

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

_____ Чаркіна О.А.

« _____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« _____ » _____ 2024р.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ
ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія

Піскун Оксани Миколаївни

Керівник асистент кафедри практичної
психології

Шило О.С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Піскун Оксана**, розумію та підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

дата

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичний аналіз проблеми позитивного самоствалення та психологічного благополуччя у науковій літературі	7
1.1. Теоретичні підходи до розгляду поняття самоповага	7
1.2. Самоповага як компонент Я-концепції та чинник психологічного благополуччя	9
Висновок до розділу 1	12
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних умов розвитку самоповаги як засобу стабілізації психологічного благополуччя особистості.....	14
2.1. База й методи дослідження	14
2.2. Результати діагностичного вимірювання рівня самоповаги та психологічного благополуччя особистості	16
2.3. Робробка програми стабілізації психологічного благополуччя особистості через розвиток самоповаги	23
Висновок до розділу 2	26
ВИСНОВКИ.....	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	29
ДОДАТКИ	34

ВСТУП

Актуальність теми. Жорсткі реалії війни спричиняють масове поширення тривожних, депресивних проявів серед населення нашої держави, вимагають переосмислення життєвих засад і цінностей кожної людини, які, у свою чергу, не можуть не відбиватися в образі людини, самоприйнятті та самооцінці. Самоповага є надзвичайно важливою складовою Я-концепції. Розвиток феномену «самоповаги» переплітається з дослідженням природи та генезису самооцінки та її складових. Дослідження самоповаги як психологічного феномену набуває особливої актуальності з точки зору вивчення ставлення підлітка до себе та процесу формування зрілої, стесостійкої особистості.

Вивчення самооцінки й самоповаги є доволі частою темою вітчизняних і зарубіжних філософів, психологів і педагогів. Розгляду підлягали не тільки загально-теоретичні погляди на самоповагу як структурного компоненту Я-концепції, зокрема самооцінки, а й фактори й механізми, що забезпечують формування сталої позитивної самоповаги та тих, що ускладнюють цей процес. Так, дослідженнях учених Р. Ануфрієвої, І. Беха, Є. Головахи, О. Злобіної, Т. Титаренко самоповага постає як ціннісне ставлення особистості до себе та розглядається з позиції вивчення проблеми життєвих смислів, особистої відповідальності, особистісних виборів та суб'єктності. Самоповага зазвичай розглядається у співвідношенні з такими термінами, як: самоставлення (self-regard) [42], самоприйняття (self-acceptance), з любов'ю до себе (self-love) та з почуттям компетентності (sense of competence) [38], і з самооцінкою [34].

Проблема формування й розвитку самоповаги стає особливо актуальною в юнацькому віці, що викликано кризовим характером цього періоду, подальшим розвитком критичного мислення (відповідно й самокритики), прискіпливим ставленням до оточуючих і власних

переживань, необхідністю робити складні життєві вибори. Розвиток самоповаги в цей віковий період може значно полегшити перебіг процесу самовизначення, сприяти вищому рівню психологічного добробуту, розвитку базової довіри до себе.

Однак, аналіз наукової літератури доводить, що єдиної зваженої теорії формування самоповаги й механізмів її розвитку (підвищення рівня) наразі психологічною спільнотою ще не напрацьовано: погляди науковців різняться не тільки у визначенні даного поняття, співвіднесенні з іншими компонентами Я концепції, а також в окресленні критеріїв та показників його виявлення й механізмів розвитку.

Актуальність теми дослідження, теоретична та практична значущість означеної проблеми зумовили вибір теми даної кваліфікаційної роботи **«Психологічні умови розвитку самоповаги особистості в юнацькому віці»**.

Мета даного дослідження - з'ясування можливих способів і методів, створення програми підтримки адекватного рівня самоповаги в юнацькому віці та визначення впливу самооцінки на рівень психологічного благополуччя.

Для досягнення мети необхідно було розв'язати низку завдань:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з вивчення й сучасних підходів до проблеми самоповаги й психологічного благополуччя.
2. Означити тенденції розвитку самоповаги як можливого чинника підтримки психологічного благополуччя.
3. Емпірично перевірити зв'язок між означеними поняттями.
4. Запропонувати програму розвитку самоповаги особистості з метою стабілізації психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: компоненти Я-концепції особистості в юнацькому віці.

Предмет: самоповага як чинник психологічного благополуччя особистості.

Гіпотеза: підвищення позитивного ставлення до себе через розвиток самоповаги особистості як ключового компоненту Я-концепції сприятиме стабілізації психологічного благополуччя особистості у несталих умовах сьогодення.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнотеоретичні принципи детермінізму і розвитку психіки в діяльності;
- закономірності становлення та розвитку особистості (Г. О. Балл, Л. С. Виготський, С. Д. Максименко та ін.);
- сучасні дослідження щодо забезпечення психологічного благополуччя особистості (М. Аргайл, М. Селігман, А. Менегетті; Л. О. Засекіна, Ю. І. Кашлюк) і, зокрема, в умовах війни (Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська та ін.) та вплив на цей процес позитивного самоставлення;
- погляди на складники особистості в гуманістичній психології (С. В. Дмитрієв, Н. М. Токарева, Н. Ф. Шевченко та інші).

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань досягалося за рахунок використання як загальнонаукових методів так і методів психологічного дослідження:

- *теоретичні методи:* теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, систематизація теоретичних підходів для означення сутності понять «психологічне благополуччя» та «самоповага»;
- *емпіричні методи:* опитування, тестування;
- *статистичні методи:* обрахування індивідуальних та узагальнених показників по вибірковій сукупності респондентів; розрахунок відсоткових

показників психологічного благополуччя та рівня самоповаги; співставлення психодіагностичних параметрів.

Емпіричне дослідження було виконано із використанням надійних валідних **методик**.

Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані за допомогою кореляційного аналізу даних (*r-Spearman*). Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

Вибіркова сукупність була представлена 33 респондентами, які проживають на території України. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів за допомогою Google-форми.

Практична цінність роботи полягає у розкритті шляхів стабілізації психологічного благополуччя особистості у несталих умовах сьогодення за допомогою підвищення позитивного самоствавлення за рахунок підвищення рівня самоповаги в юнацькому віці. Матеріал дослідження може бути використаний практичними психологами для організації корекційно-розвиткової роботи із особами юнацького віку.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалися репрезентативністю вибірки (33 особи), застосуванням методів, що відповідають меті та завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 2-х розділів, висновків, списку опрацьованої та використаної літератури і має обсяг 56 друкованих сторінок (26 друкованих сторінок основного тексту). Робота містить 5 рисунків (діаграм). Список наукової літератури нараховує 42 джерела.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОЗИТИВНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Теоретичні підходи до розгляду поняття самоповага

Аналізуючи різноманітні аспекти підходів до визначення самоповаги з точки зору психології, виявляється, що це завдання неоднозначне через відсутність чіткого визначення поняття. По-перше, це пов'язано з відсутністю загальноприйнятої та постійної термінології для позначення компонента самосвідомості, що стосується ставлення особистості до себе. По-друге, поняття самоповаги отримує різне психологічне наповнення в залежності від дослідницьких установок авторів.

Більшість дослідників розглядають структуру самоствавлення як єдність двох елементів: раціонального відношення до себе як до суб'єкта соціальної активності (самоідентифікація як образ Я) та емоційно-ціннісного відношення до себе – відчуття й оцінка власної важливості (самооцінка як усвідомлене переживання). Ці дві складові взаємодіють і включають ставлення до себе у процес особистісної діяльності та саморегуляції. На основі цього самопізнання формується позитивне, негативне або амбівалентне відношення до себе.

Проведений аналіз наукових досліджень вказує на те, що самоствавлення має такі складові, як самоприйняття, самоповага, самоінтерес, самолюбство, самозадоволення, самоутвердження, які були детально вивчені у працях таких вчених, як К. Абульханова-Славська, Д. Леонт'єв, С. Пантілеєв, В. Столін, І. Чеснокова, Н. Харламенкова та інших. С. Пантілеєв та В. Столін у своїх дослідженнях в рамках позитивного самоствавлення виокремлюють дві підсистеми: систему самооцінок, що

базується на порівнянні з іншими (самоповага), та систему емоційно-ціннісного ставлення до себе, що базується на порівнянні з самим собою (аутосимпатія) [за 19].

Вивчення наукової літератури з даної проблематики підтверджує розуміння самоствавлення як багатовимірного динамічного утворення, що включає емоційний компонент самосвідомості. У цьому процесі виражається загальний та інтегрований зміст Я суб'єкта через такі складові як "позитивне самоствавлення" (самоповага і аутосимпатія) і "негативне самоствавлення" (самоприниження). Складна структура ставлення до себе організується навколо таких компонентів, як самоприйняття, відкритість і самоповага, причому значний вплив на цей процес має ставлення близького оточення, перш за все батьків. Самосвідомість фіксує досягнення психічного розвитку особистості на ключових етапах її становлення та виступає внутрішнім регулятором поведінки через образ Я. за несприятливих умов можуть розвиватися протилежні характеристики – неприйняття себе, відсутність самоповаги, нецікавість до себе, що може призводити до наростання внутрішніх конфліктів і формування негативного самоствавлення.

Ставлення - стійке почуття, яке виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу й оцінки значущого соціального оточення. І. Бех зауважує, що ціннісне позитивне ставлення до себе та прийняття особистістю себе є умовою формування власного конструктивного Я [4].

Самоповага разом з самооцінкою та самоствавленням є складниками емоційно-оцінного компоненту самосвідомості. З такої точки зору самоствавлення особистості відображає емоційне й оцінне ставлення особистості до самої себе. Як компонент самосвідомості самоствавлення також досліджували такі науковці як І. Бех, Л. Куліков, С. Ставицька, Л. Терлецька. Так, Л. Терлецька вказує: «Самоствавлення <...> на рівні свідомості виявляється в поведінці та діяльності як загальне, глобальне почуття «за» чи «проти» самого себе у формі самоповаги, аутосимпатії,

самоінтересу, близькості до самого себе, очікуваного ставлення...» [24, С. 328].

Проте, існують ідеї, згідно з якими поняття самооцінки й самоповаги ототожнюються або зводяться одне до одного. Так, в роботі С.Байди знаходимо ідею, що самооцінка відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що входить у царину «Я» [1].

1.2. Самоповага як компонент Я-концепції та чинник психологічного благополуччя

Структура самосвідомості представляє собою складну систему, що включає різноманітні форми вияву, пов'язані з усіма аспектами людської психічної діяльності. Ці аспекти охоплюють:

- пізнавальний (такі як самоаналіз, самокритичність, самооцінка, переконання тощо),
 - емоційний (як самоповага, самозадоволення, самосхвалення тощо),
 - вольовий (у тому числі самодисципліна, самоконтроль, саморегуляція)
- [13].

Серед цих характеристик найбільш важливими і значущими на нашу думку є процеси самопізнання, самоповаги та самоконтролю. Саме самоповага, а не самооцінка. Підтвердження нашим поглядам можемо знайти у працях Р. Шакурова, С. Тищенка, Д. Леонтєва, І. Чеснокової, І. Кона та інших. Вони розглядають самоповагу через емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе [2; 12; 20] як почуття честі, гідності, гордості, впевненості або невпевненості. Прийняття себе в такому випадку розглядається як самовизнання та беззастережна любов до себе, як до людини, яка заслуговує на повагу і має можливість приймати самостійні рішення, вірить у себе та відчуває свої власні можливості. За такого

погляду самооцінка постає досить поверхневим проявом самоприйняття, як загальне позитивне чи негативне ставлення особистості до самого себе, яке не підтвержене жодним реальним досягненням.

Емоційно-оцінний компонент являє собою синтез уявлень особистості про себе (пізнання себе) та емоційно забарвленої оцінки цих уявлень (самоповага). Цей компонент неминуче впливає на загальний образ себе і, відповідно, на цілісність, динамічність, і водночас, відносну стабільність та міру усвідомленості Я (Я-концепції) [11].

Таким чином, самоповага є системоутворюючим поняттям Я-концепції, яка визначається як «відносно стійка система уявлень особистості про себе, яка ґрунтується на усвідомленні і оцінюванні своїх фізичних, характерологічних, інтелектуальних та інших властивостей... це інтегрований образ власного Я, на основі якого людина формує свої стосунки з іншими людьми» [17, с. 398].

Суть самоповаги через самосприйняття особистості, стабільні характеристики індивіда, власні установки, роздуми про власну значущість та реакції на визнання або невизнання в ролі суб'єкта діяльності у своїх дослідженнях розкривають Р. Бернс, К. Роджерс, В. Сафін, Л. Уелс та Дж. Марвел. Самоповага розглядається як складний психологічний процес, у якому індивід оцінює себе у різних контекстах, зокрема в різних сферах діяльності та в комунікативному середовищі, що призводить до формування загального образу себе [2; 3; 16; 37].

І. Чеснокова, підкреслюючи значення самоповаги особистості, виділяє її як ключовий аспект формування і загального ставлення до себе. Вона зосереджує увагу на проблемах особистості, що виникають у разі низького рівня самоповаги, таких як нечітке (дифузне) уявлення про себе, неадекватна реакція на зовнішні впливи та ситуації, підвищена вразливість та значне обмеження соціальних контактів [за 19].

С. Герасіна розглядає самоповагу як важливий елемент сприйняття індивідом своїх успіхів. Згідно з її думкою, основою розвитку самоповаги є

формування способу самопізнання, важливою складовою якого є постійний процес самооцінювання, результатом якого є оцінка індивідом власних зусиль [8].

Американськими дослідниками Л. Уелсом і Дж. Марвелом було розглянуто самоповагу як систему соціальних уявлень про себе - гіпотетичним конструктом, базованим на попередньому досвіді та таким, що проявляється у готовності особистості до дій, тобто, що впливає на її поведінку. Термін «самоповага» науковцями використано для позначення цього концепту. Вони наголошують на важливості співвіднесення наявних точок зору з загальною сутністю самоповаги. Автори вказують, що важливо розрізняти три основні аспекти усвідомлення самоповаги: любов до себе, самоприйняття та почуття власної компетентності [42].

