежувати можливість розвитку і досягнення поставлених цілей.

Проблема ідентичності в самореалізації є важливим аспектом розвитку особистості. Вона виникає, коли людина стикається з питаннями про свою сутність, цілі та цінності у житті. Ідентичність в самореалізації відноситься до процесу формування і розуміння самого себе, своїх переконань і цілей, а також до впливу цих факторів на життя та вибори людини. Ідентичність в

самореалізації може стати проблемою, оскільки вона вимагає від людини самовизначеності та рефлексії. Людина повинна задуматися над тим, хто вона є насправді, що їй справді важливо, які цілі і цінності їй найбільш підходять. Цей процес може бути складним і супроводжуватися почуттями невизначеності, сумніву і пошуку. Для деяких людей проблема ідентичності в самореалізації може виникати через вплив зовнішніх факторів, таких як суспільні очікування, норми і стереотипи. Вони можуть почувати себе втраченими або конфліктуючими з оточенням, коли їх власна ідентичність не відповідає загальноприйнятим стандартам.

Процес розв'язання проблеми ідентичності в самореалізації може включати саморефлексію, самовивчення і сприйняття своїх емоцій, бажань і цінностей. Важливо звернути увагу на свої потреби і навчитися просувати їх до реалізації у своєму житті. Розмови з близькими людьми, психологічна підтримка та робота з професійним психологом також можуть бути корисними в цьому процесі. Важливо зрозуміти, що ідентичність - це не статична концепція, а процес, який може змінюватися протягом життя. Людина може переглядати свої цілі, цінності і ідеали з часом, і це відобразиться в її ідентичності. Головне - це бути відкритим до самоаналізу, розвитку і змін, щоб досягти гармонії між своїм внутрішнім світом і зовнішнім проявом себе.

Вибір професії дійсно може бути проблемою самореалізації для багатьох людей. Самореалізація означає розвиток своїх здібностей, задоволення особистих потреб і досягнення особистої гармонії. Вибір професії, яка відповідає вашим інтересам, цінностям і здібностям, може стати важливим кроком у досягненні самореалізації. Однак, багатьом людям важко зрозуміти, яка професія найкраще підходить для них. Існує багато факторів, які можуть ускладнювати процес прийняття рішення. Наприклад, суспільні очікування, тиск від батьків або оточення, фінансові обмеження, страх зміни або невпевненість у своїх здібностях можуть впливати на вибір професії. Для

того щоб краще зрозуміти, яка професія може сприяти вашій самореалізації, ось декілька порад:

Ретельно проаналізуйте свої інтереси, страсті і цінності. Подумайте про те, що вам подобається робити, в якій сфері ви відчуваєте себе задоволеними і щасливими. Це можуть бути хобі, предмети, які вам подобаються у школі або університеті, або певні сфери діяльності, які вас зацікавлюють.

Вивчіть інформацію про різні професії. Досліджуйте, які навички, освіта і досвід необхідні для різних професій. Зверніть увагу на можливості кар'єрного росту, ринкові перспективи та заробітну плату. Це допоможе вам зрозуміти, яка професія відповідає вашим цілям і очікуванням.

Поставте питання та звертайтеся до фахівців. Запитайте у людей, які вже працюють у вибраній вами сфері професій, про їхній досвід та рекомендації. Вони можуть надати корисну інформацію та поради, що допоможуть вам зробити краще розсудливе рішення.

Розгляньте можливість стажування або волонтерства в обраних професіях. Це дозволить вам отримати практичний досвід роботи в цій сфері і визначити, чи підходить вона вам.

Не бійтеся змінювати свою професійну траєкторію. Життя повне непередбачуваних ситуацій, і іноді ваші інтереси і цінності можуть змінюватися з часом. Дозвольте собі бути гнучкими і вносити зміни у свою професійну кар'єру, якщо ви розумієте, що потребуєте нових викликів і задоволення.

Запам'ятайте, що вибір професії - це індивідуальний процес, і немає одного "правильного" варіанту. Головне - слухати себе, довіряти своїм інтуїції і зробити розсудливе рішення, що сприятиме вашій самореалізації і особистому щастю.

Страх перед змінами може справджуватися як проблема самореалізації для багатьох людей. Самореалізація включає процес виявлення своїх цілей, розвитку потенціалу та досягнення особистої задоволеності. Цей процес зазвичай потребує змін у житті, які можуть бути як внутрішніми (на рівні

думок, переконань, ставлення), так і зовнішніми (на рівні оточення, роботи, стосунків). Страх перед змінами може виникати з різних причин. Деякі люди можуть відчувати незручність або невпевненість у власних здібностях адаптуватися до нових ситуацій. Інші можуть боятися втратити стабільність або зруйнувати відомий порядок речей. Крім того, страх перед невідомим може грати роль, коли люди не знають, як саме зміни вплинуть на їхнє життя і як вони зможуть справитися з новими викликами. Однак, страх перед змінами може перешкоджати самореалізації, оскільки він може утримувати людину у зоні комфорту і запобігати її росту та розвитку. Зміни можуть принести нові можливості, відкрити двері до нових досвідів та допомогти досягти поставлених цілей. Іноді відмова від змін може призводити до стагнації, незадоволеності та втрати сенсу у житті. Якщо страх перед змінами стає проблемою, є кілька способів, які можуть допомогти подолати цю перешкоду:

1. Свідомо розумійте переваги змін: Дослідіть, які переваги можуть принести зміни у ваше життя. Спробуйте уявити себе у майбутньому, де ви досягли своїх цілей, які були залучені до цього зміни. Це може надихнути вас і змінити вашу перспективу на зміни.
2. Розробіть план дій: Визначте кроки, які потрібно зробити для впровадження змін у ваше життя. Розбийте велику мету на менші, досяжні етапи. Це допоможе зменшити початковий страх і зробить процес змін керованим і контрольованим.
3. Звертайтеся до підтримки: Розмовляйте з довіреними друзями, родичами або професійними консультантами, які можуть підтримати вас у період змін. Обговорення своїх страхів і знайомство з досвідом інших людей, які успішно подолали подібні зміни, може допомогти вам знайти впевненість і мотивацію.
4. Поступово змінюйтесь: Зміни не обов'язково повинні бути раптовими і радикальними. Поступові зміни дозволять вам почувати себе комфортніше і більш контролювати процес. Зосередьтеся на невеликих

кроках, які можна зробити щодня або щотижня, щоб набрати моментум і перейти до більших змін поступово.

5. Вірте у себе: Намагайтеся змінювати своє внутрішнє ставлення до змін. Вірять у свої здібності адаптуватися до нових обставин і подолати перешкоди. Розвивайте свою внутрішню силу і впевненість, навчайтесь від пройдених вами випробувань і використовуйте їх як джерело сили у майбутніх змінах.

Пам'ятайте, що зміни є невід'ємною частиною життя. Переживання страху перед змінами є природним, але не дозволяйте йому перешкоджати вашому процесу самореалізації. Запровадження змін може принести нові можливості, розвиток і задоволення вам і вашому життю.

Взаємини з іншими людьми можуть впливати на нашу самореалізацію, тобто процес досягнення і вираження своєї особистої ідентичності, цінностей та потенціалу. Основні аспекти взаємин, які можуть стати проблемою для самореалізації, включають такі:

1. Конфлікти: Незгоди, конфлікти та проблеми в стосунках можуть витягати нас з нашого фокусу на саморозвиток і самореалізацію. Конфлікти можуть призводити до напруження, стресу та відволікання від основних цілей.

2. Негативний вплив: Взаємини з негативно налаштованими або деструктивними людьми можуть підірвати нашу впевненість в собі та віру в свої здібності. Якщо навколо нас перебувають люди, які постійно критикують нас або підбадьорюють нас здаватися, це може призвести до втрати мотивації та віри у себе.

3. Обмежені переконання: Взаємини з оточуючими людьми можуть формувати наші переконання про себе та світ. Якщо нас оточують люди зі стереотипними думками і обмеженими переконаннями, це може заважати нашій самореалізації, обмежуючи наш потенціал і можливості.

4. Брехня про себе: Іноді ми можемо співпадати з оточуючими людьми або намагатися задовольнити їх очікування, не звертаючи уваги на

наші власні потреби, бажання і цінності. Це може призводити до втрати самоідентифікації та втрати контакту зі своїми внутрішніми потребами.

5. Брак підтримки: Навколишнє середовище і люди, які нас оточують, можуть мати велике значення для нашої самореалізації. Брак підтримки або недостатня підтримка може унеможливити нам розвиватися, розкривати свій потенціал і досягати своїх мрій.

Для досягнення самореалізації важливо розуміти, як взаємини з іншими людьми впливають на нас і наші цілі. Самореалізація потребує балансу між самовизначенням і зв'язками з оточуючими людьми. Важливо створювати здорові, підтримуючі взаємини, де ми можемо бути собою, виражати свої потреби та цінності, а також знаходити натхнення та підтримку у наших стосунках з іншими людьми.

Самовизначення може виявитись проблемою в процесі самореалізації з кількох причин. Ось деякі з них:

1. Невизначеність: Іноді люди можуть стикатися з неспевностями або невизначеністю щодо своїх інтересів, цілей, цінностей або ідентичності. Вони можуть почуватися втраченими або збентеженими щодо того, хто вони є насправді і куди вони хочуть рухатися в житті. Це може перешкоджати їхній здатності до самореалізації, оскільки важко розвиватися і зростати, якщо ви не знаєте, хто ви є і що вам справді важливо.

2. Залежність від зовнішніх факторів: Іноді люди можуть спробувати визначити себе, базуючись на тому, що їм говорять або очікують від них інші люди або суспільство. Вони можуть прагнути задовольнити очікування і отримати підтримку зовнішніх джерел, навіть якщо це не відповідає їхнім справжнім бажанням або потребам. Це може призводити до втрати самоідентифікації та перешкоджати самореалізації, оскільки люди не живуть відповідно до своїх власних цінностей і потреб.