Нам видається, що саме наявність у понятті самоповаги діяльнісного компоненту, оцінки власної здатності, компетентності, обізнаності, готовності до дій та змін вирізняє його з-поміж інших емоційно-оціночних суджень щодо власне себе (Я-образу, Я-концепції).

І. Кон провів ретельне дослідження самоповаги, в результаті якого було встановлено, що високий рівень самоповаги свідчить про віру людини у власні можливості та упевненість у тому, що вона може подолати свої недоліки. Натомість низький рівень самоповаги вказує на наявність комплексу меншовартості у порівнянні з іншими людьми та відчуття власної неповноцінності. У людей з низьким рівнем самоповаги спостерігається нестійкість власного образу, відчуття відсутності цінності власної особистості, відчуженість від оточуючих та підвищена чутливість до критики. Причому, цікавим є той факт, що невдоволення власними результатами й досягненнями, самокритика не є завадою самоповазі, навіть навпаки. Невідповідність між Я-реальним і Я-ідеальним створює своєрідний конфлікт, який розгортається на тлі самоствавлення й зокрема самоповаги. Високий рівень самоповаги зумовлює процес подолання,

надає сили ставити амбітні цілі, розробляти плани їх досягнення. Низький рівень самоповаги частіше призводить до відмови від діяльності [за 19].

Для психологічного благополуччя особистості важливе позитивне самоствавлення. Слід зазначити, що особистість, яка усвідомлює свою власну важливість і цінність, має здатність активно впливати на своє життя та життя інших, розумно планувати власну діяльність, враховуючи життєві перспективи, передбачати події та їхні наслідки та досягати успіху в задуманій справі.

Висновки до розділу 1

Результатом наших теоретичних розвідок стали такі висновки щодо самоствавлення й його впливу на формування особистості в юнацькому віці:

1. Самоствавлення - єдність двох елементів: раціонального та емоційно-ціннісного відношення до себе.

2. Самоповага є структурним елементом емоційно-оцінного компоненту самосвідомості, Я-образу.

3. Самоповага – це властивість особистості, що характеризується відносно стійким, позитивно забарвленим ставленням до себе, яке акумулює узагальнені переживання власної цінності в очах значущих людей, усвідомлення власних чеснот.

4. Самоповага відображає глобальне сприйняття особистістю самої себе і є важливим фактором власного особистісного розвитку. Рівень самоповаги визначає задоволеність собою, прийняття себе, забезпечує гармонію між реальним й ідеалізованим образом Я.

5. Рівень самоповаги визначає, наскільки людина відчуває себе значущою, здатною, компетентною тощо.

6. Самоповага пов'язана зі сприйняттям свого життя як збалансованого, щасливого, цінного.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ САМОПОВАГИ ЯК ЗАСОБУ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. База й методи дослідження

Метою дослідження було встановити наявність зв'язку між рівнем самоповаги особистості та її психологічним благополуччям. Задля розв'язання поставленої проблеми було сплановано кілька етапів роботи, що включали в себе: підготовку діагностичного матеріалу - створення опитування; збір даних за обраними методиками; статистичний та якісний аналіз даних, аналіз зв'язків між ними.

Для вивчення рівня самоповаги особистості була застосована «Шкала самоповаги Розенберга» (англ.: Rosenberg self-esteem scale, RSES) – психологічний тест, створений Моррісом Розенбергом у 1965 році, що широко застосовується для визначення рівня самоповаги. Пропонується україномовна версія [7]. На кожне із 10 питань методики передбачені відповіді за чотирибальною шкалою – від твердої згоди (4 бали в прямих питаннях, 1 бал - в обернених) до твердої незгоди (1 бал в прямих питаннях, 4 бали - в обернених). Чим більше балів набирає людина, тим більш вираженою є самоповага.

Також використали шкалу «Самоповага» (одна зі шкал методики «Самоставлення», Пантілеєв-Столін) [18] виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненої, самостійної, вольової і надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати. Високі значення характеризують виражену самовпевненість, відчуття сили власного Я, високу сміливість у спілкуванні. Домінує мотив успіху. Людина поважає себе, задоволена собою, своїми починаннями й досягненнями, відчуває свою

компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго. Середні значення характеризують тих, хто у звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, упевненість у собі, орієнтацію на успіх розпочатих справ. При несподіваній появі труднощів впевненість у собі знижується, наростають тривога, неспокій. Низькі значення відображають неповагу до себе, пов'язану з неупевненістю в своїх можливостях, з сумнівом у своїх здібностях. Людина не довіряє своїм рішенням, часто має сумніви в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

Задля вимірювання рівня психологічного добробуту була застосована методика «Індекс загального психологічного благополуччя» - апробована Стадніком і Мельніком у 2023 році україномовна версія опитувальника Psychological General Well-Being Index – PGWBI (Grossi-Compare, 2014) із 22 пунктів [14]. Цей інструмент спрямований на вимірювання суб'єктивного благополуччя або страждань протягом останніх тижнів за допомогою самооцінки. Для оцінювання використовується 6-бальна шкала (від 0 до 5) різна для кожного пункту. Загальні оцінки менше 55 балів вказують на сильний дистрес, 55-65 балів – помірний дистрес, 66-100 балів – без дистресу або стан психологічного благополуччя. Високий бал вказує на низьку тривожність і низький депресивний настрій, високе позитивне самопочуття, самоконтроль, гарне сприйняття здоров'я та життєву силу.

Діагностика особистісного благополуччя була також здійснена методикою «Шкала задоволеності життям», що розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Satisfaction with Life Scale, SWLS (Diener, 1985) із 5 пунктів. SWLS призначений для вимірювання глобальних когнітивних суджень щодо задоволеності своїм життям. Суб'єктивне благополуччя концептуально складається з двох основних

компонентів: емоційного або афективного компонента та компонента судження або когнітивного компонента. SWLS був розроблений для вимірювання компонента судження. Підрахунок балів та інтерпретація відбувається шляхом складання сирих балів (від 5 до 35). Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям [23].

Отримані сирі дані для зручності були переведені у 100-бальну шкалу шляхом математичних перерахунків.

Опитування було здійснене за допомогою Гугл-форми [10]. В опитування взяли участь 33 респонденти у віці від 15 до 45 років. Переважна кількість з них є студентами заочної форми навчання за спеціальністю 053 психологія КДПУ. Збір даних відбувався протягом квітня 2024 року.

2.2. Результати діагностичного вимірювання рівня самоповаги та психологічного благополуччя особистості

Характеристика вибірки. Майже повністю вибірка склалася з представниць жіночої статі (97% - 32 опитаних), тому не було необхідності розподіляти вибірку за статевою ознакою, лише на підставі віку. Розподіл респондентів за віком представлений на Рис. 2.1.

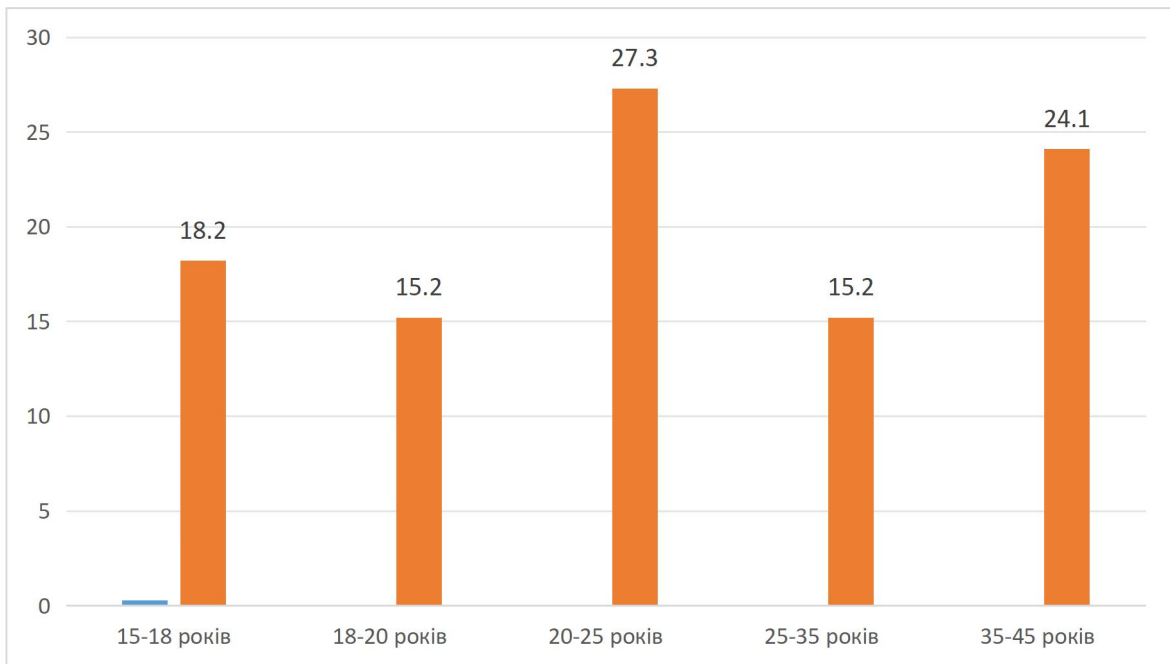


Рис. 2.1 Віковий аналіз вибірки (%).

60,7% людей, що взяли участь в опитуванні, є представниками юнацького віку - від 15 до 25 років. Решта - належать до наступного вікового періоду. Як ми зазначали раніше, майже всі учасники (окрім двох - 6,1%) є студентами КДПУ денної та заочної форми навчання. Тому в якості основного роду занять 54,6% опитаних вказали навчання у закладі вищої освіти. Працюють: за отриманою спеціальністю 21,2% і не за спеціальністю 12,1%. Одна людина тимчасово не працює. Враховуючи наше означення самоповаги, ми вирішили, що факт роботи за спеціальністю або не за отриманим фахом може мати значення. Більш детально характеристика вибірки на основі провідного роду занять наведена на Рис.2.2.

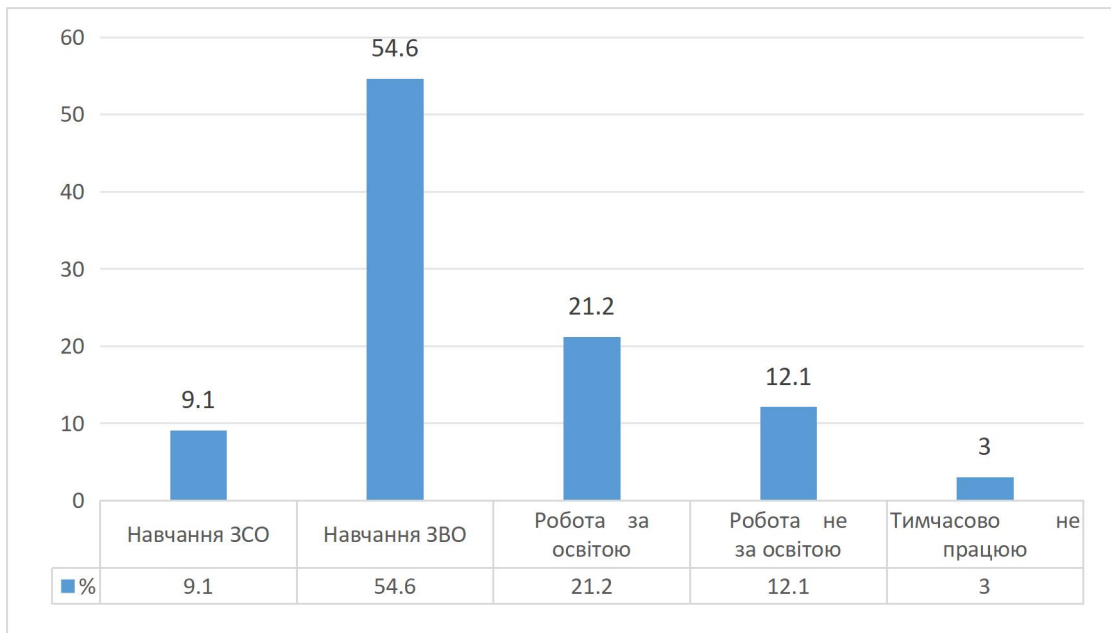


Рис. 2.2 Основний рід занять респондентів (%)

Після обрахунків результатів діагностичного дослідження, сирі дані були переведені для зручності у 100-бальну шкалу - це значно полегшило узагальнення, співставлення та унаочнення результатів. Загальні дані наведені на Рис 2.3.

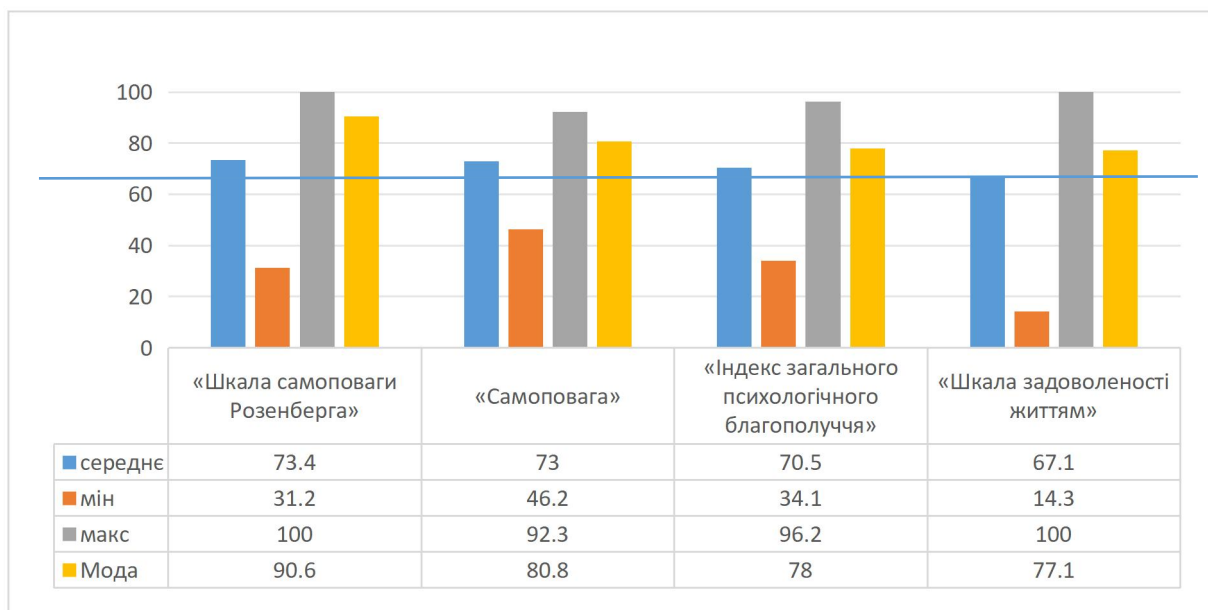


Рис. 2.3 Результати дослідження (статистичні показники)

На Рис. 2.3 можна побачити, що здебільшого респонденти мають доволі високі результати за запропонованими методиками, хоча й розкид балів спостерігається доволі значний. Проте середні значення за діагностичними методиками й Мода підкреслюють переважно результати, що лежать в діапазоні вище середнього й високі (понад 66 балів, що на діаграмі відокремлено горизонтальною лінією). Можемо зазначити, що в сучасних складних умовах українська молодь почувається доволі впевнено, покладається на власні сили й вірить у себе.