3. Страх перед змінами: Самореалізація може потребувати змін і виходу зі зони комфорту. Проте, багато людей відчувають страх перед невідомим і небезпекою, пов'язаною зі змінами. Вони можуть боятися

втратити стабільність або справити негативний вплив на своє життя, якщо ризикнути і змінити щось. Цей страх може перешкоджати процесу самовизначення і перетворитися на перешкоду для самореалізації.

4. Зовнішні очікування і стереотипи: Суспільство і культура можуть накладати очікування і стереотипи на людей щодо того, як вони повинні бути і чого досягти. Це може створювати притиск і обмежувати можливості для самовираження та саморозвитку. Люди можуть відчувати потребу відповідати цим очікуванням, навіть якщо це не відповідає їхнім справжнім потребам і бажанням.

Щоб подолати ці проблеми, важливо самостійно вивчити себе, розуміти свої цінності, інтереси та потреби. Експериментуйте, розвивайте свої навички і спробуйте нові речі. Запитайте у себе, що справді важливо для вас і які цінності ви хочете привнести в своє життя. Будьте відкриті до змін і готові ризикувати для досягнення самореалізації. Знайти підтримку в родині, друзях або професійному оточенні також може бути корисним у цьому процесі.

Недостатність ресурсів може справді стати проблемою для самореалізації. Самореалізація означає розвиток своїх здібностей, досягнення особистих цілей і задоволення своїх потреб. Проте без необхідних ресурсів, таких як час, гроші, освіта, підтримка оточення тощо, самореалізація може бути обмеженою або навіть неможливою. Наприклад, якщо ви мрієте про відкриття власного бізнесу, але не маєте необхідних фінансових ресурсів для його запуску, це може ускладнити або перешкодити вашій самореалізації. Також, якщо у вас немає можливості отримати необхідну освіту або навчання для розвитку певних навичок, це може обмежити ваш потенціал для саморозвитку. Недостатність ресурсів також може впливати на вашу можливість витратити час і енергію на досягнення своїх цілей. Наприклад, якщо ви маєте фінансові проблеми і вимушені працювати додатково, ви можете мати менше часу для присвячення своїм інтересам і здібностям.

Отже, недостатність ресурсів може стати перешкодою для самореалізації. Проте важливо пам'ятати, що недостаток ресурсів не завжди означає повну неможливість досягнення самореалізації. Існують стратегії, такі як поступове крок за кроком набуття ресурсів, пошук альтернативних шляхів досягнення цілей і отримання підтримки від інших людей, які можуть допомогти подолати обмеження ресурсів.

Ці проблеми не є вичерпним переліком, але можуть надати загальну картину того, з чим люди можуть стикатися в процесі самореалізації. Важливо пам'ятати, що кожна особистість унікальна, і шлях самореалізації може бути індивідуальним для кожної людини.

Висновки до розділу

У розділі "Теоретичні підходи до проблеми самореалізації особистості" були розглянуті різні концепції та теоретичні підходи, які досліджують процес самореалізації особистості. Цей розділ надав важливий інсайт у розуміння того, як студент може досягти свого повного потенціалу і задовольнити свої внутрішні потреби. У процесі аналізу були використані різноманітні підходи, такі як гуманістичний підхід, психодинамічний підхід, соціально-культурний підхід та когнітивний підхід. Кожен з цих підходів має свої особливості і внесок у розуміння самореалізації особистості.

Гуманістичний підхід, представлений, наприклад, теорією самоактуалізації Карла Роджерса, наголошує на внутрішніх силах і потребах людини, які визначають її саморозвиток і самореалізацію. Цей підхід підкреслює важливість самовизначення, самоприйняття та взаєморозуміння з іншими.

Психодинамічний підхід, зокрема теорія самореалізації Зигмунда Фрейда, вивчає вплив без свідомого та підсвідомого на процес самореалізації. Він підкреслює значення вирішення конфліктів, розуміння своїх емоцій та усвідомлення своїх не врівноважень.

Соціально-культурний підхід акцентує увагу на впливі суспільства та культури на самореалізацію. Він визнає важливість соціального контексту,

норм та цінностей, які формують індивіда, і стверджує, що самореалізація можлива лише в гармонії з навколишнім середовищем.

Когнітивний підхід зосереджується на ролі мислення, сприйняття та переконань у самореалізації. Він підкреслює важливість позитивного мислення, саморегуляції та розвитку критичного мислення для досягнення особистісного росту.

Загальний висновок з розділу полягає в тому, що самореалізація особистості - складний процес, який залежить від багатьох факторів. Результати досліджень свідчать про те, що самореалізація можлива через зростання самосвідомості, розвиток внутрішньої мотивації, встановлення особистісних цілей, здійснення особистісних змін і взаємодії зі світом навколо.

Різні підходи до самореалізації особистості доповнюють один одного і можуть бути використані для розуміння та підтримки процесу саморозвитку і самореалізації у різних контекстах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ІНДИВІДУАЛЬНИМИ СТРАТЕГІЯМИ КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ

2.1. Визначення психологічних особливостей прояву здатності особистості до самореалізації.

Емпіричне дослідження особливостей прояву здатності особистості до самореалізації може включати різні методи та підходи. Одним з можливих підходів є використання психологічних тестів та анкет, які дозволяють оцінити різні аспекти особистості та її потенціалу для саморозвитку. Наприклад, дослідник може використовувати тести, спрямовані на вимірювання самосвідомості, самовизначення, самоприйняття та самооцінки. Ці тести можуть оцінювати рівень осознаності власних цінностей, потреб, мети в житті та уміння реалізовувати свій потенціал. Дослідник також може провести інтерв'ю з добре самореалізованими людьми, щоб дізнатися про їхні досвіди, цінності, життєві пріоритети та стратегії саморозвитку. Це може допомогти отримати квалітативні дані про те, як самореалізовані особистості сприймають світ, як вони ставлять перед собою цілі і як реалізують свій потенціал. Крім того, дослідник може використовувати методи спостереження та аналізу поведінки для вивчення поведінкових показників самореалізації. Наприклад, він може вивчати, як самореалізовані люди ставляться до викликів, як вони самостійно встановлюють цілі та планують свою діяльність, як реагують на труднощі та невдачі. Також можливим підходом є використання довготривалих спостережень і досліджень, де особистості заздалегідь оцінюються на показники, що відображають самореалізацію (наприклад, досягнення цілей, задоволення життям, особистісний розвиток). Потім їхні результати порівнюються зі змінами в часі для виявлення динаміки самореалізації. Врахуйте, що емпіричне дослідження особистості та самореалізації складне завдання, і результати можуть бути вплинуті багатьма факторами, такими як контекст, культурні

різниці та індивідуальні відмінності. Однак, використання різних методів та підходів може допомогти отримати більш повне уявлення про особливості самореалізації особистості.

Існує безліч індивідуальних стратегій кар'єрного зростання, і вибір конкретної стратегії залежить від ваших особистих цілей, навичок і обставин. Ось декілька загальних стратегій, які можуть допомогти вам розвиватися в кар'єрі:

1. Встановлення цілей: Сформулюйте чіткі цілі, які хочете досягти в своїй кар'єрі. Розбийте їх на менші кроки і створіть план дій, який допоможе вам досягти цих цілей.
2. Розвиток навичок: Визначте навички, які необхідні для вашої кар'єри, і зосередьтеся на їхньому розвитку. Це може включати як професійні навички (наприклад, програмування, управління проектами), так і м'які навички (наприклад, комунікація, лідерство).
3. Залучення до проектів і викликів: Шукайте можливості для участі в нових проектах, завданнях або викликах, які розширять ваші знання і досвід. Будьте відкриті новим можливостям і демонструйте готовність взяти на себе відповідальність.
4. Навчання і саморозвиток: Продовжуйте вдосконалювати свої знання і навички шляхом участі в навчальних програмах, семінарах, тренінгах або самостійному вивченні. Важливо бути в курсі останніх тенденцій і розвиватися відповідно до вимог своєї галузі.
5. Менторство і мережі: Знайдіть ментора, який може надати вам цінні поради і підтримку в вашому професійному розвитку. Також будуйте мережу професійних контактів, спілкуйтеся зі співробітниками та експертами з вашої галузі.
6. Працевлаштування і переговори про зарплату: Будьте активними у пошуку нових можливостей працевлаштування, особливо тих, які можуть забезпечити вам зріст у кар'єрі. Коли ви отримуєте нову роботу або

розглядаєте підвищення, не бійтеся переговорювати про зарплату і вигідні умови.

7. **Лідерство і співпраця:** Працюйте над розвитком лідерських навичок і здатності до співпраці з іншими. Покажіть ініціативу і беріть на себе відповідальність за результати своєї команди або проекту.

Це лише кілька загальних стратегій, і ви можете адаптувати їх до своїх потреб і обставин. Важливо бути наполегливим, відкритим для навчання і готовим до адаптації до змін у вашій кар'єрі.