Наступним кроком аналізу даних стало об'єднання даних дослідження на підставі віку (Рис. 4) та основного роду занять (Рис. 5) респондентів. Розглянемо отримані відповіді більш детально.

Незважаючи на те, що узагальнені результати є доволі високими (середній та вище за середній рівень), представники раннього юнацького віку (група 15-18 років) мають найнижчі показники. Так, за результатами «Шкали самоповаги Розенберга» помічаємо нестійку, залежну від ситуації самоповагу, за методикою «Індекс загального психологічного благополуччя» маємо помірний дистрес та нижче середнього рівень задоволеності життям («Шкала задоволеності життям»). При цьому глобальне самосприйняття себе як людини, що заслуговує на повагу («Самоповага») залишається (див. Рис. 2.4). В подальшому показники по всіх методиках зростають і, хоча й мають хвилеподібну динаміку, залишаються на високому рівні.

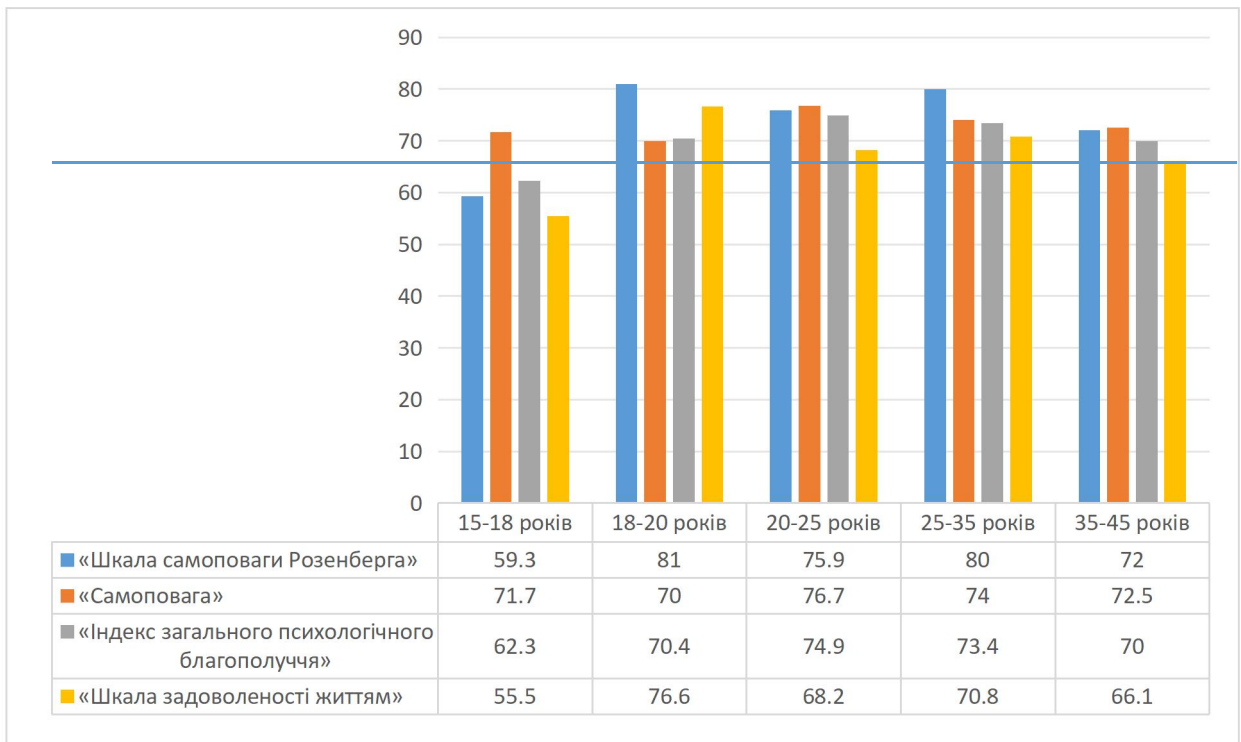


Рис. 2.4 Результати дослідження, згруповані на основі віку досліджуваних (середні показники)

Якщо розглядати отримані дані у іншому групуванні, за основним родом занять (див. Рис. 2.5), то можемо помітити, що провідний рід занять впливає як на самоповагу особистості, так і на добробут і задоволеність життям: поступово зростають усі показники від навчання у закладі середньої освіти, до навчання у закладі вищої освіти та досягають максимальних (високих) показників у тих респондентів, що працюють за здобутою спеціальністю. І саме робота за фахом, яка, напевне, сприймається як підтвердження правильності власного життєвого вибору, впливає на підвищення рівня самоповаги, на нашу думку. Підтвердити це припущення ми вирішили за допомогою кореляційного аналізу даних.

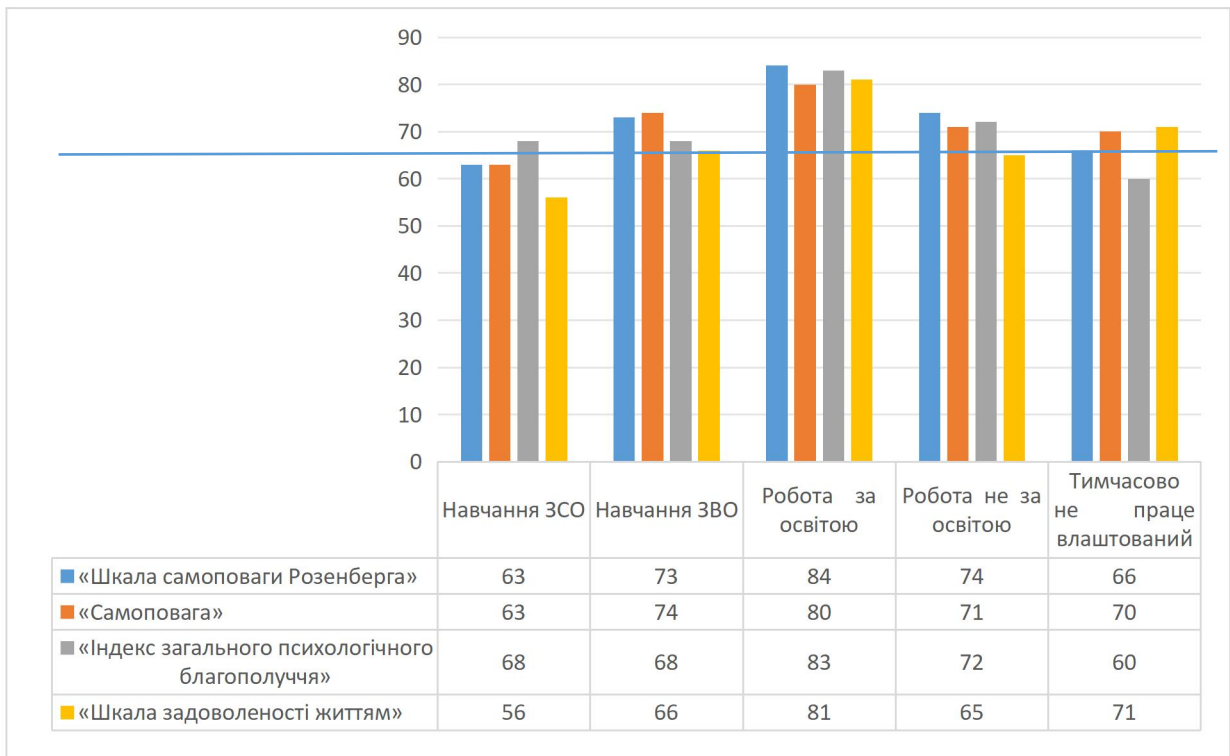


Рис. 2.5 Результати дослідження, згруповані на основі роду занять досліджуваних (середні показники)

Проведені групування результатів, хоча й мають деякі групові залежності, проте виглядають недостатньо переконливими. Задля перевірки припущення про зв'язок між віком, родом занять, самоповагою особистості, її психологічним добробутом та задоволеністю життям ми здійснили кореляційний аналіз отриманих даних.

Зв'язок між показниками за методикою «Шкала самоповаги Розенберга» та віком і родом занять респондентів 0.204827 і 0.120780 відповідно. Тобто залежності майже немає або дуже незначна. Це означає, що рівень самоповаги визначається не віком і не родом заняття. Знаходимо підтвердження цьому твердженню й в розрахунку кореляційного зв'язку між результатами вимірювання за шкалою «Самоповага» 0.091425 з віком і 0.173407 з родом занять, результати були ще меншими. Також не витримує перевірки ідея про залежність рівня психологічного благополуччя особистості («Індекс загального психологічного благополуччя») від віку й роду занять 0.190147 і 0.114037 відповідно та рівнем задоволеності життям

(«Шкала задоволеності життям»), що показало коефіцієнти 0.116086 і 0.126687.

З'ясувалося, що групування даних, хоча й мало вигляд наявності певної закономірності, таким не є. Можливо, залежність показників психологічного благополуччя й рівня щастя від віку, яку відзначали в своїх роботах F. Alonso Debreczeni та P. Bailey, P. Biermann, J. Bitzer, E. Gören, D. G. Blanchflower [29; 30; 31] виходить на перший план у більш зрілому віці. E. Grossi, A. Compare, J. Lataster, а з українських дослідників Т. Партико, зазначають, що психологічний добробут гармонізується й досягає свого піку у 66-69 років [16; 32; 33; 35]. Наші дані стосуються людей більш раннього віку, тому такої залежності не підтверджують прямо.

Проте наші розрахунки показують значний зв'язок між самоповагою (за обома запропонованими методиками) і рівнем психологічного добробуту й задоволеністю життям. Навіть з урахуванням похибки, результати «Шкали самоповаги Розенберга» і «Індексу загального психологічного благополуччя» мають коефіцієнт 0.661407 та 0.672746 зі «Шкалою задоволеності життям». А шкала «Самоповага» має 0.686249 і 0.701042 відповідно. Таким чином можемо відзначити доволі сильну пряму залежність між самоповагою як мірилом самоефективності та позитивного ставлення до себе і психологічним добробутом й задоволеністю життям у представників нашої вибірки.

Підсумовуючи огляд і аналіз результатів емпіричного дослідження, можемо стверджувати, що загальне психологічне благополуччя особистості й задоволеність життям в юнацькому віці багато в чому залежать від рівня самоповаги особистості. Наступною ідеєю для наших наукових розвідок може бути пошук механізмів розвитку позитивного самоставлення й самоповаги особистості з метою стабілізації (підвищення) рівня психологічного добробуту особистості.

2.3. Робробка програми стабілізації психологічного благополуччя особистості через розвиток самоповаги

М. Аргайл у своєму фундаментальному творі Психологія щастя пов'язує переживання щастя з такими індивідуальними рисами як оптимізм, цілеспрямованість, внутрішній контроль та наявність правильних цілей [28]. Згідно з М. Аргайлом, соціальні навички мають величезне значення, люди, в яких більш розвинені соціальні навички як наслідок є щасливішими завдяки більшій впевненості в собі [28]. Ці навички допомагають їм налагоджувати бажані відносини з іншими людьми, у той час як ті, хто має труднощі у спілкуванні або не володіє достатньо розвиненими соціальними навичками, часто стикаються з соціальною ізоляцією та самотністю.

К. Братко у своїх роздумах про щастя як суб'єктивну задоволеність життям підкреслює важливість особистісних моральних цінностей та побудову власного життя відповідно до них [5]. Що, знов таки, перегукується з відчуттям і переживанням самоповаги, на нашу думку, бо людина, що вибудовує життя (творить своє життя, відповідає за його перебіг), точно заслуговує на повагу.

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє виділити два шляхи розвитку самоповаги: 1) індивідуальний досвід успішних досягнень; 2) оцінні судження авторитетних інших. Ґрунтуючись на ідеях та поглядах на можливості підвищення рівня психологічного добробуту, була обрана саме групова робота, яка додатково дозволяє покращити навички спілкування, взаємодії з однолітками, розвинути відчуття довіри та взаємодопомоги. Тим самим створюється нове коло авторитетних інших, які можуть допомогти змінити погляд на себе.

Програма стабілізації психологічного благополуччя особистості через розвиток самоповаги була розроблена на основі аналізу

теоретичних даних та результатів досліджень. Програма може бути застосована в роботі з підлітками та молоддю у віці від 14 років до 21 року; група учасників від 8 до 10 осіб. За основу було взято програму «Будуємо майбутнє разом» [6]. Кожна зустріч розрахована на 1,5 - 2 години, бажана періодичність - двічі на тиждень.

Мета програми: формування належного рівня усвідомленості підлітками, молодими людьми власної ціннісної сфери, розуміння та прийняття цінностей іншої людини, почуття відповідальності за власне життя, а також на оптимізацію процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, підвищення рівня вмотивованості до позитивних змін, розвиток активної життєвої позиції та в результаті - самоповаги.