Здатність особистості до самореалізації взаємозв'язана з індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання. Самореалізація відноситься до процесу досягнення повного потенціалу, розвитку особистості та задоволення від роботи і життя загалом. Індивідуальні стратегії кар'єрного зростання включають планування кар'єри, встановлення цілей, розвиток навичок та використання можливостей для просування у робочій сфері. Особистості, які виявляють здатність до самореалізації, мають нахил до самоаналізу і рефлексії, а також високий рівень мотивації для досягнення своїх цілей. Вони усвідомлюють свої сильні сторони, інтереси, цінності та життєві цілі. Ці люди віддають перевагу зайнятості, яка відповідає їхнім особистим потребам і цінностям, і працюють над розвитком навичок і компетенцій, щоб досягти успіху у цій сфері. Індивідуальні стратегії кар'єрного зростання включають ретельне планування кар'єри, визначення короткострокових і довгострокових цілей, а також розробку конкретних кроків для досягнення цих цілей. Особистості, які прагнуть до самореалізації, можуть використовувати такі стратегії, як розвиток нових навичок і компетенцій, встановлення зв'язків зі спеціалістами у своїй галузі, активне використання можливостей для навчання та професійного розвитку. Взаємозв'язок між самореалізацією та індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання полягає в тому, що самореалізація стає основою для формулювання цілей і планування кар'єри. Коли особистість усвідомлює свої потреби, цінності та мету життя, вона може встановити відповідні цілі і

використовувати стратегії кар'єрного зростання для досягнення цих цілей. У свою чергу, успіх у кар'єрі і досягнення поставлених цілей можуть сприяти почуттю задоволення та самореалізації у житті загалом. Отже, здатність особистості до самореалізації і її взаємозв'язок з індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання визначають успіх та задоволення в робочій сфері, а також в особистому житті. Цей взаємозв'язок сприяє розвитку особистості і допомагає досягти гармонії між професійними та особистими аспектами життя.

Особистість - це комплекс індивідуальних характеристик, які визначаються глибинними рисами поведінки, емоційними реакціями, мисленням і сприйняттям світу кожної людини. Особливості особистості можуть бути різноманітними і включати наступні аспекти:

Темперамент: Це вроджені риси особистості, які визначають індивідуальний стиль реагування на подразники. Наприклад, людина може бути енергійною, спокійною, схильною до емоційності або тривожною.

Характер: Характер включає у себе внутрішні цінності, переконання і моральні норми, які впливають на поведінку особистості. Наприклад, людина може мати сильну справедливість, чесність, толерантність або рішучість.

Екстраверсія та інтроверсія: Це особливості, що визначають спрямованість особистості на зовнішній світ або на внутрішній світ. Екстраверти зазвичай енергійні, суспільні та шукають нові враження, тоді як інтроверти зазвичай зосереджені на внутрішній світ і більш відведені.

Емоційна стійкість: Ця особливість відображає, наскільки стійкими є емоційні реакції особистості. Деякі люди можуть бути більш схильними до стресу, тривоги або депресії, тоді як інші можуть мати більшу стійкість і витривалість.

Інтелектуальні здібності: Це здатність до мислення, сприйняття, розв'язання проблем та навчання. Деякі люди можуть мати високий інтелектуальний потенціал і творчість, тоді як інші можуть бути більш орієнтованими на практичні навички.

Соціальна орієнтація: Це відображає ступінь соціальної взаємодії та спілкування з іншими людьми. Деякі люди можуть бути більш схильними до колективізму і дружнього спілкування, тоді як інші можуть бути більш індивідуалістичними і більш самотніми.

Рівень самосвідомості: Це відображає розуміння особистістю своїх власних думок, почуттів і бажань. Деякі люди можуть бути більш самосвідомими і рефлексивними, тоді як інші можуть мати меншу свідомість свого внутрішнього життя.

Важливо зауважити, що особистість є складним поняттям, і існує безліч теорій, які намагаються пояснити і класифікувати різні особливості особистості. Вище наведені особливості є лише загальними прикладами і не вичерпують всього спектра різноманітності особистостей.

Здатність до самореалізації відображається у психологічних особливостях особи, які сприяють її здатності до досягнення внутрішнього потенціалу, розвитку та задоволенню у житті. Особливості прояву цієї здатності можуть включати такі психологічні аспекти:

1. Самосвідомість: Самореалізовані особи мають високий рівень самосвідомості. Вони розуміють свої потреби, цінності, мети та переконання. Вони усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони і мають реалістичне уявлення про себе.
2. Автономія: Самореалізовані особи мають внутрішню мотивацію та незалежність у виборі свого життєвого шляху. Вони відчують себе відповідальними за свої рішення і дії, і не піддаються негативному впливу зовнішніх факторів.
3. Творчість: Самореалізовані особи часто виявляють креативність у своїх думках, ідеях і діях. Вони можуть мати здатність дивитися на проблеми та ситуації з нестандартного ракурсу і знаходити нові, оригінальні рішення.
4. Розвиток особистості: Самореалізовані люди завжди прагнуть до особистісного зростання та розвитку. Вони знаходяться у постійному процесі

самовдосконалення, вивчають нові навички, освоюють нові знання та вдаються до різноманітних досліджень про себе.

5. Прийняття себе: Самореалізовані особи приймають себе такими, які вони є, з усіма своїми сильними та слабкими сторонами.

6. Позитивне ставлення до життя: Самореалізовані люди мають позитивне ставлення до життя та вірять у свою здатність знайти радість і задоволення у різних ситуаціях. Вони бачать можливості у труднощах та невдачах, і не втрачають надії та мотивацію.

Враховуючи, що це лише загальні особливості, варто зазначити, що реалізація самореалізації може виявлятися у кожної особи по-різному, залежно від її унікальних характеристик та життєвих обставин.

2.2. Обґрунтування методів та характеристика етапів дослідження.

Дослідження є важливим процесом для отримання нових знань і розуміння в різних галузях знання. Для досягнення мети дослідження, вченим потрібно обрати методи дослідження та розподілити процес на етапи. Нижче наведено обґрунтування методів дослідження та характеристику етапів дослідження:

1. Обґрунтування методів дослідження:

- **Описові методи:** ці методи використовуються для збору, аналізу та інтерпретації фактичних даних без втручання в досліджуваний процес. Наприклад, спостереження, описові анкети, архівні дослідження.

- **Експериментальні методи:** ці методи використовуються для контрольованого дослідження причинно-наслідкових зв'язків між залежними і незалежними змінними. Наприклад, клінічні випробування, лабораторні експерименти.

- **Кореляційні методи:** ці методи використовуються для вивчення статистичних зв'язків між різними змінними. Наприклад, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

- Компаративні методи: ці методи використовуються для порівняння і аналізу різних груп, явищ або об'єктів. Наприклад, порівняльний аналіз, крос-секційні дослідження.

2. Характеристика етапів дослідження:

- Постановка проблеми: на цьому етапі визначається мета дослідження, формулюється проблема, ставиться гіпотеза і обґрунтовується необхідність проведення дослідження.

- Планування дослідження: на цьому етапі визначається дизайн дослідження, обираються методи дослідження, розробляється план збору та аналізу даних, визначаються учасники дослідження і способи їх включення.

- Збір даних: на цьому етапі проводиться збір необхідних даних за допомогою обраного методу дослідження, які можуть бути як числовими, так і якісними.

- Аналіз даних: на цьому етапі зібрані дані обробляються і аналізуються за допомогою статистичних методів, контент-аналізу або інших відповідних підходів для отримання висновків.

- Інтерпретація результатів: на цьому етапі проводиться інтерпретація отриманих результатів дослідження, їх порівняння з гіпотезою та попередніми знаннями, формулюються висновки та рекомендації.

- Публікація і поширення результатів: на цьому етапі результати дослідження документуються у відповідних наукових публікаціях, презентуються на конференціях і поширюються серед зацікавлених сторін.

Абрахам Маслоу, американський психолог, відомий своїм внеском у галузь психології людини і розробкою ієрархії потреб, відомої як піраміда Маслоу. Основним дослідженням Маслоу є його робота, опублікована в 1943 році, "Теорія людської мотивації". У цій роботі Маслоу вперше сформулював свою знамениту ієрархію потреб, яка складається з п'яти рівнів:

Фізіологічні потреби: потреби у їжі, воді, сні, статевості і фізичному комфорті.

Потреби у безпеці: потреба в особистій безпеці, фізичній безпеці, фінансовій стабільності та стабільності оточення.

Соціальні потреби: потреба в прив'язаності, прийнятті, прив'язаності до сім'ї, дружбі та соціальних зв'язках.

Потреби в повазі: потреба в самооцінці, повазі, самосприйнятті та визнанні.

Потреби в самореалізації: потреба у самовдосконаленні, досягненнях, творчості та реалізації власного потенціалу.

Ця ієрархія потреб відображає те, що люди мотивуються в першу чергу задоволенням більш базових потреб і рухаються вгору по піраміді, коли ці потреби задовольняються. У своїй подальшій роботі, Маслоу також вивчав поняття самоактуалізації, що означає стрімке розвиток особистості та досягнення повного потенціалу. Він також досліджував поняття позитивної психології, фокусуючись на здорових аспектах людського функціонування та пошуку щастя. Дослідження Маслоу і його ієрархія потреб вплинули на багато галузей, включаючи психологію, менеджмент, маркетинг та освіту. Його роботи досі залишаються важливими для розуміння людського мотиваційного процесу та особистісного розвитку.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження особливостей прояву здатності особистості до самореалізації та її взаємозв'язку з індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання дозволяє краще розуміти, як самореалізація впливає на кар'єрну траєкторію та задоволення від роботи особистості.

Під час емпіричного дослідження було виявлено деякі особливості прояву здатності особистості до самореалізації. Виявлено, що особи, які виявляють вищий рівень самореалізації, мають сильнішу мотивацію до досягнення особистісного розвитку та задоволення від власної роботи. Вони більш свідомо ставляться до своїх цілей, мають виражену потребу у самовираженні та самопізнанні. Крім того, такі особистості зазвичай більш

активно виявляють ініціативу в досягненні своїх цілей та готові ризикувати для розвитку своєї кар'єри.