Загальні принципи програми включають у себе таке:

1. Повага до прав людини, її цінностей та переконань, відмова від будь-якої форми дискримінації.
2. Запобігання конфліктам шляхом розвитку навичок врегулювання ситуацій без насильства. Це включає розвиток здатностей виражати свою думку з повагою до інших, активного слухання та ефективного спілкування у конфліктних ситуаціях.
3. Усвідомлення власних потреб, сильних сторін та ресурсів, а також розвиток внутрішніх резервів, які допомагають у досягненні життєвих цілей.
4. Свідоме розуміння того, що життєвий досвід формується через наші рішення, і ми можемо контролювати свої реакції на навколишні обставини.
5. Розвиток навичок групової роботи, яка поєднує різноманітні погляди, досвід і характери, що сприяє об'єктивному сприйняттю інших і себе, конструктивному обміну думками та поглядами, а також розвиває толерантності та повагу до інших.

Програма (див. ДОДАТОК Б) включає в себе кілька блоків:

Блок 1. Я є...

1.1 Самопізнання (вправи «Мої цінності», «Люстерко цінностей»)

1.2 Позитивне ставлення до себе (вправи «Лагідне ім'я» та «План турботи про себе»)

Блок 2. Я можу...

2.1 Необхідні життєві навички (вправи «Перетворення» та «Чарівний базар»)

2.2 Робисо вибір (інформаційне повідомлення «Вибір» та вправа «Квадрат Декарта»)

2.3 Постановка цілей (вправа «Експеримент», «Кроки до мети»).

Блок 3. Я дію...

3.1 Самомотивація та підтримка (вправи «Ситуації успіху» та «Валіза мотиваторів»)

3.2 Долаємо труднощі

3.2 Від мрій до дій!

Загальна тривалість кожного заняття близько 2 год .

План, розподіл часу заняття:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправи по темі заняття (45 хв)
7. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
8. Домашнє завдання (5 хв)
9. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

Перспективним вбачається використання запропонованої програми в роботі не лише з юнаками, але й можливість впровадження (часткового або адаптованого) в роботі з підлітками.

Висновки до розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів можемо стверджувати наступне:

1. Всупереч сучасним складним умовам українська молодь почувається доволі впевнено, покладається на власні сили й вірить у себе.
2. Представники раннього юнацького віку (група 15-18 років) мають найнижчі показники з усієї вибірки: нестійку, залежну від ситуації, самоповагу, помірний дистрес та нижче середнього рівень задоволеності життям.
3. Провідний рід занять спричиняє незначний вплив як на самоповагу особистості, так і на добробут і задоволеність життям.
4. Доведено значний зв'язок між самоповагою і рівнем психологічного добробуту й задоволеністю життям.
5. Загальне психологічне благополуччя особистості й задоволеність життям в юнацькому віці багато в чому залежать від рівня самоповаги особистості.

ВИСНОВКИ

Самоповага - це якісна риса особистості, що проявляється у стійкому та позитивному ставленні до себе, в усвідомленні власної цінності в очах оточуючих та усвідомленні власних сильних рис і якостей.

Самоповага відображає загальне сприйняття самим собою та є ключовим фактором у власному особистісному зростанні. Рівень самоповаги визначає задоволеність самим собою та прийняття себе, забезпечуючи гармонію між реальним та ідеалізованим уявленням про себе.

В умовах сучасного складного середовища молодь України відчуває впевненість, спирається на власні здібності і має віру в себе.

З'ясовано значний зв'язок між самооцінкою (за обома запропонованими методиками) та рівнем психологічного благополуччя і задоволеністю життям.

Встановлено значний зв'язок між самоповагою та рівнем психологічного добробуту й задоволеністю життям представників юнацького віку та молоді. Проведені розрахунки дозволили відзначити доволі сильну пряму залежність між самоповагою як мірилом самоефективності та позитивного ставлення до себе і психологічним добробутом й задоволеністю життям.

Загальне психологічне самопочуття та задоволеність життям в значній мірі залежать від рівня самоповаги. Рівень самоповаги визначається не віком і не родом заняття, а перш за все індивідуальними рисами та соціальними навичками.

В основу розробленої програми стабілізації психологічного благополуччя особистості через розвиток самоповаги були покладені ідеї про підвищення рівня самоповаги через формування високого рівня усвідомленості молоддю власної ціннісної сфери, розуміння та прийняття цінностей іншої людини, почуття відповідальності за власне життя, а

також оптимізацію процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, підвищення рівня вмотивованості до позитивних змін, розвиток активної життєвої позиції. Груповий формат роботи дозволить розвинути / підвищити рівень комунікативної компетенції, довіри до оточуючих і до себе, зняти надлишок напруженості, властивий підлітковому й юнацькому віку.

Наступним етапом роботи над заявленою проблемою буде впровадження й перевірка ефективності тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байда С. (2021). Основні тенденції в дослідженні самоствавлення дошкільників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 11. С. 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.11.1>
2. Белік А. (2011). Теорія «Я» Дж. Г. Міда та психологічна антропологія. *Соціальна психологія і суспільство*. № 1. С. 31-43.
3. Бернс Р. Я-концепція. URL : <http://psyberlink.flogiston.ua/internet/bits/burns0.htm>. (дата звернення: 24.03.2024).
4. Бех І. Д. (2003). *Виховання особистості: У 2 кн.* Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь. 344 с.
5. Братко, К. (2020). Щастя як відношення до моральних цінностей. *Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.)*. Львів : СПОЛОМ. С. 47-50.
6. Будуємо майбутнє разом: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник. / за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. Київ : ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”. 2016. 298 с.
7. Волошина, В. В., Долинська, Л. В., Ставицька, С.О., Темрук, О.В. (2006). *Загальна психологія: Практикум: навч.посібник*. Київ: Каравела. 280с
8. Герасіна С. В. (2010). Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський: «Аксиома». Випуск 10. С. 139–149.

9. Гольдштейн, А. (2003). Тренінг умінь спілкування: Як допомогти проблемним підліткам. Київ: Либідь.
10. Дослідження зв'язку між самоповагою та психологічним добробутом особистості. Форма опитування.
https://drive.google.com/file/d/1tmIB1T-X3TTZ_ed-kbcRPR1zJrKuU1HV/view?usp=sharing
11. Каламаж Р.В. (2010). Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*. Вип. 15. С. 72-81
12. Клейнман П. (2016). Психологія: факти, теорія, статистика... / пер. з англ. Ю. Кузьменко. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 240 с.
13. Ключко, Л. (2019). Самосвідомість як провідний чинник Я-концепції особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (13 трав. 2019 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П. 168 с.
14. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. (2023). Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 12 с.
<https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>
15. Партико, Т. Б. (2016). Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*, (2 (1)), 83-96.
16. Просандеєва Л. Є. (2015). Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. *Актуальні проблеми психології*. № 38. С. 396- 407.
17. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
18. Самоставлення і самоповага.
<https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%>

D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%96%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0.pdf?id=dc21254e-0c37-4aaa-83d4-eacb05b8f553 (дата звернення: 20.03.2024)

19. Семіченко В. А. (2004). Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч-метод. посібник. Хмельницький. 254 с.
20. Силка, О. (2019). Підходи до проблеми трактування я-концепції особистості у наукових парадигмах Карла Роджерса, Роберта Бернса та Джорджа Міда. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф.* (13 трав. 2019 р.) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П. 168 с.
21. Ставицький, О., Ставицька, О. (2023). Психологічний інструментарій: опитувальник симптомокомплексу гандикап. *Психологія: реальність і перспективи.* Збірник наукових праць РДГУ. № 20. С. 171-182. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.324
22. Ставицький, О. (2013). Гандикапізм: психологічний аналіз. Рівне: Принт Хаус.
23. Стаднік, А. В., Мельник, Ю. Б. (2023). Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (україномовна версія). Харків: ХОГОКЗ. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023>
24. Терлецька Л. Г. (2004). Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України* / За ред. С. Д. Максименка. Т. VI, вип. 7. Київ: ГНОЗІС. С. 326-330.
25. Шевченко, Н. Ф. (2015). Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта.* №11-12.

26. Шевченко, Н., Назірова, С. (2021). Самоповага особистості: Змістовне наповнення поняття. InterConf, 183-196. <https://doi.org/10.51582/interconf.7-8.06.2021.018>
27. Alatartseva, E., Barysheva G. (2015). Well-being: Subjective and Objective Aspects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. №166. pp. 36– 42.
28. Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315812212>
29. Alonso Debreczeni, F., & Bailey, P. E. (2021). A systematic review and meta-analysis of subjective age and the association with cognition, subjective well-being, and depression. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), 471-482.
30. Biermann, P., Bitzer, J., & Gören, E. (2022). The relationship between age and subjective well-being: Estimating within and between effects simultaneously. *The Journal of the Economics of Ageing*, 21, 100366.
31. Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics*, 34(2), 575-624.
32. Grossi, E., Compare, A. (2014). Psychological General Well-Being Index (PGWB). In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5152–5156). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2309.
33. Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S., Jacobs, N. (2022). Basic psychological need satisfaction and well-being across age: A cross-sectional general population study among 1709 Dutch speaking adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2259-2290.
34. Llanos, L. F., Martínez, V. L. (2022). From Self-Transcendence to Collective Transcendence: In Search of the Order of Hierarchies in Maslow's Transcendence. *Frontiers in Psychology*, V. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.787591>

35. Psychological Well-Being in Adult Life. (1995). *Current Directions in Psychological Science*. №4. pp. 99–104.
36. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
37. Rogers C. R. What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. 1995. Vol. 35. № 4. P. 7–22.
38. Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal of Humanistic Psychologist*. Vol. 35, № 4. pp. 7-22.
39. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>
40. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>
41. Stone, A. A., Broderick, J. E., Wang, D., & Schneider, S. (2020). Age patterns in subjective well-being are partially accounted for by psychological and social factors associated with aging. *Plos one*, 15(12), e0242664.
42. Wells L., Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Beverly Hills, Calif : Sage publications. New York, 1976. 290 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА «ШКАЛА ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ САМОПОВАГИ» М. РОЗЕНБЕРГА

Шкала самоповаги Розенберга (англ.: Rosenberg self-esteem scale, RSES) – психологічний тест, створений Моррісом Розенбергом у 1965 році, що широко застосовується для визначення рівня самоповаги.

На кожне із 10 питань шкали відповідають за чотирибальною шкалою – від твердої згоди до твердої незгоди. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять – позитивно сформульовані.

Мета: вивчення рівня самоповаги особистості.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Інструкція досліджуваному: «На запропоновані Вам судження потрібно вибрати відповідь наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

Судження:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Опрацювання та аналіз результатів

Код питальника: прямі запитання – 1, 3, 4, 6, 7; зворотні запитання – 2, 5, 8, 9, 10.

Максимально можлива сума – 40 балів, мінімально можлива сума – 10 балів.

Відповіді	Прямі судження (бали)	Зворотні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3
Абсолютно не погоджуюся	1	4

Рівні самоповаги:

10-19 балів – низький рівень самоповаги;

20-29 балів – середній рівень самоповаги;

30-40 балів – високий рівень самоповаги.

Додаток Б

Програма стабілізації психологічного благополуччя особистості через розвиток самоповаги

Блок 1. Я є...

Заняття 1.1. Самопізнання

Мета: визначити загальнолюдські цінності, які існують у суспільстві, та виокремити особистісні цінності, що є важливими для власного життя.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття.»

У житті кожної людини настає період, коли вона питає себе: «Хто Я?», «Що для мене важливо?», «Що я люблю?», «Що ціную в друзях?» тощо. Отримувати відповіді на ці питання є важливим процесом, а ще важливіше бути чутливим до відповіді. Адже розуміючи свої бажання, цінності, цілі, ми будемо своє життя, стосунки з іншими і, що не менш важливо, стосунки з собою.»

2. Вправа на знайомство «Моє ім'я»

Мета: познайомити учасників та налаштувати на позитивне сприйняття один одного. **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

1. *Що ви знаєте про те, як обирали ім'я для вас?*
2. *Хто вибрав для вас ім'я? Звідки воно походить?*
3. *Що значить для вас ваше ім'я?*
4. *Чи подобається воно вам?»*

Тренер пояснює значення свого власного імені, а потім учасники повідомляють усе, що вони знають про історію свого імені та його походження.

Запитання для обговорення:

- *Яке значення має ім'я для людини?*
- *Чи передаються імена у ваших сім'ях у спадок?*
- *Чи надаєте ви значення своєму імені та іменам інших людей?*
- *Як називали вас батьки в дитинстві?*
- *Як ви гадаєте, чи підходить вам ваше ім'я? Чи хотіли б ви його змінити? Чому?»*

3. Встановлення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

4. Вправа «Мої цінності»

Мета: сприяти виявленню життєвих цінностей (пріоритетних та другорядних) у житті учасників.

Час: 25 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери, бланки із цінностями, набір з 10 карток формату А6 для кожного учасника.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

«Які ви знаєте життєві цінності?»

Усі відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту.

Для доповнення переліку життєвих цінностей можна використати таблицю:

Учасники можуть називати такі життєві цінності:

– кохання;	– внутрішній розвиток;
– сімейні традиції;	– перемоги і поразки духу;
– життя з батьками;	– злети і падіння;
– власна майбутня сім'я;	– здоров'я;
– кар'єра;	– спорт, краса і доглянутість тіла;
– знання;	– дружба, спілкування, стосунки;
– ерудиція (глибокі всебічні знання, широка поінформованість);	– громадська діяльність (діяльність на благо інших);
– професійне навчання;	– статус, повага;
– професійний розвиток і зростання;	– визнання;
– захоплення;	– творчість;
– розваги;	– свобода як незалежність у діях і вчинках;
– подорожі;	– впевненість у собі;
– відпочинок;	– краса природи, музики, мистецтва;
– гроші;	– фінансові заощадження;
– особисті речі;	– віра та любов;
– особисте майно;	– гармонія душі тощо

На **другому етапі** тренер звертається до учасників:

«Ми з вами записали життєві цінності, які є у людини взагалі. Тепер спробуємо визначити цінності, які є у кожного з вас. Зараз ви отримаєте бланки, на яких зазначені цінності. Ваше завдання: записати цінності на картках та викласти їх від найважливіших до найменш важливих (на одній картці потрібно записати одну цінність). На виконання цього завдання ви маєте 5 хвилин».