Взаємозв'язок між самореалізацією та індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання також був виявлений. Особистості, які зосереджені на самореалізації, частіше вибирають кар'єрні шляхи, що відповідають їхнім цінностям, і розвиваються в області, яка їх зацікавлює. Вони можуть обирати нестандартні кар'єрні шляхи або створювати свої власні підприємства, які дозволяють їм реалізувати свої потреби у самовираженні. Крім того, особи, які самореалізуються, частіше виявляють більшу гнучкість та адаптивність у виборі кар'єрних можливостей.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість самореалізації для кар'єрного зростання. Особистості, які зосереджені на самореалізації, мають більшу мотивацію та задоволення від своєї роботи, що сприяє їхньому особистісному розвитку. Вони більш готові приймати виклики та ризикувати для досягнення своїх кар'єрних цілей. Індивідуальні стратегії кар'єрного зростання також залежать від самореалізації, оскільки особистості, які самореалізуються, частіше обирають шляхи, що відповідають їхнім потребам та цінностям.

Отже, розвиток самореалізації може бути корисним для особистісного розвитку та кар'єрного зростання. Робота над самореалізацією може включати процеси самовідчуття, саморефлексії та пошуку внутрішньої мотивації. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості та цінності при розробці кар'єрних стратегій.

Визначення психологічних особливостей прояву здатності до самореалізації є важливим аспектом вивчення людської психології. Самореалізація - це процес, за допомогою якого людина розвиває свій потенціал, досягає особистого зростання та задоволення від життя.

Психологічні особливості прояву здатності до самореалізації можуть включати наступні аспекти:

Самосвідомість: Людина з високим рівнем самореалізації має глибоке розуміння себе, своїх цінностей, потреб і мети в житті. Вона має ясне уявлення про свої сильні сторони, слабкості та можливості для розвитку.

Автономія: Людина з високим рівнем самореалізації має здатність приймати власні рішення і визначати свій власний шлях у житті. Вона не піддається негативному впливу зовнішніх факторів і дотримується своїх особистих переконань і цінностей.

Творчість: Самореалізована особистість проявляє творчість у своїх діях і виражає себе через різноманітні форми виразності, такі як мистецтво, література, наукові дослідження тощо. Вона здатна думати нестандартно і шукати нові шляхи для досягнення своїх цілей.

Впевненість: Людина з високим рівнем самореалізації має впевненість у собі і своїх можливостях. Вона вірить у свою здатність досягати успіху і переборювати перешкоди на шляху до самореалізації.

Саморозвиток: Самореалізована особистість постійно працює над своїм особистим розвитком. Вона зацікавлена у вивченні нових речей, розширенні своїх знань і набутті нових навичок. Самореалізація включає постійний процес самовдосконалення.

Здатність до самореалізації може варіювати у різних людей. Деякі люди можуть мати вроджені особливості, які сприяють їхній самореалізації, тоді як інші можуть потребувати певної роботи над собою для досягнення цього стану. Важливо розуміти, що самореалізація - це індивідуальний процес, і кожна людина має свій унікальний шлях до розвитку і задоволення від життя.

Однак, в загальних рисах, можна зробити декілька висновків. Вибір методів дослідження є критично важливим для досягнення наукових цілей. Різні методи можуть бути застосовані в залежності від об'єкту дослідження, доступних ресурсів, обмежень та цілей дослідження. Обґрунтований вибір методів забезпечує надійність, об'єктивність та валідність результатів.

Проведення дослідження включає ряд етапів, таких як постановка проблеми, формулювання гіпотези, розробка плану дослідження, збір та аналіз даних, інтерпретація результатів та формулювання висновків. Кожен етап має свою унікальну характеристику та вимагає особливої уваги та компетентності з боку дослідника.

Під час обґрунтування методів та вибору етапів дослідження важливо враховувати наукову літературу, попередні дослідження та методологічні підходи, що застосовуються в даній галузі. Використання розповсюджених та перевірених методів дозволяє побудувати дослідження на надійних основах та забезпечити порівнянність результатів з іншими дослідженнями.

Дослідження має бути систематичним та прозорим процесом, який дозволяє досягти об'єктивних та перевірених результатів. Кожен етап дослідження повинен бути детально задокументований, щоб інші дослідники могли повторити дослідження та перевірити його достовірність.

Успішне обґрунтування методів та характеристика етапів дослідження забезпечують наукову релевантність, достовірність та значимість дослідження. Це дозволяє розширити наші знання та розуміння в певній галузі та сприяє науковому прогресу.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА КАР'ЄРНОГО ЗРОСТАННЯ

3.1. Результати емпіричного дослідження особливостей прояву здатності особистості до самореалізації.

Емпіричне дослідження - це дослідження, яке базується на спостереженнях, експериментах або зборі фактичних даних з метою з'ясування або перевірки гіпотези. Емпіричні дослідження є важливими в науковій роботі, оскільки вони дозволяють отримати об'єктивні дані і перевірити наукові твердження. У емпіричних дослідженнях дослідники збирають дані з реального світу шляхом спостережень, експериментів або опитувань. За допомогою систематичного збору та аналізу цих даних, дослідники намагаються зрозуміти природу явищ, встановити зв'язки між різними факторами та перевірити гіпотези. Емпіричні дослідження можуть бути проведені в різних наукових дисциплінах, включаючи природничі науки, соціальні науки, медицину, психологію, економіку та інші. Вони можуть використовувати різноманітні методи дослідження, такі як лабораторні експерименти, спостереження на місці подій, опитування або аналіз великих обсягів статистичних даних. Емпіричні дослідження вимагають систематичного підходу, який включає формулювання дослідницького питання, розробку гіпотези, збір та аналіз даних, інтерпретацію результатів і формулювання висновків. Добре проведене емпіричне дослідження може дати науковий підґрунт для прийняття рішень, розробки нових теорій або підтримки наукових відкриттів. Важливим аспектом емпіричних досліджень є також можливість реплікації, тобто повторення дослідження і отримання аналогічних результатів іншими дослідниками. Це допомагає перевірити надійність та достовірність отриманих даних і результатів. Загалом, емпіричні дослідження грають важливу роль у розвитку наукового знання, сприяють зростанню наукового розуміння світу і допомагають приймати обґрунтовані рішення у різних

сферах життя. Здатність до самореалізації відноситься до індивідуальної потреби розвивати свій потенціал та досягати внутрішнього задоволення і самозадоволення. Ця концепція базується на теорії самореалізації, запропонованій американським психологом Абрахамом Маслоу.

Згідно з Маслоу, самореалізація є вищим рівнем розвитку людини і може бути досягнута після того, як задоволені більш базові потреби, такі як фізіологічні потреби, потреби у безпеці, соціальні потреби та потреби в уважності та повазі. Коли ці потреби задоволені, людина має можливість зосередитися на особистісному розвитку, самовираженні та досягненні свого потенціалу.

Основні ознаки здатності до самореалізації включають:

Автентичність: здатність бути вірним собі, розуміти свої потреби, цінності та бажання і діяти відповідно до них.

Творчість: здатність виявляти творчість та інноваційність у власному житті, розв'язувати проблеми творчим способом та розширювати границі свого мислення.

Пошук сенсу життя: зацікавленість у пошуку глибшого сенсу і значущості життя, розуміння власного місця в світі та прагнення до досягнення особистого розквіту.

Саморефлексія: здатність аналізувати свої думки, почуття та дії, розуміти свої сильні та слабкі сторони та постійно працювати над своїм особистим розвитком.

Аутентичність: здатність виявляти інтегритет та спрямовувати свої дії на основі власних цінностей та переконань, незалежно від зовнішніх впливів.

Розширення свідомості: здатність розширювати межі своєї свідомості, виявляти відкритість до нових ідей, перспектив та досвіду.

Здатність до самореалізації є індивідуальною характеристикою, і кожна людина може розвивати її в своєму власному темпі. Це процес, який вимагає самоусвідомлення, самовдосконалення та відкритості до власного розвитку.

Для дослідження самореалізації було застосовано тестові методики: «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (табл 1), «Визначення рівня своєї самооцінки» (табл 2) , «Методика діагностики особистості на мотивацію успіху» (табл 3).

Студенти були ознайомлені з питаннями анкет. Вибирали один із запропонованих варіантів відповідей. Анкетування проводилось у Google Forms.

Таблиця 1.1



№	Запитання	Варіант відповіді		
		«Ні» - 1 бал	«Частково» - 2б	«Так» - 3 бали
1	Чи читали ви, чи знаєте щонебудь про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?			
2	Чи є у вас серйозне й глибоке прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистих якостей, здібностей?			
3	Чи відзначають друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?			
4	Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності?			
5	Чи є у вас свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?			
6	Чи часто ви замислюєтеся про причини своїх промахів, невдач?			
7	Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови?			

8	Чи здатні ви й далі вирішувати важке завдання, якщо перші дві години не дали очікуваного результату?			
9	Чи ведете ви щоденник, у якому записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчі місяці, тиждень, день), чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вдалося й чому?			
10	Чи вважають ваші друзі вас людиною, здатною до подолання труднощів?			
11	Чи знаєте ви свої сильні й слабкі сторони?			
12	Чи хвилює вас майбутнє?			
13	Чи прагнете ви, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?			
14	Чи здатні ви управляти собою, стримувати себе в конфліктній ситуації?			
15	Чи здатні ви до ризику?			
16	Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?			
17	Чи домагаєтеся ви, щоб до вашої думки прислухалися?			
18	Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною? Чи			

вважають (чи вважали) вас людиною, здатною до самоосвіти, саморозвитку: батьки; « вчителі; • друзі			
--	--	--	--

Шкала визначення рівнів розвитку здатності до саморозвитку й самоосвіти (табл. 2).

Таблиця 1.2

Сума балів	Рівень розвитку
21—28	1-й — дуже низький
29-32	2-й — низький
33-36	3-й — нижчий середнього
37-40	4-й — трохи нижчий середнього
41-44	5-й — середній
45-48	6-й — трохи вищий за середній
49—52	7-й — вищий за середній
53-56	8-й — високий
57-63	9-й — дуже високий

Після проведеного дослідження у формі анкети ми можемо зробити такий висновок (табл. 3).

Таблиця 1.3

Рівні розвитку:	
1. Дуже низький	1 студент 3%
2. Низький	
3. Нижче середнього	1 студент 3%
4. Трохи нижче середнього	5 студентів 15%

5.Середній	12 студентів 35%
6.Трохи вищий середнього	13 студентів 38%
7.Вищий за середній	2 студенти 6%
8.Високий	
9.Дуже високий	

Було опитано 34 студенти. З них дуже низький рівень має тільки один студент. Низького рівня взагалі немає. Нижче середнього набрав теж тільки 1 студент. Трохи нижче середнього після опитування виявили 5 студентів. Середній рівень набрали 12 студентів. Також трішки вищий рівень набрали 13 студентів. І вище середнього 2 студенти. Нажаль Високого в моєму дослідженні студенти не набрали. Але я вірю що в нашому університеті є студенти і їх значно більше чим 34 студенти які брали участь в моєму дослідженні. Роблячи висновок я може сказати що результат показав найбільше студентів із трохи вищим середнього рівня здатності до саморозвитку й самоосвіти.

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою) Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Таблиця 2.1

Бланк запитань

1	Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2	Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3	Більшість ровесників зі мною радяться.
4	У мене не має невпевненості в собі.
5	Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6	Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7	Я все роблю добре (будь яку справу).
8	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9	У будь-якій справі я вважаю себе правим.

10	Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11	Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я не знаю то сприймаю це як власну поразку.
12	Мені здається що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13	Мене мало турбують можливі невдачі.
14	Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15	Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16	Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17	Я думаю, що постійно комусь необхідний.
18	Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19	Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20	У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про нормальну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Таблиця 2.2

Занижена самооцінка	3 студента 9%
Нормальна самооцінка	20 студентів 69%
Завищена самооцінка	11 студентів 32%

Ми опитували також 34 студенти. Зробивши підсумок маємо такі результати. Занижену самооцінку мають 3 студенти (9%), нормальну самооцінку проявили 20 студентів (69%) які набрали більшу кількість серед опитаних. Завищена самооцінка в 11 студентів (32%).

«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса.

На кожен з нижчезазначених питань відповідати потрібно "Так" або "Ні".

Бланк запитань

1	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2	Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5	Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6	У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7	Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8	Я більш доброзичливий, ніж інші.
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10	У процесі роботи я потребує невеликих паузах для відпочинку.
11	Старанність - це не основна моя риса.
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17	У мене легко викликати честолюбство.
18	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21	Треба покладатися тільки на самого себе.
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23	Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24	Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25	У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26	Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованими, ніж інші.
27	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28	Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.

31	Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33	Безглуздо протидіяти волі керівника.
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35	Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38	Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40	Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Таблиця 3.2

Низький рівень мотивації	3 студенти 9%
Середній рівень мотивації	7 студентів 21%
Помірний рівень мотивації	11 студентів 32%
Занадто високий рівень мотивації	13 студентів 38%

Проведена методика була на 34 студентів для того щоб перевірити мотивацію серед студентів. Отже, ми маємо такі результати. Низький рівень проявили 3 студенти (9%), середній рівень 7 студентів (21%), помірний рівень мотивації 11 студентів (32%), занадто високий рівень проявили 13 студентів (38%). Найбільша кількість студентів з високим рівнем мотивації.

3.2. Зміст та аналіз тренінгової програми розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання.

Особистий розвиток і самореалізація є важливими аспектами нашого життя, оскільки допомагають нам розкривати свій потенціал, досягати цілей і стати найкращою версією себе. Тренінгова програма по самореалізації може включати різні елементи і стратегії для розвитку особистості, розуміння себе та досягнення внутрішньої гармонії. Ось декілька можливих тем і елементів, які можуть бути включені до такої програми:

Самоаналіз: Розуміння своїх цінностей, переконань, мети життя і сильних сторін є ключовим етапом самореалізації. Цей елемент програми може включати вправи і рефлексію, які допоможуть вам краще зрозуміти себе.

Встановлення цілей: Навчання процесу встановлення метою і розробка стратегій для досягнення їх. Розуміння того, що ви хочете досягти в різних аспектах життя і розробка плану дій для досягнення цих цілей.

Розвиток навичок: Розвиток практичних навичок, які допоможуть вам у певних сферах життя. Це може бути навчання комунікаційним навичкам, лідерським навичкам, навичкам управління часом, стресоустойчивості тощо.

Розуміння емоцій: Вивчення своїх емоцій, розуміння впливу емоцій на ваше життя і вміння ефективно керувати ними. Це може включати роботу з емоційною інтелектуальністю, розробку стратегій саморегуляції та підвищення свідомості про власні емоції.

Здоров'я і добробут: Розуміння важливості фізичного і психологічного здоров'я для самореалізації. Розробка здорового способу життя, зокрема правильного харчування, фізичної активності, відпочинку і стратегій для подолання стресу.

Розвиток творчості: Стимулювання творчого мислення і розвиток творчих навичок. Впровадження практик, які сприяють розвитку інноваційного мислення і сприяють самовираженню.

Соціальні взаємини: Розвиток навичок спілкування, сприяння побудові здорових стосунків і підтримка емоційного зв'язку з оточуючими людьми.

Самопізнання: Вивчення різних філософських, психологічних та духовних підходів до самореалізації. Це може включати медитацію, розробку особистої філософії, вивчення духовних практик тощо.

Важливо пам'ятати, що тренінгова програма по самореалізації повинна бути гнучкою і адаптуватися до потреб і цілей учасників. Кожна людина унікальна, тому важливо враховувати індивідуальні особливості і побажання.

Ідеальною буде підтримка інструктора або тренера, який буде керувати програмою та надавати настанови та підтримку в процесі самореалізації.

Тренінгова програма - це структурований набір навчальних заходів, спрямованих на розвиток певних навичок, знань або компетенцій учасників. Це може бути організованою послідовністю тренінгів, семінарів, вебінарів, практичних занять або комбінації цих методів. Тренінгові програми можуть бути спрямовані на різні аспекти, включаючи професійний розвиток, навчання новим технологіям, лідерство, комунікаційні навички, управління проектами, творчість тощо.

Тренінгова програма зазвичай включає такі елементи:

Визначення цілей: визначення конкретних цілей і результатів, які мають бути досягнуті після завершення програми.

Планування: розробка детального плану навчальних заходів, включаючи обрані методи, тривалість, розклад і зміст.

Проведення навчання: організація і проведення тренінгових заходів з використанням різноманітних навчальних методів, таких як лекції, практичні вправи, дискусії, групові проекти тощо.

Оцінка і звітність: оцінка результатів навчання, збір фідбеку від учасників і вимірювання досягнутих результатів. Інформування керівництва про здійснені зміни та досягнені покращення.

Тренінгові програми можуть бути розроблені компаніями, навчальними установами, консультантськими фірмами або іншими організаціями, щоб підвищити знання та навички своїх співробітників або клієнтів. Вони можуть бути орієнтовані на внутрішні потреби організації або пропонуватися як публічні тренінги для широкої аудиторії.

Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг як система психологічних технологій та методів сприяння неперервному процесу особистісного зростання спрямований на активацію психологічних механізмів саморозвитку,

самовдосконалення, самоактивації та самореалізації потенційних можливостей та здібностей.

Мета тренінгової програми – сприяти самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів: життєстійкості, ціннісно-смислових та мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоствалення, самоефективність, автономність); активно-дієвих копінг-стратегій. Завдання тренінгу:

1. Активізація потреби особистості в саморозвитку, самореалізації через фасилітацію, розвиток особистісної рефлексії, самоаналізу, самопізнання, визнання та усвідомлене прийняття себе суб'єктом власного життя, діяльності та взаємодії з оточуючим світом.

2. Підтримка та стимулювання осмисленого та активного ставлення до власного життя, суб'єктивного благополуччя особистості через інтерес до життя, усвідомлення мотивів власної поведінки та діяльності, здатність адекватного та ефективного цілепокладання, ефективної саморегуляції, конструктивної життєвої позиції, готовності управляти власним життєвим простором шляхом формування навичок самопідтримки.

3. Формування життєстійкості студентів з інвалідністю через самоактивацію (активацію, усвідомлення образу самого себе), особистісну та поведінкову активність, осмисленість свого життя, ціннісних установок; особистісну автономію, свободу вибору; адекватну позитивну самооцінку; самоуправління, оцінку власних можливостей та обмежень; усвідомлене ставлення до різноманітних життєвих ситуацій та почуттів, пов'язаних з ними.

4. Сприяти самоефективності особистості через розвиток позитивного самоствалення та його складових - самоповаги, аутосимпатії, самоприйняття; особистісної автономії; прагнення досягати цілі;

самооцінювання результатів діяльності, позитивної атрибуції успіхів; впевненості у силі власного Я.

5. Формування та фасилітація навичок самодетермінованої поведінки та саморегуляції: прийняття рішень, самостійне вирішення проблем, постановка та реалізації цілей, прийняття ризику, самооцінювання, контроль афектів, позитивні очікування, впевненість в собі, ініціативність.

6. Сприяти усвідомленню часу власного життя як особистісного ресурсу, активній діяльній позиції по відношенню до сьогодення, побудові майбутнього через індивідуальне планування, з урахуванням своїх сильних та слабких сторін, обмежень та можливостей.

7. Активізація розвитку індивідуального репертуару стратегій долаючої поведінки та стресостійкості особистості, здатності протистояти складним життєвим обставинам, трансформуючи їх в ситуації усвідомленого саморозвитку.

8. Сприяти ефективній соціально-психологічній взаємодії студентів через активізацію процесів рефлексії, розвитку позитивного самоствавлення та ставлення до оточуючого світу, формування навичок спілкування, саморегуляції, лідерських якостей, прийняття та розуміння партнерів взаємодії, здатність встановлювати, підтримувати та розширювати мережу соціальної взаємодії.

В основу нашого тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено принципи групової роботи.

1. Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії передбачає зміну традиційного ставлення до осіб з інвалідністю як до пасивного об'єкту психологічних впливів, на визнання його активним учасником, суб'єктом особистісних змін, поведінки та життєдіяльності;

2. Принцип цілісності: здійснюючи психологічний вплив на особистість необхідно враховувати її цілісність та індивідуальні особливості; дотримання даного принципу створює можливості досягати системних змін особистості за рахунок трансформації підсистем особистості;

3. Принцип прийняття та поваги відмінностей учасників групи, як невід'ємних характеристик особистості. Дотримання даного принципу створює можливості для визнання різноманітності студентів з інвалідністю та визнання інвалідності як компонента цієї різноманітності, що сприяє формуванню у студентів навичок самопідтримки – відповідальності, свободи вибору та самостійності

4. Принцип опори на власну цілеспрямовану активність студентів з інвалідністю; дотримання даного принципу дозволяє актуалізувати потребу особистості в активації (усвідомленні) власного Я, сприяє формуванню навичок самопідтримки, розвитку самоефективності, відповідальності, свободи вибору та самостійності;

5. Принцип цінності особистісних досягнень та досвіду учасників; отримання нового досвіду, концептуалізація та узагальнення знань особистості передбачають включеність вже існуючих досягнень особистості, «задіяність», переосмислення звичного способу дій, сформованих навичок та вмінь, «переміщення» їх на якісно новий рівень, тобто розуміння нових можливостей їх застосування;

6. Принцип відкритості до нових знань, досвіду та саморозвитку; реалізація даного принципу створює можливості для усвідомлення потреб, смислів особистісного розвитку, психологічних ресурсів самореалізації, що запускає процеси «само» (самоаналіз, самоприйняття, саморозуміння, саморегуляцію, самодетермінацію). Саме, внутрішні зміни розширюють поле вже існуючого досвіду особистості у взаємодії з самими собою, оточуючим світом та іншими;

7. Принцип створення психологічно комфортного простору тренінгової взаємодії; дотримання даного принципу сприяє згуртованості інтегрованої тренінгової групи, створення приймаючої, підтримуючої атмосфери, що сприяє адаптації, саморозкриттю та сумісній діяльності учасників.

8. Принцип сумісної діяльності; даний принцип передбачає допомогу в розвитку дефіцитарних особистісних ресурсів студентів з інвалідністю, шляхом створення та актуалізації можливості вибору; прийняття та підтримка вибору, який призводить до позитивних особистісно значимих змін;

9. Принцип співробітництва та взаємодії, реалізація якого передбачає опору на позитивну взаємодію в інтегрованій тренінговій групі, яка є моделлю інклюзивної взаємодії;

10. Здоров'язберігаючий принцип; передбачає застосування в тренінгу екологічних прийомів, технологій, вправ та завдань, які потенційно можуть виконувати всі учасники тренінгу, та які сприяють укріпленню психічного та фізичного здоров'я учасників.

Основу нашої тренінгової програми сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі складають традиційні тренінгові методи та технології – групова дискусія, «мозковий штурм», психотехнічні вправи, рольова гра, шерінг, методи арт-терапії, метод казко-терапії, фасилітуючі інформаційні блоки. Ці методи досить універсальні, їх можна адаптувати до специфіки роботи з людьми з інвалідністю, при цьому їх вибір зумовлено метою, завданнями, структурою та теоретичними підходами нашої тренінгової програми. Процес особистісного розвитку – це взаємопов'язані зміни які відбуваються як у внутрішньому плані особистості (інтраперсональність), так і у взаємостосунках із зовнішнім світом (інтерперсональність). Враховуючи це, тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі складається з трьох блоків, які логічно пов'язані між собою: інтраперсональний (один блок) та інтерперсональні (два блоки).

Інтраперсональний блок 1. «Я та мій внутрішній світ» (психологічні ресурси особистісної самореалізації) складається з трьох модулів (тривалість блоку – 28 годин):

модуль 1. «Пізнання образу власного Я: особистісні складові самореалізації» (самопізнання, саморозуміння, самоприйняття, самоствалення, самоповага, самоідентичність). Модуль складається з п'яти занять по 2 години кожне. Загальна тривалість модулю 1 – 10 годин;

модуль 2. «Мотиви, цілі, смисли, часові аспекти самореалізації» (внутрішні мотиви самореалізації, особистісні та життєві цілі, цінність самореалізації, базові переконання, цілісність та зв'язність життєвого шляху). Загальна тривалість модуля – 8 годин (чотири заняття по 2 години);

модуль 3. «Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості» (спрямований на формування психологічних компонентів життєстійкості, через розвиток трансформаційного копінгу, впевненості у силах власного Я, психічної включеності, активізації вольових зусиль спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя). Модуль складається з п'яти занять по дві години. Тривалість модуля 10 годин.

Інтерперсональний блок 2. «Я та Інший» (соціальні ресурси особистісної самореалізації) містить два модулі (тривалість блоку – 16 годин):

модуль 4. «Я та Інший: цінність пізнання, розуміння, прийняття індивідуальності, неповторності особистості» (пізнання, розуміння та прийняття Інших через розвиток навичок перцепції, ефективної комунікації, взаємодії, емпатії, толерантності та асертивної поведінки), складається з чотирьох занять. Загальна тривалість модуля 8 годин;

модуль 5. «Ми: позитивні стосунки та взаємодія» (сприяння розвитку навичок соціально-психологічної взаємодії в групі, позитивного ставлення до оточуючих, почуття пов'язаності з іншими, включеності у взаємодію (бути невід'ємною частиною суспільства), переконаності у власній ефективності в колективній взаємодії. Загальна тривалість модуля 8 годин.

Інтерперсональний блок 3. «Я в Світі та Житті» (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) містить два модуля (тривалість блоку – 16 годин):

модуль 6. «Саморегуляція, самоорганізація, самоефективність» (саморегуляція емоційних станів, поведінки; самоменджмент – управління власним часом, організація та планування діяльності, цілепокладання, самоконтроль; корекція цілей, поведінки та способів досягнення цілей; управління особистісними ресурсами, прояв самоефективності в соціальному, освітньому, особистісному середовищі, з урахуванням власних можливостей).

модуль 7 «Самодетермінована поведінка» (сприяти формуванню навичок здійснювати вибір; приймати рішення; самостійно вирішувати проблеми; ставити та досягати цілі; розвиток особистісної автономії, відповідальності, самопомоги, самопідтримки). Перейдемо до загальної характеристики змістовних блоків тренінгової програми сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі.

Модуль 1. «Пізнання образу власного Я: особистісні складові самореалізації».

Мета – сприяння розвитку особистісних складових самореалізації: самопізнання, саморозумінню, самоприйняттю, позитивному самостваленню, самоповазі, самоідентичності, через формування рефлексії, навичок самоаналізу, здатності осмисленого сприйняття та ставлення до себе як суб'єкта власного життя, особистісного розвитку та самореалізації.

Завдання модуля 1:

- сприяти усвідомленню образу власного Я, через активацію особистісних ресурсів: самопізнання, прийняття себе; управління власною ідентичністю; самоефективності, самостійності;
- сприяти актуалізації мотивів учасників тренінгу до самопізнання, через формування навичок особистісної рефлексії, самоприйняття, саморозкриття та самопрезентації;

- самодіагностика самоставлення, виявлення неконструктивних настанов, ставлень до себе які можуть бути бар'єрами особистісної самореалізації та осмислення шляхів їх корекції; - сприяти формуванню адекватного образу Я, розширенню уявлень про власну значущість, цінність, індивідуальність, самоставлення як джерел особистісної ідентичності; - сприяти прагненню до збереження оптимального функціонування (не зважаючи на обмеження у здоров'ї), розвивати віру у власні можливості, через формування прийомів самопідкріплення, самопідтримки, самодопомоги.

Модуль 2. «Мотиви, цілі, смисли, часові аспекти самореалізації»

Мета – сприяти розвитку суб'єктних складових особистісної самореалізації через активізацію мотивів, усвідомлення цілей та пошуку смислів особистісного розвитку; розвитку здатності орієнтуватися в часі власного життя.

Завдання модуля 2:

- сприяти усвідомленню учасників внутрішніх мотивів самореалізації (автономії, відповідальності, необхідності особистісної активності); - сприяти формуванню здатності учасників вибудовувати цілі, усвідомлювати результати особистісної самореалізації, враховуючи власні здібності, можливості та ресурси;

- дослідження базових переконань та настанов, які гальмують досягнення цілей особистісної самореалізації та їх корекція; - розвиток здатності учасників самостійно формулювати цілі власного життя та діяльності, приймати рішення та ризики, через підвищення осмисленості та усвідомленого ставлення до часу власного життя;

- сприяти формуванню навичок усвідомленого прийняття рішень, проектування власного майбутнього через усвідомлення його єдності з минулим та теперішнім.

Модуль 3. «Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості»

Мета – сприяти формуванню життєстійкості як ресурсу самореалізації особистості, здатності протистояти складним життєвим обставинам, трансформуючи їх в ситуації осмисленого саморозвитку.

Завдання модуля 3: - сприяти формуванню знань учасників про життєстійкість як властивість особистості, через розширення знань про себе, факторах які сприяють збереженню, укріпленню психічного та фізичного здоров'я; - сприяти особистісному розвитку, прагненню до самореалізації, через активізацію мотивів включеності у власне життя, розвиток позитивної самосвідомості (впевненості в собі, адекватної самооцінки), покращення психофізичного стану, емоційного самопочуття учасників;

- сприяти активізації вольових зусиль спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя;

- сприяти дослідженню та (за потреби) реконструкції психологічних установок учасників по відношенню до стресогенних факторів, через формування механізмів трансформаційного копінгу зі складними життєвими ситуаціями;

- розвиток позитивного мислення учасників, через формування навичок позитивного аналізу складних життєвих ситуацій, реконструкції стресогенних обставин, готовності діяти та приймати ризики.