Учасники отримують бланки із зазначеними цінностями та протягом 5 хвилин створюють рейтинг своїх цінностей, які записані на окремих картках. По завершенні виконання завдання, тренер об'єднує учасників у пари для обговорення цінностей та повідомляє схему обговорення:

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам побудувати рейтинг цінностей?
- З якими труднощами ви зіткнулися? Чи вдалося їх вирішити?
- Чому важливо визначити власні цінності?
- Чи різнилися ваші цінності в парі? Про що це вам говорить?
- Чому важливо поважати цінності іншої людини?
- До яких наслідків може призводити неповага цінностей іншої людини, групи людей, нації?

5. Вправа «Люстерко цінностей»

Мета: порівняти головні цінності, які мали і мають значення для учасників на кожному етапі їхнього життя.

Час: 20 хв.

Ресурси: кольорові олівці, фломастери і фарби, папір А4 за кількістю учасників, плакат «Люстерко моїх цінностей» (Додаток 3.2.2).

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників та озвучує завдання:

«Під час виконання попередньої вправи ми з вами говорили, що відповідно до ситуацій чи періодів життя людини, у неї можуть переважати ті чи інші цінності. Зараз я пропоную вам намалювати себе в трьох люстерках, які характеризують життєві та особисті цінності на різних етапах вашого життя.»

Перше люстерко – «Моє минуле». Малюючи своє минуле у цьому люстерку, пригадайте: що мало цінність для вас у минулому, наприклад в дитинстві, які життєві цінності для вас були пріоритетними.

Друге люстерко – «Моє теперішнє». Зобразіть у ньому, що має цінність на сьогодні для вас, які життєві цінності зараз пріоритетні.

Третє люстерко – «Моє майбутнє». Намалюйте у ньому те, що матиме цінність в майбутньому, які цінності будуть у пріоритеті, наприклад, через 10 років».

Запитання для обговорення:

- Як вам було створювати образи своїх цінностей на різних етапах життя?
- Чи вдалося зобразити всі три етапи: минуле, теперішнє, майбутнє? Що завважало, а що допомагало вам у цьому?
- Як ви вважаєте, як ваші цінності впливали, впливають та впливатимуть на ваше життя?

6. Вправа «Дари»

Мета: згадати значущі протягом життя моменти та людей, які відіграли важливу роль у житті учасника.

Час: 15 хв.

Ресурси: бланки для заповнення за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

Зараз пригадайте, будь ласка, значущих протягом життя для вас людей. Це можуть бути ваші близькі та родичі, друзі, герої творів і фільмів, кумири. Можна згадати також і домашніх улюбленців, які важливі для вас. Подумайте, що ви отримали від оточуючих (рідних, близьких, друзів, вчителів та ін.). Необхідно згадати те, що можна назвати даром у різних сенсах цього слова. Наприклад: мама подарувала життя; дідусь навчив відстоювати свою думку; тітка Оля – піклуватися про себе, смак в одязі; собака Арчік – відповідальності.

Навіть, якщо деяких людей вже немає поруч з нами, вони продовжують жити у нашій пам'яті та впливати на наше життя».

Протягом 7 хвилин учасникам необхідно вказати, яку цінність, який дар чи ресурс кожен із зазначених у бланку подарував йому, чого навчив. По завершенні індивідуальної роботи учасники за бажанням можуть презентувати свої напрацювання.

Запитання для обговорення:

- Які переживання виникали у вас під час виконання цього завдання?
- Чи хоче хтось розповісти про який-небудь із перелічених дарів, які ви отримали від ваших близьких?

7. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

8. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, засвоєні на тренінгу, та розширити знання учасників щодо цінностей оточуючих.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде опитування ваших друзів, близьких щодо того, які життєві цінності вони мають. Опитаних людей має бути не менше 2 осіб. Цінності, які зазначили ваші знайомі, вам потрібно записати. За результатами опитування проаналізуйте: наскільки відрізняються ваші цінності від цінностей ваших близьких та друзів і про що це для вас свідчить».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Заняття 1.2. Позитивного ставлення до себе

Мета: визначити свої внутрішні позитивні ресурси, що допомагають у досягненні цілей та житті загалом, розробити план турботи про себе.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати учасників, повідомити тему заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

Запитання для обговорення:

- *Як ви вважаєте, навіщо нам позитивно ставитися до себе?*
- *Як це стосується нашої основної мети модуля: формування позитивної життєвої перспективи?*
- *Чим цікава для вас ця тема?*
- *Чи завжди ви позитивно ставитесь до себе?*
- *Що вам допомагає ставитися до себе позитивно?*
- *Як це виражається?*

2. Вправа на знайомство «Легідне ім'я»

Мета: сприяти знайомству учасників та їх емоційному розкриттю для самопізнання та налагодження позитивної атмосфери в групі.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Згадайте, якими лагідними іменами вас називають ваші рідні, близькі люди, знайомі. Задумайтеся: хто і в яких випадках це робить частіше? Коли від вас щось потрібно? Коли звертаються з черговим проханням? Коли у співрозмовника просто гарний настрій? Які почуття ви відчуваєте у відповідь на таке ласкаве звернення? Що хочеться сказати або зробити у відповідь на добрі слова? Чи робите ви це? Якщо ні, то чому? Що заважає проявити теплі почуття подяки?»

Запитання для обговорення:

- Які переживання у вас викликала ця вправа?
- Що ви можете розказати про своє лагідне ім'я?
- Як вам, коли так до вас звертаються?
- Що хочеться сказати у відповідь? Чи вдається це вам?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися під час минулого заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
 - Чи думали ви про свої цінності після заняття? Як це впливало на ваше повсякденне життя?
 - Навіщо вам і, взагалі, людям знати про свої цінності?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох. **Хід проведення:**

Запитання для обговорення:

- Чим відрізняються ваші цінності від цінностей опитаних людей?
- Як цінності впливають на стосунки з опитаними людьми?
- Що вам дало знання цінностей цих людей?
 - Як ви думаєте, навіщо нам знати та розуміти свої цінності та цінності інших людей?

6. Вправа «Позитивна злива»

Мета: сприяти формуванню в учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточуючих. **Час:** 15 хв.

Ресурси: аркуші у вигляді краплин блакитного кольору або стікери блакитного кольору за кількістю учасників, кулькові ручки.

Хід проведення:

Тренер пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір аркушів у вигляді краплинок (або стікерів) та записують на одному аркушеві максимальну кількість позитивних рис того учасника, хто сидить у центрі. Після того, як усі позитивні риси будуть записані, тренеру разом з учасниками потрібно встати і створити замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, які притаманні цій людині. Коли усі учасники закінчили зачитування, аркуші підкидаються угору, створюючи таким чином «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника, що сидить у центрі, його позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Запитання для обговорення:

- Як вам було бути під зливою позитивних відгуків?
- Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
 - Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших? Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?
- Якщо були перешкоди, то з чим ви їх пов'язуєте?

7. Вправа «Карта моєї душі»

Мета: сприяти знайомству учасників з собою, формуванню у них навичок глибокого і позитивного ставлення до своєї особистості та особистості іншої людини.

Час: 30 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, скотч, аркуші формату А3 за кількістю учасників, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Використовуючи ресурси (аркуші формату А3, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей) намалюйте карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад, у вигляді земної кулі, материка, острова або карти уявної території. Необхідно дати назви об'єктам, що зображені на карті. На виконання завдання ви маєте 15 хвилин».

По завершенні індивідуальної роботи малюнок презентується групі, учасники розповідають про свою карту, чим вона наповнена, які скарби приховані, чи живе там хтось, чим займаються, до чого прагнуть. Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання.

Після презентації кожен учасник має вирізати свій малюнок і розмістити його на великому папері (дошці, з'єднаних аркушах для фліпчарту). Кожен може обрати місце своїй карті, «сусідів» та можливості взаємодії з ними і з далекими територіями.

Запитання для обговорення:

- Як вам ваша карта? Які переживання вона викликає у вас?
- Чи знайшли ви в собі щось, що вас вразило або здивувало?
- Слухаючи розповіді інших, які думки, переживання у вас виникали?
- Чи були карти інших учасників подібні до вашої? Про що це вам говорить?
 - За яким критерієм ви обирали сусідів? Як ви домовилися про взаємодію і сусідство з іншими?

8. Вправа «План турботи про себе»

Мета: сприяти розвитку навичок турботи про себе.

Час: 15 хв.

Ресурси: бланк до вправи, кулькові ручки за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер ініціює обговорення:

- «1. Що таке турбота про себе?
2. Хтось із вас піклується про себе? Як саме ви це робите?
3. Чому важливо піклуватися про себе?»

По завершенні обговорення тренер повідомляє:

«Важливо вносити у щоденний план якусь дію для себе. І зараз ми з вами заплануємо ці дії. Це буде ваша скарбничка улюблених справ для себе. Тому давайте кожен напише свій список улюблених справ, речей, подій та людей, давши відповіді на запитання:

1. Що я люблю робити?
2. У яких місцях мені добре?
3. Які події мене надихають?
4. Які люди мене підтримують?
5. Яка діяльність мене підтримує?

Цей список має бути великим: 30-50 пунктів. Ви його можете постійно доповнювати».

Після того, як учасники завершили, необхідно скласти план турботи про себе

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи вдалось вам скласти план улюблених справ? А план турботи про себе?
- Чи хоче хтось поділитися своїм планом турботи про себе?
- Що допоможе вам виконати усі пункти плану?

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та вдосконалити і реалізувати план турботи про себе.

Час: 5 хв.

Ресурси: Бланки для заповнення

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде турбота про себе згідно із записаним планом. Найголовніше і найважливіше: почати цей план виконувати. Спробуйте чітко протриматися тиждень, кожен день щось роблячи для себе. Почніть виділяти хоча б 15-20 хвилин на день для виконання вашого плану турботи про себе.

Також вам необхідно продовжити бланк і запланувати подальшу турботу про себе на місяць, півроку, рік, назавжди».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників. **Час:** 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Блок 2 Я можу...**Заняття 2.1. Необхідні життєві навички**

Мета: сприяти розвитку навичок, необхідних для ефективної реалізації своїх життєвих планів.

Хід проведення заняття**1. Привітання**

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Сьогодні обговоримо, як ми розвиваємо та формуємо необхідні навички, вміння, риси, якості. І спробуємо потренуватися у цій справі».

Запитання для обговорення:

- Поділіться своїм досвідом щодо того, як ви вчитеся чогось нового?
- Як ви набуваєте необхідних вам навичок?
 - Чи траплялися з вами історії, які допомогли вам розвинути важливі для вас навички, якості, риси?
 - Чи є у вас близькі, знайомі, які для вас є взірцем у чомусь?

2. Вправа на знайомство “Перетворення”

Мета: сприяти самовираженню учасників за допомогою метафоричних образів та детальному знайомству один з одним.

Час: 10 хв.

Ресурси: плакат із незавершеними реченнями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Наше знайомство один з одним триває, і для цього я пропоную вам продумати закінчення таких речень»:

1. *Якби я був(ла) книжкою, то я був(ла) би...*
2. *Якби я був(ла) явищем природи, то я був(ла) би...*
3. *Якби я був(ла) музикою, то я був(ла) би ...*
4. *У наступному житті я хотів(ла) би бути...*
5. *Якби я був(ла) твариною, то я був(ла) би...*
6. *Якби я був(ла) рослиною, то я був(ла) би...»*

Кожен учасник по колу продовжує запропоновані тренером речення. Інші учасники уважно слухають.

Запитання для обговорення:

- Як вам було уявляти себе в різних образах?
- Чи були ті образи учасників, які вас здивували або вразили? Якщо «так», то що це за образи?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло попереднє заняття на ваше ставлення до себе? А до інших?
- Чому важливо турбуватися про себе і сприймати себе позитивно?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час заняття. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Запитання для обговорення:

- Як вам було проявляти турботу про себе?
- Чи кожного дня вдавалося виконувати заплановані дії? Що допомагало в цьому?
- Скільки часу вам вдавалося виділити на турботу про себе?
- Чи заповнили ви бланк до кінця? Що саме ви внесли у перелік?
- Як ця вправа вплинула на вас?

6. Вправа «Чарівний базар»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками власної активної позиції щодо набуття та використання своїх якостей та вмінь.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, набори з 10 стікерів за кількістю осіб, фломастери, шпильки.

Хід проведення:

На першому етапі вправи тренер звертається до учасників:

«Кожна людина може вирішувати, які якості для неї важливі, і давати їм оцінку. Згодні з цим?»

Учасники надають свої коментарі щодо твердження, далі тренер продовжує:

«У нас у всіх, ймовірно, є такі якості, які нам допомагають чи, навпаки, заважають жити. Тому зараз пропоную зіграти в гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями, рисами та вміннями.

Тому візьміть по аркушу паперу та фломастери і вгорі великими літерами напишіть «КУПЛЮ», нижче розбірливим почерком, щоб могли прочитати торговці, великими літерами напишіть якості, які ви хотіли б придбати. Прикріпіть цей аркуш шпилькою на груди».

Кожен учасник протягом 2 хвилин записує на аркушах формату А4 ті якості, які б він хотів придбати. По завершенні написання учасниками якостей, які вони хочуть придбати, тренер роздає учасникам набори з 10 стікерів та продовжує:

«Тепер візьміть стікери і на кожному стікері напишіть по одній якості, яку ви хотіли б продати чи обміняти на «базарі».

Учасники протягом 2 хвилин на стікерах записують ті якості, які їм не подобаються у собі, якими вони можуть поділитися з іншими. Стікери клеються на другу половину аркуша, який підписується учасниками «ПРОДАМ».