Модуль 4. «Я та Інший: цінність пізнання, розуміння, прийняття індивідуальності, неповторності особистості».

Мета – сприяти успішній взаємодії учасників в різноманітних соціальних ситуаціях, підвищенню ефективності розуміння, пізнання оточуючих, та прийняття індивідуальності іншого.

Завдання модуля 4:

- розвиток навичок соціальної самоідентифікації;

- сприяти розумінню оточуючих людей через формування навичок ефективної комунікації (активного слухання, Я-висловлювання, застосування різних видів запитань, аргументації тощо);

- розширення сфер контактів та комунікації, мережі соціальної підтримки через формування навичок міжособистісної перцепції, розуміння;
- сприяти встановленню та підтриманню позитивних взаємин з одногрупниками через розвиток навичок асертивної поведінки, емпатії та комунікації почуттів;
- сприяти розвитку здатності приймати інших людей, через визнання їх індивідуальності та усвідомлення їхньої неповторності.

Модуль 5. «Ми: позитивні стосунки та взаємодія». Загальна тривалість модуля 8 годин (чотири заняття по дві години).

Мета - сприяти розвитку навичок соціально-психологічної взаємодії в групі, позитивного ставлення до оточуючих, почуття пов'язаності з іншими.

Завдання модуля 5:

- сприяти ефективній груповій взаємодії через розвиток умінь вибудовувати конструктивні партнерські стосунки з оточуючими людьми;
- діагностика власних стилів взаємодії з оточуючими та сприяння їх реконструкції;
- формування навичок партнерської взаємодії через розвиток позитивної самосвідомості, усвідомлення власних потреб та потреб партнера по взаємодії;
- сприяти розвитку довірливих стосунків учасників через опанування техніками ведення конструктивної дискусії;
- формувати відчуття пов'язаності з іншими та включеності в спільну діяльність.

Модуль 6. «Самодермінована поведінка: саморегуляція, самоорганізація, самоефективність». Тривалість модуля 16 годин, складається з восьми занять.

Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки та активізації процесів самоорганізації особистості, через формування навичок саморегуляції, самоорганізації діяльності, самоефективності.

Завдання модуля 6:

- сприяти самоорганізації учасників, через формування навичок цілепокладання, аналізу та корекції цілей, оцінки та прийняття рішень;
- розвивати навички самоменеджменту учасників;
- управління власним часом, організація та планування діяльності;
- активізація процесів особистісної саморегуляції учасників, через усвідомлення власних емоційних станів та розвиток навичок емоційного самоконтролю;
- сприяти розвитку самоефективності учасників через формування впевненості в собі, управління особистісними ресурсами;
- сприяти психічному здоров'ю учасників через розвиток психологічної компетентності (особистісної автономії, відповідальності, самопомоги, самопідтримки через посилення ресурсів самоактивації).

Склад тренінгової групи. Учасниками тренінгових груп були студенти з інвалідністю та умовно здорові студенти. До сьогодні дискусійним залишається питання щодо поділу осіб зі інвалідністю на окремі підгрупи у відповідності з типом дефекту в процесі надання їм психологічної допомоги. Для проведення групової роботи в умовах інтегрованого навчання ми вважаємо доцільним об'єднання в тренінгові групи студентів з інвалідністю та умовно здорових студентів, оскільки тренінгова група є міні моделлю інклюзивного середовища (зокрема освітнього) в якому взаємодіють студенти. При проведенні особистісно-орієнтованого тренінгу ми, безумовно, враховували, типові особистісні особливості, які розвиваються в наслідок порушень, та виявлені нами особливості самореалізації студентів які навчаються в інтегрованому освітньому середовищі (Kuprieieva, 2015). Кількісний склад тренінгової групи до 12 осіб. Формат малої тренінгової групи є найбільш ефективною формою роботи в інтегрованій групі, створює атмосферу комфорту, відкритості та довіри, забезпечує ефективну групову взаємодію, згуртованість, сприяє продуктивній діяльності учасників. В процесі групової роботи в інтегрованих тренінгових групах психолог має

враховувати певні специфічні труднощі при проведенні особистісноорієнтованого тренінгу:

- врахування збереженості у студентів з інвалідністю основних сенсорних каналів сприйняття та передачі інформації обумовлюють подачу інформації, інструкцій до вправ;

- знижений індивідуальний темп діяльності, працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливність обумовлюють необхідність надання більше часу для виконання вправ та відпочинку; періодичного від'єднання студентів з інвалідністю (за їх потребою) з тренінгової взаємодії;

- тренінгові вправи, завдання та технології мають бути потенційно доступними для виконання, перш за все, студентам з порушеннями опорнорухового апарату, з сенсорними порушеннями та мовленням;

- робота в тренінгу передбачає отримання зворотного зв'язку від інших учасників. Підвищена вразливість студентів з інвалідністю, чутливість до ставлень інших, часто, відсутність досвіду отримання конструктивного зворотного зв'язку, вимагає від психолога контролю дотримання правил взаємодії в тренінговій групі, та надання зворотного зв'язку, який стосується поведінки учасників, а не їх особистості;

- ступінь збереження мовленнєвої функції впливає на готовність студентів з інвалідністю вербалізувати власні думки, переживання, міркування, здатність проявляти активність/пасивність, та має враховуватися психологом при проведенні тренінгових технологій, зокрема, групової дискусії, шерінгу, «мозкового штурму», зворотного зв'язку тощо;

- непевненість у власних силах, нерішучість студентів з інвалідністю може обумовлювати їх прагнення працювати в тренінговій групі, переважно, зі студентами з інвалідністю. Психолог має максимально гнучко організовувати тренінгову взаємодію, яка б сприяла розширенню досвіду взаємодії з однолітками без інвалідності, спілкування з різними учасниками групи.

Загальна тривалість тренінгової програми – 60 годин. Тривалість кожного заняття в модулі - 2 години. Тренінг сприяння самореалізації студентів було реалізовано в рамках комплексного психологічного супроводу процесу навчання студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Ми проводили один модуль (повний день) раз на два місяці. Така організація та частота проведення тренінгу дозволяє учасникам бути в повній мірі включеними в групову взаємодію, підтримує необхідний рівень психологічної активності, сприяє досягненню поставлених цілей та реалізації завдань тренінгової програми.

Висновки до розділу

Результати нашого комплексного дослідження засвідчують, що важливим психолого-педагогічним завданням є сприяння розвитку тих психологічних характеристик студентів які детермінують самореалізацію особистості в процесі їхнього навчання в інтегрованому освітньому середовищі: позитивне самоствавлення, осмисленість життя, особистісну життєстійкість, базові переконання, здатність ефективно жити теперішнім та вибудовувати власне майбутнє; долати життєві виклики приймаючи на себе відповідальність за власні рішення. Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг мета якого сприяти самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів; активізація психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактивації потенційних можливостей та здібностей. Особистісно-орієнтований тренінг сприяння самореалізації студентів ґрунтується на положеннях гуманістичного підходу, позитивної психології, положеннях проактивної моделі інвалідності, концепції особистісних ресурсів, життєстійкості особистості, концепції самодетермінованої поведінки. Дотримання зазначених психологічних підходів та концепцій створює можливості сприяння прогресивним психологічним змінам, при цьому не породжуючи запрограмований результат, враховує індивідуально-своєрідну траєкторію особистісного

зростання як складного багатоаспектного процесу. В основу нашого тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено принципи: суб'єкт-суб'єктної взаємодії; прийняття та поваги відмінностей учасників групи, як невід'ємних характеристик особистості; цілісності; опори на власну цілеспрямовану активність; цінності особистісних досягнень та досвіду учасників; сумісної діяльності, співробітництва та взаємодії; здоров'язберігаючий принцип. Тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі складається з трьох блоків, які логічно пов'язані між собою: інтраперсональний - «Я та мій внутрішній світ» (психологічні ресурси особистісної самореалізації) – тривалість 28 годин; інтерперсональні: «Я та Інший» (соціальні ресурси особистісної самореалізації) – тривалість 16 годин; «Я в Світі та Житті» (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) – 16 годин. Апробація програми показала її високу ефективність. Отже, сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі полягає в активізації їх внутрішніх ресурсів, осмисленості резервів повноцінної самореалізації, розвитку власних здібностей, формування здатності до саморегуляції та самоорганізації.

Аналіз результатів дослідження та розробка тренінгової програми розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання надають цінні висновки щодо впливу такої програми на індивідуальний розвиток та професійний успіх учасників.

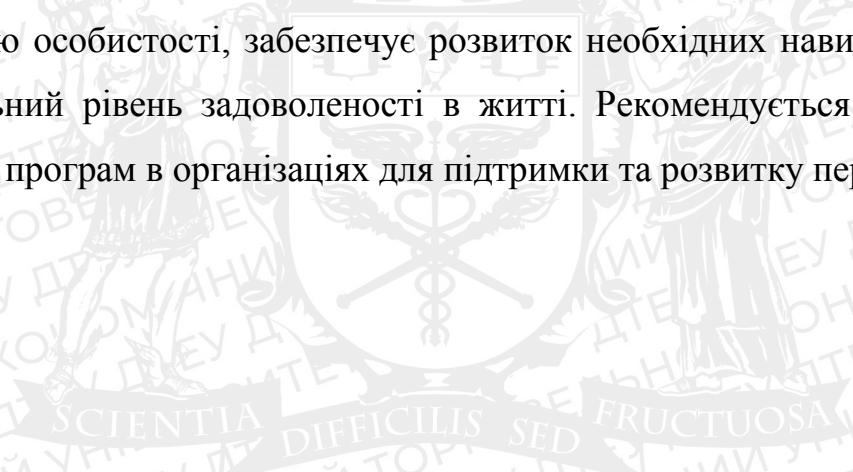
Перш за все, результати дослідження показують, що тренінгова програма розвитку самореалізації особистості має значний позитивний вплив на самооцінку та самовизначення учасників. За допомогою методів, технік та завдань, що містяться в програмі, учасники здатні зрозуміти свої потреби, цінності та цілі, а також зосередитися на своєму особистому розвитку.

Далі, програма також сприяє кар'єрному зростанню учасників. Вона допомагає установити конкретні кар'єрні цілі, розвиває навички управління часом, комунікаційні навички та лідерські якості. Учасники набувають

навичок самомотивації, рефлексії та планування кар'єри, що сприяє їхньому професійному зростанню та просуванню по кар'єрній драбині.

Більше того, результати дослідження свідчать про те, що програма впливає на загальний стан психологічного благополуччя учасників. Вона допомагає знизити рівень стресу, покращує самопочуття та підвищує рівень задоволення від праці. Учасники заявляють про зростання самовпевненості, здатності до самореалізації та позитивного сприйняття власного життя.

Отже, на підставі аналізу результатів дослідження можна зробити висновок, що тренінгова програма розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання є ефективним інструментом для підвищення самосвідомості, саморозвитку та досягнення успіху в кар'єрі. Вона сприяє зростанню особистості, забезпечує розвиток необхідних навичок та впливає на загальний рівень задоволеності в житті. Рекомендується впровадження подібних програм в організаціях для підтримки та розвитку персоналу.



ВИСНОВКИ

У представленій випускній кваліфікаційній роботі було проведено теоретичне обґрунтування підходів до проблеми самореалізації особистості в студентів, а також здатності особистості до самореалізації та її взаємозв'язку з індивідуальними стратегіями кар'єрного зростання. З практичної точки зору було проведено аналіз психологічних детермінантів самореалізації особистості, які формують здатність студентів будувати кар'єру студентів на прикладі Державного торговельно-економічного університету.

Загалом, результатами проведеного дослідження над студентами ДТЕУ можна вважати такі твердження:

1. Проаналізували сучасні теорії та підходи щодо проблеми самореалізації особистості.
2. Обґрунтували психодіагностичний інструментарій дослідження.
3. Визначили психологічні особливості прояву здатності студентів до самореалізації.
4. Розробили тренінгову програму для розвитку самореалізації особистості та кар'єрного зростання.
5. На основі отриманих результатів дослідження про наявність в студентів певного переліку психологічних детермінантів, які формують особистість студента і такими показниками є:

Рівні до саморозвитку:

- Дуже низький - 3%;
- Низький - 0%;
- Нижче середнього - 3%;
- Трохи нижче середнього - 15%;
- Середній - 35%;
- Трохи вище середнього - 38%;
- Вище за середній - 6%;
- Високий - 0%;

- Дуже високий - 0%.

Рівні самооцінки:

- Занижена самооцінка - 9%;
- Нормальна самооцінка - 69%;
- Завищена самооцінка - 32%.

Рівні мотивації:

- Низький рівень - 9%;
- Середній рівень - 21%;
- Помірний рівень - 32%;
- Занадто високий - 38%.

Для більш розвитку можливостей студентів було проведено тренінг для сприяння самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів: життєстійкості, ціннісно-смыслових та мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоствлення, самоефективність, автономність); активно-дієвих копінг-стратегій. А також методика психодіагностичного інструментарію. До таких методик належить методика Тест-анкету «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»

Практичне значення одержаних результатів. Результат емпіричного дослідження був переданий до Державного торговельно-економічного університету.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков, В., Ліпінська, С., Лукомська, С. (2020). Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
2. Купрєєва, О.І. (2010). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць. № 8 (10). С. 162-171.
3. Купрєєва, О.І. (2020). Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Випуск VI. 17. С. 167-176.
4. Маслоу, А. (2008). Мотивація та особистість. СПб.
5. Олпорт, Р. (2002). Становлення особистості: Вибрані праці. М.: Зміст.
6. Роджерс, К. (2016). Становлення особистості. Погляд психотерапію. М.: Інститут загальногуманітарних досліджень.
7. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М.Й. Боришевський. – 2-е вид. пер., доп. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с
8. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія / О.М. Кокур. – К.: ДП «ІАА», 2012. – 200 с.
9. Артюшина М. В. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. посіб. / М. В. Артюшина, Л. М. Журавська, Л. А. Колесніченко; за заг. ред. М. В. Артюшиної. – К. : КНЕУ, 2008. – 336 с.
10. Беш Л. В. Сучасні можливості підвищення мотивації студентів до навчання / Л. В. Беш, Б. Я. Дмитришин, О. М. Беш // Львівський клінічний вісник. – 2017. – № 1 (17). – С. 60–64.

11. Гилюн О. В. Освітні мотивації студентської молоді / О. В. Гилюн // Грані : наук.-теорет. і громад.-політ. альманах / Дніпропетр. нац. ун-т ім.
12. О. Гончара ; Центр соц.-політ. досл. – 2012. – № 1. – С. 102–104.
13. Занюк С. С. Психологія мотивації / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
14. Мусаєв К. Ф. Теоретичні основи мотивації навчальної діяльності / К. Ф. Мусаєв. – Електронний ресурс. Режим доступу: www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Pfto/2010_6/files/PD610_47.pdf.
15. Прядко Н. О. Мотивація досягнення як детермі-нанта успіху в професійній діяльності особистості / Н. О. Прядко // Вісник. – 2015. – № 127. – С. 177–180.
16. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с
17. Шпиця А.Ю. Емпіричне дослідження мотивації досягнень як чинника самореалізації в студентському віці / А. Ю. Шпиця // Психологія XXI століття: теоретичні та практичні дослідження: зб. наук. пр. / гол. ред. Л. Г. Білий. – Хмельницький: Вид-во Хмельниц. ін-ту МАУП, 2020. – Вип. 12. – с. 131-140.
18. Юнг К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг. – М. Ренессанс, 1991. – 304 с.
19. Бех І. Д. Від волі до особистості. – К.: Україна-Віта, 1995. – 207 с.
20. Варій М. Й. Психологія особистості: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с
21. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
22. Вікова психологія / За ред. Г. С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1976. – 272 с.

23. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. – К.: Рад. школа, 1998. – 255 с.
24. 9. Кучинська І. О. Виховання духовних цінностей дітей і молоді у творчій спадщині Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 104 с.
25. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1998. – 479 с
26. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 1. – С. 5–12
27. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158).
28. Основи психології / За заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. – К.: Либідь, 1995. – 630 с.
29. . Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 448 с.
30. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
31. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
32. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
33. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
34. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
35. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
36. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

37. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
38. Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
39. Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298.
40. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
41. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678-691.
42. Whitmore, J. (2009). *Coaching for performance: GROWing human potential and purpose*. Nicholas Brealey Publishing.
43. Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of research in personality*, 31(1), 21-33.
44. Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

ДОДАТКИ

Додаток А



№	Запитання	Варіант відповіді		
		«Ні» - 1 бал	«Частково» - 2б	«Так» - 3 бали
1	Чи читали ви, чи знаєте щонебудь про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?			
2	Чи є у вас серйозне й глибоке прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистих якостей, здібностей?			
3	Чи відзначають друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?			
4	Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності?			
5	Чи є у вас свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?			
6	Чи часто ви замислюєтеся про причини своїх промахів, невдач?			
7	Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови?			

8	Чи здатні ви й далі вирішувати важке завдання, якщо перші дві години не дали очікуваного результату?			
9	Чи ведете ви щоденник, у якому записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчі місяці, тиждень, день), чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вдалося й чому?			
10	Чи вважають ваші друзі вас людиною, здатною до подолання труднощів?			
11	Чи знаєте ви свої сильні й слабкі сторони?			
12	Чи хвилює вас майбутнє?			
13	Чи прагнете ви, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?			
14	Чи здатні ви управляти собою, стримувати себе в конфліктній ситуації?			
15	Чи здатні ви до ризику?			
16	Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?			
17	Чи домагаєтеся ви, щоб до вашої думки прислухалися?			
18	Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною? Чи			

вважають (чи вважали) вас людиною, здатною до самоосвіти, саморозвитку: батьки; « вчителі; • друзі			
--	--	--	--

Додаток Б

Сума балів	Рівень розвитку
21—28	1-й — дуже низький
29-32	2-й — низький
33-36	3-й — нижчий середнього
37-40	4-й — трохи нижчий середнього
41-44	5-й — середній
45-48	6-й — трохи вищий за середній
49—52	7-й — вищий за середній
53-56	8-й — високий
57-63	9-й — дуже високий

Додаток В

Бланк запитань

1	Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2	Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3	Більшість ровесників зі мною радяться.
4	У мене не має невпевненості в собі.
5	Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6	Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7	Я все роблю добре (будь яку справу).
8	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9	У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10	Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11	Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я не знаю то сприймаю це як власну поразку.
12	Мені здається що всі навколо дивляться на мене з осудом.

13	Мене мало турбують можливі невдачі.
14	Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15	Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16	Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17	Я думаю, що постійно комусь необхідний.
18	Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19	Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20	У житті я завжди чогось боюся.

Додаток Г

Занижена самооцінка	3 студента 9%
Нормальна самооцінка	20 студентів 69%
Завищена самооцінка	11 студентів 32%

Додаток Д

Бланк запитань

1	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2	Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5	Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6	У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7	Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8	Я більш доброзичливий, ніж інші.
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10	У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
11	Старанність - це не основна моя риса.
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.

17	У мене легко викликати честолюбство.
18	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21	Треба покладатися тільки на самого себе.
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23	Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24	Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25	У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26	Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованими, ніж інші.
27	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28	Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31	Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33	Безглуздо протидіяти волі керівника.
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35	Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38	Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40	Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Додаток Е

Низький рівень мотивації	3 студенти 9%
Середній рівень мотивації	7 студентів 21%
Помірний рівень мотивації	11 студентів 32%
Занадто високий рівень мотивації	13 студентів 38%