На **другому етапі** кожен учасник має «продати» свої якості, яких він бажає позбутися, та придбати ті якості, які йому необхідні, відповідно до інструкції тренера:

Тренер у процесі гри постійно стимулює активність на ринку. Гра припиняється або тоді, коли ринок самостійно «розходиться», або на розсуд тренера, який бере на себе роль директора й зі словами: «Вісімнадцята година вечора! Ринок закривається» закінчує торги.

Запитання для обговорення:

- *Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати чи обміняти?*
- *Яка роль вам більше сподобалася: покупця чи продавця? Що при цьому відчували? Про що думали, коли грали ту чи іншу роль?– Що в результаті ви отримали? Чи вдалося вам обміняти якісь якості? Які якості вам було складно обміняти?*

7. Вправа «Занурення в роль»

Мета: сприяти створенню нових або розвитку наявних способів поведінки (навичок), розумінню учасниками можливостей розширення та використання власного ресурсу.

Час: 40 хв.

Ресурси: бланки для заповнення (Додаток 3.4.1), кулькові ручки за кількістю учасників. **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

«Зараз ми з вами спробуємо одну техніку, яку застосовують у своїй роботі професійні актори. Чи хтось із вас знає або чув про систему навчання Станіславського?»

Учасники дають відповідь, після чого тренер продовжує:

«Внутрішній світ кожної людини багатий і різноманітний. Інколи людина й сама не здогадується про власні вміння та здібності. Можливо, вона забуває про них, можливо, не вірить у себе, а може, людина думає, що вона цього не варта, або не вірить у те, що так може бути з нею. Тому завданням нашої вправи є допомогти відкрити «двері до кімнати» з ресурсами, за допомогою яких людина розвиває необхідну їй навичку чи вміння».

Учасникам пропонується об'єднатися у пари для виконання вправи, використовуючи бланки для заповнення .

Запитання для обговорення:

- *Як ви себе почуваєте після виконання цієї вправи?*
- *Як вам було виконувати цю вправу?*
 - *Чи вдалося вам зануритися в роль героя і прожити бажану навичку? На скільки відсотків від 0 до 100%?*
 - *Чим допоміг вам внутрішній світ героя?*
 - *До якої цілі ведуть вас навички? Навіщо в собі розвивати написані вами навички?*

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*

– Що найбільше запам'яталось?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та відпрацювати бажані навички. **Час:** 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде відпрацювання своєї навички. Тобто, у ситуаціях, де було б корисно мати таку поведінку, як у героя, занурюватися в роль цього героя і застосовувати його вміння у своєму житті. Також, після застосування цієї навички, вам необхідно записати, на які орієнтири внутрішнього світу героя ви спиралися (про що думали, як дивилися на ситуацію, на себе та інших) і як це вплинуло на ситуацію».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників. **Час:** 5 хв.

Заняття 2.2. Робимо вибір

Мета: відпрацювати навички здійснення власного вибору, аналізу його наслідків та прогнозування життєвих ситуацій.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: привітати та повідомити тему заняття.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

«Сьогодні ми з вами поговоримо про вибір. Ми щодня зіштовхуємося з необхідністю щось обирати. Інколи ми це робимо автоматично і не замислюємося над варіантами, а інколи необхідність вибору супроводжується довгими роздумами і важкими переживаннями. Тож сьогодні ми розглянемо і попрацюємо у можливостях робити вибір».

Запитання для обговорення:

- Чи можете ви навести приклади ситуацій вибору?
- Що вам було б цікаво почути під час роботи на цьому занятті?

2. Вправа на знайомство «Три істини, одна брехня»

Мета: познайомити учасників та сприяти кращому пізнанню один одного. **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуші формату А4 за кількістю осіб, кулькові ручки.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Наше знайомство один з одним триває. Для цього вам потрібно взяти аркуш, написати на ньому своє ім'я та намалювати 2 прями лінії, які розділять аркуш на 4 рівні частини. У кожній з цих частин необхідно записати якісь цікаві факти про себе, про які інші можуть і не здогадуватися. Наприклад, хтось не вміє плавати, хтось здійснив стрибок з парашутом, хтось дуже любить котів. У вас має бути 4 факти про себе: 3 із них правдиві, а 1 неправдивий. Подумайте, що це можуть бути за факти, та запишіть їх на аркуші».

Учасники протягом 3 хвилин виконують завдання.

Під час озвучення завдання тренеру варто показати приклад оформлення аркуша. У результаті аркуш, на якому учасники записують факти про себе, може виглядати так:

ІМ'Я УЧАСНИКА	
Факт 1	Фа
Факт 3	Факт 4

По завершенні написання фактів про себе тренер звертається до учасників:

«Зараз вам потрібно взяти свій аркуш з фактами, підійти до кожного і вгадати, які факти є правдиві, а який факт – неправдивий. Завдання виконується у парах, які постійно змінюються. Працювати у групах по 3 і більше осіб не можна. Тільки у парах. Підслуховувати обговорення фактів також не можна. У вас є стільки спроб, поки ви не вгадаєте, який факт є неправдивим».

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи легко було вгадувати, який факт був правдивим, а який – виявився неправдивим?
- Чи були якісь факти, що вас здивували? Що це за факти?
- Чи є якісь факти, що об'єднують нашу групу? Що це за факти?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як наші навички впливають на наше життя?
- Хто або що формує наші навички?
- Які з отриманих на попередньому занятті знань ви почали використовувати або хочете використовувати у своєму житті?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Запитання для обговорення:

- Як вам було розвивати у собі нову навичку?
- У яких ситуаціях ви тренували нову навичку?
 - Які думки вам допомагали застосовувати нову навичку? Як дивилися на ситуацію, на себе та на інших?
 - Як застосування нової навички вплинуло на ситуацію?

6. Вправа «Магазин»

Мета: визнати різноманітність варіантів, необхідних для здійснення вибору. **Час:** 10 хв.

Ресурси: набір різноманітних предметів у кількості, більшій за число учасників (канцелярські товари, іграшки, телефон, журнали, парфуми, фрукти, клубок ниток, вазончик квітів тощо).

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Усі ми ходимо до магазину для того, щоб придбати певні товари. Зараз у вас буде така можливість – завітати до «магазину» та обрати для себе одну річ, яку ви забажаєте. При цьому сплачувати за обраний товар абсолютно нічого не потрібно. Потрібно тільки підійти та взяти товар».

Учасники підходять до столу, на якому розкладені різноманітні предмети: канцелярські товари, іграшки, телефон, журнали, парфуми, фрукти, клубок ниток, вазончик квітів тощо. Після того, як кожен обрав для себе одну річ, учасники повертаються у коло для обговорення.

Запитання для обговорення:

- Поясніть свій вибір, чому саме цей предмет ви обрали?
 - Чим ви керувалися, обираючи свій «товар»: річ просто сподобалась, вона корисна або необхідна для вас і її можна десь застосувати?
- Що було тяжче: обирати «товар» чи пояснювати свій вибір?

7. Перегляд відео «Життя – це вибір»

Мета: показати учасникам зв'язок між обраним вчинком та можливими його наслідками. **Час:** 15 хв.

Ресурси: ноутбук, відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=vpWO9CzdSNA>. **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

«Для кращого розуміння зв'язку між обраним вчинком та можливими його наслідками пропоную вам зараз переглянути відео під назвою «Життя – це вибір».

Учасники переглядають відео та обговорюють його.

Запитання для обговорення:

- Про що для вас був цей фільм?
- Уяку ситуацію потрапив герой та який вибір він зробив?
 - Як цей вчинок вплинув на його життя? На його маму? На подругу? На іншого хлопця, який зустрівся з героєм?
 - Чи потрапляли ви у подібні ситуації? Якщо «так», то як з них виходили? Що допомагало вам зрозуміти, як потрібно вчинити?

8. Інформаційне повідомлення «Що таке вибір?»

Мета: поповнити знання учасників щодо поняття вибору та його впливу на життя. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Як ви думаєте, що таке вибір? Які асоціації у вас викликає це слово?»

Відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту. Далі продовжує обговорення питання вибору:

1. *Навіщо нам щось вибирати?*
2. *Що дає людині можливість обирати?*
3. *Чи хтось із вас був у ситуаціях вибору, які вам запам'ятались?*
4. *Чи можете ви поділитися своїм досвідом щодо цього?*

Після того, як учасники дали відповіді на запитання, тренер повідомляє:

«Вибір – це коли нам необхідно обрати щось із кількох варіантів. Інколи ми вибираємо легко і, навіть, не помічаємо цього, от як: яким маршрутом поїхати додому чи що поїсти на сніданок. А інколи це буває важко зробити, і ми докладаємо багато зусиль, щоб зрозуміти, який саме вибір правильний для нас у певний момент.

Вибір завжди поєднаний із відповідальністю. Що це значить? Це значить те, що, обравши щось, людина має наслідки за свій вибір. Наприклад, коли ви обираєте розкрити секрет подружки і ділитися ним із кимось іншим, то ви тепер відповідаєте за наслідки розголошення цього секрету. І коли подружка дізнається про ваш вчинок, то ви намагаєтесь якось виправити ситуацію: або виправдовуєтесь, або вибачаєтесь, або злитесь на того, хто доніс про це, або нічого не робите ...

У нашій уявній ситуації ви зробили серію виборів: перший, коли обирали між зберегти секрет чи розповісти його; другий – як діяти в ситуації, коли подружка дізналася про ваш вчинок. І, як результат, як це вплинуло на стосунки з подругою? Тобто, обираючи варіант «розкрити секрет людини», я маю розуміти, як це може вплинути на стосунки з цією людиною.

Також вибрати щось одне означає відмовитися від чогось іншого. Коли людина обирає з-поміж навчальних закладів один, то від інших доводиться відмовитися. Часто це супроводжується неприємними емоціями та роздумами. Інколи такі ситуації злять та дратують, інколи викликають почуття відчаю та розгубленості, інколи – забирають так багато сил, що вже й нічого не хочеться вибирати. І, навіть, нічого не робити – це теж вибір».

Запитання для обговорення:

- *Як ви думаєте, як вибір впливає на ваше життя?*
- *Що важливого для себе ви почули у цьому повідомленні?*

9. Вправа «Квадрат Декарта»

Мета: сприяти розвитку навичок аналізу вибору та його наслідків.

Час: 30 хв.

Ресурси: набори кольорового паперу, який складається з чотирьох аркушів різного кольору квадратної форми, за кількістю учасників, плакат із зазначеними питаннями для «Квадрата Декарта».

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Зараз ми з вами попрацюємо за однією технікою, яка допомагає приймати рішення та аналізувати їх. Вона називається «Квадрат Декарта». Чи знайома вам ця назва?»

Тренер звертає увагу учасників на плакат із зазначеними питаннями, над якими вони мають працювати індивідуально, озвучує їх та коментує:

1. *«Що буде, якщо це трапиться? (Що мені від цього буде, які плюси та мінуси від того, що це трапиться)»*
2. *«Що буде, якщо цього не трапиться? (Все буде, як і колись, які плюси та мінуси від того, що нічого не зміниться)»*
3. *«Чого не відбудеться, якщо це трапиться? (Негативні та позитивні сторони від отримання того, що ви хочете)»*

4. Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться? (Негативні та позитивні сторони того, що нічого не зміниться)

Подумайте та оберіть для себе одну проблемну ситуацію, яку ви хочете проаналізувати відповідно до техніки «Квадрат Декарта». Наприклад, ви хочете зайнятися бігом, знайти підробіток, кинути курити чи завести собі песика».

На четверте запитання «Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться?» варто звернути особливу увагу. Адже у цьому запитанні є подвійне заперечення і може відбутися спотворене розуміння його змісту. Також тренеру варто стежити за тим, щоб відповіді учасників на запитання не були ідентичні тим, які вони дали на перше запитання.

Для правильності розуміння техніки та відповідей на запитання тренер може розглянути одну ситуацію спільно з учасниками за цією технікою. Наприклад, бажання зайнятися бігом. Варіанти відповідей на запитання можуть бути такими:

<p>1. Що буде, якщо це трапиться?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Покращиться стан здоров'я; – відсутність задишки; – покращиться зовнішній вигляд; – зменшиться вага тіла; – підвищиться витривалість організму; – налагодиться режим дня; – необхідність прокидатися раніше (якщо це вранішні пробіжки); – покращиться настрій; – можливість позбавитися агресії чи поганого настрою без шкоди для себе та оточуючих; – проведення часу з користю. 	<p>2. Що буде, якщо цього не трапиться?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Зайва вага; – поганий зовнішній вигляд; – час для інших справ; – задишка під час прискореної ходьби, підйому сходами; – старий режим дня; – можливість довше спати.
<p>3. Чого не відбудеться, якщо це трапиться?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Неможливість спати довше; – неможливість у цей час зайнятися звичними справами. 	<p>4. Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Не зміниться зовнішній вигляд; – не покращиться стан здоров'я; – не зміниться вага тіла; – не потрібно буде прокидатися раніше;

Тренер роздає учасникам набори з аркушами, на кожному із яких написані запитання. Завдання учасників: обрати ситуацію, в якій вони вагаються з вибором, і з якою готові попрацювати, відповідаючи на запитання, що використовуються у цій техніці. Відповіді необхідно записувати під питаннями на аркушах. Тренеру варто заохочувати учасників давати якомога більше відповідей на кожне запитання.

Далі учасники розкладають на підлозі заповнені аркуші з метою бачення цілісної картини власного рішення.

Запитання для обговорення:

- Чи бажає хтось поділитися своїм досвідом виконання вправи? Яке рішення для себе ви обрали?
- Чи були для вас неочікуваними відповіді на питання «Квадрата Декарта»?
- Як розширилося ваше уявлення про вибір рішення?
- Ви згодні з тими втратами, до яких може призвести ваше рішення?
- Чи допомогла вам ця вправа прийняти рішення? Завдяки чому?
- Як ви тепер дивитесь на ситуацію?

10. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

11. Домашнє завдання

Мета: закріпити знання, здобуті під час заняття, та сформувати вміння аналізувати наслідки вибору.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде використання техніки «Квадрат Декарта» для прийняття рішення у вашому повсякденному житті. Спробуйте її застосовувати у найрізноманітніших ситуаціях. Це допоможе вам аналізувати наслідки вашого вибору».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

12. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників. **Час:** 5 хв.

Заняття 2.3. Постановка цілей

Мета: відпрацювати навички постановки індивідуальних цілей та їх досягнення.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Тема сьогоднішнього заняття: «Постановка цілей». І перш ніж ми з вами будемо ставити перед собою цілі, я пропоную вам послухати уривок з відомої казки Льюїса Керролла «Аліса в країні чудес»:

«Аліса: Скажіть, будь ласка, куди мені звідси йти?»

Чеширський Кіт: А куди ти хочеш потрапити? Яка у тебе мета?»

Аліса: Мені все одно...

Чеширський Кіт: Тоді все одно, куди й іти.

Аліса: ...тільки б прийти куди-небудь ...

Чеширський Кіт: Куди-небудь ти обов'язково потрапиш, потрібно тільки досить довго іти».

Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте цей уривок із «Аліси в країні чудес»?
- Чи буває у вас такий стан, як у Аліси? Опишіть його.
- Чого вам хочеться в той момент?

Тренер слухає відповіді учасників на поставлені ним запитання та резюмує.

2. Вправа на знайомство «Бажання»

Мета: продовжити знайомство один з одним через визначення конкретних бажань учасників та налагодження контакту в групі.

Час: 10 хв.

Ресурси: аркуші формату А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Я пропоную продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи вам слід об'єднатись у пари».

Тренер об'єднує учасників у пари.

«Тепер, коли ви об'єдналися у пари, ми будемо працювати за таким алгоритмом: один учасник з пари формулює конкретне бажання станом на «тут і тепер». Наприклад: хочу їсти, хочу зігратися, хочу зателефонувати подрузі або подивитися цікавий кінофільм. Другому учаснику необхідно намалювати схематично те, що він чує від першого. Коли перший учасник залишається задоволений намальованим, тобто йому вдалося донести своє бажання, учасники міняються місцями. На виконання завдання є 5 хвилин».

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- На скільки відрізнялись бажання? Чи були такі, що зацікавили або здивували вас?
- Чи вдалося вам донести своє бажання до іншого?
- Як вам було відобразити бажання іншого на картинці?
- Як ви зазвичай висловлюєте свої бажання? Як поводитися зі своїми бажаннями?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути попереднє заняття на ваше повсякденне життя?
- Як наш вибір формує наше життя?
- Навіщо людям право вибору?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Запитання для обговорення:

- Як вам було робити вибір, використовуючи вивчену техніку?
- У чому полягав успіх або складність застосування?
- Як це дозволило вам дивитися на ситуацію вибору?
- Як це вплинуло на розгляд варіантів?
- У чому допомогла вам техніка?

6. Вправа «Експеримент»

Мета: з'ясувати наявність процесу встановлення цілей в учасників та показати роль постановки цілей у життєвих досягненнях людини.

Час: 20 хв.

Ресурси: кулькові ручки, аркуші формату А4, таймер.

Хід проведення:

На першому етапі тренер озвучує завдання учасникам:

«Пропоную вам виконати невеличкий експеримент. Зараз на секундомірі я засічу 1 хвилину. Вам за цю хвилину необхідно записати три цілі, які б ви обов'язково хотіли досягти у своєму житті. По-іншому: три найважливіші цілі вашого життя».

По завершенні виконання цього завдання тренер ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цей експеримент?
- Чи всім вдалося написати три цілі свого життя?
 - Чи дійсно ті цілі, які ви записали за цей час, відповідають вашим життєвим цілям, чи вони були записані, щоб встигнути щось записати?
- Як ви думаєте, що перешкоджало вам сформуванню необхідної кількості цілей?
- Як можна подолати ці перешкоди?

Запитання для обговорення:

- Який висновок можна зробити з цього експерименту?
- Чи знаєте ви, чого насправді хочете?
- Чи можете ви це швидко конкретно, чітко і ясно сформулювати?
- Як незнання цілі відображається на її досягненнях?

7. Вправа «Вимоги до цілі»

Мета: визначити критерії, що необхідні для постановки досяжних цілей учасників. **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

На першому етапі тренер ініціює обговорення учасниками питання досяжності цілей:

«Від того, як сформульована ціль, залежить, наскільки швидко людина її досягне, і чи досягне вона взагалі ту ціль, що поставила перед собою. Давайте разом подумаємо, якою має бути ціль, щоб вона втілювалася у життя?»

Учасники висловлюють свої думки з цього питання, тренер фіксує їх на аркуші для фліпчарту. По завершенні вправи тренер зачитує усі висловлювання учасників.

На другому етапі тренер, зважаючи на думки учасників, повідомляє:

«Для того, щоб наші цілі втілювалися у життя, потрібно враховувати:

1. Ціль має бути конкретною, тобто її якось можна виміряти. Наприклад, «хочу бути щасливою (им)»: як конкретно виглядатиме ваше життя після досягнення цілі? Що для конкретної людини означає «бути щасливою(им)»?

2. Термін: обов'язково зазначати передбачуваний термін, до якого необхідно досягти ціль.

3. Сформульований критерій досягнення цілі: за якими ознаками ви дізнаєтесь, що мета досягнута, що зміниться та що з'явиться у житті?

4. *Позитивність*: ціль необхідно формулювати у ствердній формі, виключаючи частку «не». Наприклад, неправильно: «Не хочу бути бідною(им)», правильно: «Хочу бути багатого(им)».

5. *Залежність досягнення цілі від самої людини*: у формулюванні не повинні фігурувати інші люди, тому що у них є свої цілі і бажання, і вони не зобов'язані виконувати бажання іншої людини. Навіть, якщо це хороші наміри.

6. *Ціль має бути реалістичною*: тобто реальною (наприклад, ви знаєте людей, які досягли цього) і механізм її досягнення теж.

7. *Ціль має бути актуальною*: тобто, важливою для людини тут і тепер та дійсно необхідною для досягнення бажаного.

8. *Екологічність*: досягнення поставленої цілі не повинно завдати нікому шкоди.

Запитання для обговорення:

- Що дають вам ці критерії?
- Чи ставили ви колись цілі, використовуючи ці критерії?
- Чи є критерії, з якими ви не погоджуєтеся? Що це за критерії?

8. Вправа «Угода з самим собою про досягнення цілі»

Мета: сформувати в учасників навички постановки цілей.

Час: 30 хв.

Ресурси: Додаток 3.6.1, кулькові ручки.

Хід проведення:

На **першому етапі** тренер пропонує учасникам попрацювати над своїми цілями, яких вони бажають досягти найближчим часом, та повідомляє:

«Запишіть свою ціль, мету або бажання, які ви хочете досягти найближчим часом та які будуть слугувати вам як угода із самим собою. Не хвилюйтеся щодо вибору слів. Записуйте

перше, що спадає на думку. Це не твір, і вам не доведеться нікому показувати свої записи, оцінювати їх також ніхто не буде. Усе, що ви записуєте, ви записуєте лише для себе та для роботи зі своєю ціллю».

Учасники протягом 5 хвилин формулюють та записують свою мету. Далі тренер повідомляє:

«Коли ви закінчите, перечитайте написане, звертаючи увагу на формулювання. Угода має бути сформульована в стверджувальних виразах, без частки «не». Припустимо, ви хочете припинити курити, ніколи не виходити з себе або перестати бути таким нерішучим. Якщо можливо, то перефразуйте ці бажання так, щоб у них звучав позитивний результат, наприклад: «Я стану вільним від нікотину», «Я буду контролювати прояв своїх емоцій», «Я захищатиму свої права». Річ у тому, що людині важко уявити собі, як вона чогось не робить. Спробуйте уявити собі, як ви не сидите на стільці. Виявляється, для цього треба спочатку уявити себе сидячим! Якщо вам вдасться уявити себе у позитивному світлі, то вам легше буде приступити до роботи, необхідної для досягнення успіху.»

Отже, якщо у списку ваших цілей є негативні твердження, переписуйте їх у позитивній формі та подумайте: скільки вам необхідно часу для їх реалізації?»

На **другому етапі** тренер почергово ставить запитання та коментує їх для правильного розуміння змісту учасниками. Учасники мають пропрацювати кожне запитання задля уточнення своїх цілей:

«– Як можна виміряти записану вами ціль?»

– Як реалізація цілі залежить від вас? За її втілення відповідають інші люди?

– Які ресурси необхідні для реалізації вашої цілі?

– Чи знаєте ви кого-небудь, хто досяг бажаних вами результатів? Опишіть, як людина цього досягла.

– Що практично зміниться, коли ви досянете своєї мети? Як виглядатиме ваше життя після досягнення цілі?

- Чи безпечні для вас передбачувані зміни? Які наслідки реалізації цілі?
- Що ця ціль принесе особисто вам?
- Що ви втратите, досягнувши своєї мети? Що готові вкладати, робити, чим жертвувати заради втілення запланованого? Які можливі перешкоди?

Учасники опрацьовують питання відповідно до сформульованих ними цілей протягом 10 хв. На **третьому етапі** тренер повідомляє:

«Поверніться до свого першого запису. Чи хочете його змінити після відповідей на питання?»

Протягом кількох хвилин учасники переглядають свої цілі та за потреби вносять зміни у їх формулювання. Далі тренер повідомляє таке завдання:

«Тепер вам потрібно розробити план дій для досягнення вашої цілі. Запишіть 5 дій, які необхідно зробити найближчим часом для досягнення цілі, та зазначте кінцевий час виконання кожної дії».

Учасники виконують завдання, тренер підбиває підсумки виконання вправи.

Запитання для обговорення:

- Як вам було укладати угоду із самим собою? Поділіться своїми переживаннями.
- Чи вдалось вам укласти її?
- Що найбільше вразило, сподобалось, викликало труднощі?
- Чи хоче хтось поділитися результатами своєї роботи? Які цілі ставили перед собою, які дії будете виконувати задля їх досягнення?

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Для чого ставити цілі перед собою та чому вони мають бути максимально конкретними?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити здобуті на тренінгу знання та сприяти досягненню учасниками їхніх цілей. **Час:** 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Ваше домашнє завдання полягає у тому, щоб обрати і розпочати виконувати один із пунктів плану дії «Угоди із самим собою». І цей пункт має бути для вас найприємнішим із зазначених п'яти. Зараз дайте собі час, щоб обрати один із пунктів плану, та запишіть його як домашнє завдання на тиждень».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Блок 3. Я дію!

Заняття 3.1. Самомотивація та підтримка

Мета: відпрацювати навички самомотивації на досягнення поставлених цілей.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденішнього заняття:

«У кожного з вас є цілі. Але кожен з вас хоче їх досягнути по-різному. Хтось готовий знести усі перешкоди на своєму шляху. А когось зупинить навіть найменша перешкода. А може, є ті, хто зовсім не хоче нічого досягати.»

Давайте розглянемо ситуації, у яких дві особи хочуть пити:

1. *Хтось хоче пити так: йде влітку по вулиці (+27°C) і думає: «Начебто хочеться пити». Заходить у магазин і знову думає: «Колу», або «Спрайт», або «Ліптон», або квасу, або води газованої чи без газу? Нерішучому покупцеві повідомляють: «Вибачте, обід». Він розвернувся й пішов, – і не дуже-то й хотілося.*

2. *А хтось хоче пити так: йде три дні по пустелі, температура +45 °С. У руках лише літрова пляшка теплої води, яка закінчилася ще зранку. І начебто вдалині бачить криницю!*

Запитання для обговорення:

- Чим відрізняється сила бажання цих двох осіб?
- Як ви думаєте, з якою силою бажання найімовірніше досягнути поставленої мети?
- Як ви вважаєте, чому так? Що дає людині ця сила бажання?

2. Вправа на знайомство «Пантоміма»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі. **Час:** 10 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Згадайте своє досягнення цього року. Можливо, хтось із вас налагодив стосунки з близькими, хтось поступив на навчання/курси, хтось склав іспити та пишається цим, хтось відстояв свої бажання, зміг себе захистити. Після того, як ви згадаєте своє досягнення року, його необхідно буде продемонструвати іншим без слів, лише використовуючи пантоміму (рухи, жести, вираз обличчя). Інші учасники мають відгадати, що це за досягнення.»

Учасники показують свої досягнення, використовуючи пантоміму. Решта – відгадують.

Запитання для обговорення:

- Як вам було показувати своє досягнення року?
- Що вам допомогло досягнути цього?
- Чи були досягнення, які вас здивували/вразили?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як попереднє заняття вплинуло на вас?
- Який вплив на наше життя мають цілі?
- Навіщо кожен із вас укладав «Угоду із самим собою»?

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати обраний пункт із плану дій? Що для вас було найприємнішим, найлегшим, а що – найскладнішим?
- Що допомагало вам виконувати цей пункт плану?
- Як реалізація обраного пункту плану вплинула на вашу ціль?
- Якими були роздуми про інші пункти плану дій?
- Який наступний пункт плану дій ви готові втілювати?

6. Вправа «Ситуації успіху»

Мета: сприяти формуванню умінь учасників схвалювати, підбадьорювати і надихати самих себе, згадуючи дії, які в минулому приводили до успіху.

Час: 25 хв.

Ресурси: Додаток 3.7.1, кулькові ручки за кількістю учасників, музичний програвач, спокійна медитативна музика.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників та пропонує їм записати власні ситуації успіхів:

«Згадайте подію, коли ви досягли успіху. Запишіть її».

Учасники виконують завдання протягом 5 хвилин. Тренер продовжує:

«Згадайте свої дії та вчинки, які привели до успіху. Що ви зробили, як себе поводити, щоб досягти успіху, та коли його досягли?»

Учасники виконують завдання протягом 5 хвилин. Тренер продовжує за аналогічною схемою:

«Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, радість), в якому ви перебували у ситуації успіху та перемоги. Запишіть свої переживання. Що ви казали самому(ій) собі в той час? Які думки були у вас?»

Коли учасники записали свої роздуми, тренер робить медитативний коментар, використовуючи музичний супровід:

«А зараз спробуйте зануритися в той стан, коли ви досягли успіху... Збережіть його і цінують... За потреби можете звертатись до нього, черпати у ньому підтримку».

Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу? Поділіться своїми переживаннями.
- Що дає вам ця вправа?
- На вашу думку, як впливають на нас успіхи, досягнення?

7. Вправа «Валіза мотиваторів»

Мета: звернути увагу учасників на фактори, що впливають на їхню мотивації у досягненні бажаного.

Час: 35 хв.

Ресурси: аркуші формату А3 за кількістю учасників, журнали, газети, роздруковки різної тематики, ножиці, клей, олівці, фломастери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

Уявіть, що ви зібралися в подорож. І ця подорож наповнена різноманітними ситуаціями: хорошими і радісними, сумними і тривожними. Деякі ситуації у цій подорожі вимагатимуть від вас прийняття складних рішень та відповідальності. З деякими – ви змушені будете змиритися, бо ви не в силі впливати на них. Ця подорож схожа на захопivu і водночас складну експедицію. І вам необхідно зібрати валізу. Але замість звичайних речей у валізу необхідно покласти те, що буде мотивувати вас у цій експедиції продовжувати досліджувати і відкривати світ. Які, на ваш погляд, мотиватори знадобляться вам у цій подорожі?

Для виконання цієї вправи ви отримаєте аркуші формату А3, які символізуватимуть ваші валізи. Зобразити свої мотиватори ви можете за допомогою картинок, вирізок із журналів, малюнків, різноманітних написів. Необхідні картинки та вирізки потрібно наклеїти на «валізу- аркуш». Кожен мотиватор слід підписати, наприклад: «Віра у себе», «Радість відкриття нового», «Бажання допомогти рідним», «Любов до музики» тощо.

Учасники отримують необхідні ресурси для виконання завдання та протягом 20 хвилин створюють власну «валізу мотиваторів». По завершенні індивідуальної роботи тренер ініціює обговорення.

Запитання для обговорення:

- Чим вдалося вам наповнити «валізу»?
- Як вам було знаходити свої мотиватори?
- Що дає вам такий багаж у житті? Навіщо вам ця «валіза»?
- Чим може допомогти така «валіза мотиваторів» у досягненні бажаного?

8. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Чи потрібно нам мотивувати себе на досягнення своїх цілей та для чого це потрібно?

9. Домашнє завдання

Мета: закріпити засвоєні на тренінгу знання та знайти власні мотиватори у досягненні бажаного.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде продовжити наповнювати «Валізу Мотиваторів». Для цього спостерігайте за собою, а саме за тим, як ви себе підтримуєте, мотивуєте в конкретних повсякденних ситуаціях, які думки, слова ви говорите собі задля досягнення своїх цілей. Доклеюйте образи та дописуйте фрази на своїй «валізі».

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Заняття 3.2. Долаємо труднощі

Мета: сприяти відпрацюванню навичок подолання труднощів та визначенню учасниками власних ресурсів для цього.

Хід проведення заняття

1. Привітання

Мета: налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу. **Час:** 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом. **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

«Кожна людина у своєму житті зіштовхується з певними перешкодами та обмеженнями. І це спонукає людину щось з ними робити: обійти їх, змиритися, змінити власне ставлення до них чи шукати способів їх подолання».

Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади ситуацій подолання труднощів.
- Що вам було б цікаво почути під час сьогоднішнього заняття?

2. Вправа на знайомство «Чарівник»

Мета: продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі. **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Уявіть, що ви чарівник і можете вплинути на своє життя якимось чарівним чином. Подумайте, як би ви хотіли вплинути на своє життя, яке бажання втілити, що змінити у своєму житті тощо».

Учасники по черзі діляться своїми думками щодо можливих змін у своєму житті.

Запитання для обговорення:

- Поділіться думками: як ви себе почували у ролі чарівника і як ви вплинули на своє життя?
- Чи є якісь бажання учасників, які вас здивували або вразили? Чи є подібні бажання у вас самих?
- Чи можете ви так впливати на своє життя, не будучи чарівником?

3. Рефлексія минулого заняття

Мета: пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
 - *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Як мотивація та підтримка себе впливає на життя?*
 - *Чи легко себе мотивувати та підтримувати? У чому полягає складність? У чому – успіх?*

4. Повторення правил

Мета: нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять. **Час:** 5 хв.

Ресурси: плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

5. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох. **Хід проведення:**

Запитання для обговорення:

- *Як вам було поповнювати свою «валізу» різноманітними мотиваторами?*
- *Що вдалося в неї покласти? Які мотиватори ви додали до «валізи»?*
 - *Які ситуації вас наштовхнули на використання мотиваторів та як це вплинуло на хід ситуації?*
- *Яка підтримка для вас є найбільш дієвою? Які думки, слова ви говорите собі?*

6. Вправа «Перешкоди»

Мета: сприяти нормалізації розуміння наявності перешкод під час досягнення цілей. **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Що людині може заважати у досягненні власних цілей? Що може стати перешкодою?»

Тренер уважно слухає відповіді учасників та записує їх на аркуші для фліпчарту. Далі тренер ініціює обговорення:

«Як ми долаємо перешкоди?»

Відбувається обговорення. Тренер продовжує:

«Зараз разом спробуємо визначити, які перешкоди можна подолати із нашого списку, а які ні. Як саме це можна зробити?»

Йде обговорення по кожній із записаних перешкод: чи можливо її подолати і яким чином? Тренер записує маркером іншого кольору пропозиції учасників. Важливо у кожній перешкоді знайти шляхи її подолання або мінімізації.

Далі тренер ініціює ще одне обговорення:

«Навіщо людям потрібні перешкоди на шляху до мети? Яку функцію вони виконують?»

Запитання для обговорення:

- *Що важливого для себе ви взяли з цієї вправи?*
- *Як ви тепер дивитесь на перешкоди?*
- *Чи важливо людині наштовхуватися на перешкоди? Чому?*

– Як ви розумієте фразу: «Хочеш мати щось інше – почни діяти по-іншому?»

7. Вправа «Смуга перешкод»

Мета: сприяти розвитку навички подолання труднощів через ігрову діяльність учасників. **Час:** 30 хв.

Ресурси: малярний скотч, пов'язки на очі, аркуш для фліпчарту із завданнями. **Хід проведення:**

На підлозі малярним скотчем тренер разом з учасниками намічає смугу перешкод, по якій має пройти кожен учасник (це мають бути прямі лінії з поворотами). На певних ділянках тренер виставляє перешкоди (стілець, відро для сміття, фліпчарт із зазначеними арифметичними задачами на ньому, учасники в ролі різних перешкод, наприклад цигани, які вигукують різні гасла). Після того, як смуга перешкод готова, тренер повідомляє:

«Під час досягнення бажаного ми часто потрапляємо на смугу різноманітних перешкод. Зараз я пропоную вам пройти цю смугу перешкод. Для цього вам потрібно об'єднатися у групи по три особи. Той, хто буде долати смугу, має обрати собі того, хто його підтримуватиме і допомагатиме у подоланні перешкод, і того, хто заважатиме. Допомогати і заважати можна лише словами, торкатися не дозволено. При цьому варто вказувати, куди можна іти, а куди іти не слід.

Учаснику, який долає перешкоди, закривають очі пов'язкою, і він повинен, орієнтуючись на слова помічника, йти чітко по лінії скотчу, наклеєного на підлозі. Якщо учасник сходить зі смуги перешкод, то шлях починається спочатку.

Останнім пунктом проходження смуги перешкод є падіння зі стільчика в руки інших учасників. Цей етап є безпечним для кожного учасника».

Учасники по черзі долають обрану смугу перешкод. Після чого відбувається обговорення.

Запитання для обговорення:

- Як ви себе почуваете після подолання смуги перешкод?
- Як вам було долати смугу перешкод? Що допомагало у цьому, що заважало?
- Що символізує пов'язка на очах?
- Яке значення мають перешкоди? Чи зустрічаємо ми подібне в житті?
- Кого символізують помічник та шкідник?
- Що ви відчували під час подорожі?
- Як вдалося подолати останній пункт смуги перешкод?

– Що для вас означає ця вправа?

8. Вправа «Стенд підтримки»

Мета: сприяти формуванню навичок підтримки та пошуку ресурсів під час переживання невдач чи помилок.

Час: 20 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери. **Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників групи по 3-4 особи та повідомляє завдання:

«Завданням кожної групи є: створити стенд або рекламний банер, який би надихав людей не зупинятися на шляху до мети, навіть якщо вони зазнають невдач та зустрічаються на шляху з перешкодами. Під час створення свого авторського банеру продумайте відповіді на такі запитання:

1. Яка основна ідея стенду?
2. Що на ньому зображено?
3. Які перешкоди допомагає долати цей стенд? Яким чином?

Учасники протягом 10 хвилин виконують завдання, а по завершенні виконання кожна підгрупа презентує свої напрацювання, відповідаючи на попередньо озвучені тренером запитання.

Запитання для обговорення:

- Як вам було створювати стенд підтримки?
- Як ви домовлялися про основну ідею зображення?
 - Чи використовували ви у стенді ті ресурси, на які спираєтесь ви самі у подоланні невдач? Розкажіть про них?
 - Чи були роботи, які вас вразили, здивували?
 - Які ідеї стенду вплинули на вас? Яким чином?

9. Підбиття підсумків заняття

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Як ми можемо долати труднощі на шляху до досягнення бажаного?
- Який спосіб подолання труднощів для вас є найбільш прийнятним?

10. Домашнє завдання

Мета: закріпити засвоєні на тренінгу знання та визначити свій стан під час подолання перешкод на шляху до досягнення мети.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Вашим домашнім завданням буде описати свій стан під час подолання смуги перешкод на шляху до досягнення мети. А саме, вам потрібно зазначити: Яка ваша поведінка допомагала долати смугу перешкод? Які емоції та переживання допомагали вам? Які думки та внутрішні слова сприяли подоланню перешкод? Яка підтримка інших була для вас важливою?»

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Заняття 3.3. Від мрій до дій!

Мета: сприяти побудові життєвої перспективи учасників, визначенню їхніх мрій та бажань.

Хід проведення заняття

1. Привітання та презентація модуля

Мета: привітати учасників, оголосити тему, налаштувати на активну участь у занятті.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту із назвою теми та привітанням до учасників.

2. Вправа на знайомство «Авто»

Мета: познайомити учасників один з одним, дослідити ставлення учасників до власного «Я». **Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із заздалегідь підготовленими запитаннями.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Оскільки ми вчимося разом на цьому тренінгу, ділимося власним досвідом і думками, важливо добре познайомитися. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми будемо присвячувати певний час поглибленню нашого знайомства.

Для нашого знайомства на цьому занятті я попрошу вас протягом однієї хвилини уявити себе у вигляді автомобіля (можна чарівного) та дати відповіді на такі запитання:

1. *Якої марки автомобіль?*
2. *Якого кольору автомобіль?*
3. *Які завдання вмiє виконувати автомобіль?*
4. *Які є пристрої у цьому автомобілі та яка їх функція?*
5. *Куди на цьому автомобілі любить їздити його власник та як він відчуває себе у цьому місці? б. Чи хотів би власник когось покатати на автомобілі, узяти з собою в подорож?».*

Запитання для обговорення:

- *Як ви себе відчуваєте?*
- *Яке у вас ставлення до вашого автомобіля? Чи хочеться у ньому щось змінити, додати?*
- *Чи були автомобілі, які вас вразили, здивували?*
- *Чи були автомобілі, схожі на ваші? Чим вони були схожі?*

3. Рефлексія минулого заняття (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах попередніх модулів)

Мета: згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні питання.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячене минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Які питання ви обговорювали під час попередніх занять?*

4. Перевірка домашнього завдання

Мета: перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

Час: 15 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

Хід проведення:

Запитання для обговорення:

- *Кому зі своїх друзів та знайомих ви змогли розповісти про те, що таке толерантне ставлення та як воно допомагає людям у житті?*
- *Чи ставили вам запитання під час розповіді?*
- *Чи були ті, кому ви розповідали, зацікавлені у такій інформації?*

5. Вправа «Колаж»

Мета: сприяти побудові життєвої перспективи учасників на символічному рівні. **Час:** 60 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту за кількістю учасників, журнали та газети різної тематики, клей, ножиці, олівці, фломастери.

Хід проведення:

На початку виконання вправи тренер звертається до учасників із запитаннями:

«Чи знайомий хтось із технікою «колаж» і чи застосовував її колись? Які були результати?»

Учасники, використовуючи необхідні ресурси, створюють власні колажі на тему: «Мої мрії».

Запитання для обговорення:

- *Розкажіть про те, як проходила робота? Як створювався колаж?*
- *Назвіть асоціації, записані вами на ваш колаж.*
- *Розглядаючи зараз колаж, де для вас найприємніше місце на ньому? Розкажіть про цю картинку.*
- *Чи є на цьому колажі неприємне місце?*
- *Чи є тут центр? Що він означає для вас?*
- *Розкажіть про картинки, які містяться в центрі. Що вони для вас означають?*
- *Чи є на цьому колажі якісь зони? Покажіть їх.*
- *Як ці зони пов'язані або не пов'язані з центром? Чи є тут рух/почерговість?*
- *Куди можна потрапити з центру?*
- *Чи є картинки, написи в колажі, які вам не зрозумілі?*
- *Подивіться загалом на весь ваш колаж, назвіть ті асоціації, які тепер він у вас викликає.*

6. Підбиття підсумків заняття й програми

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Ресурси: аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою. **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

Запитання для обговорення:

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

7. Домашнє завдання

Мета: закріпити отримані на тренінгу знання, доопрацювати та розмістити свій колаж у бажаному місці.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Домашнім завданням для вас буде розмістити колаж ваших мрій на видному місці. Наприклад, у вашій кімнаті. Ви можете сфотографувати свій колаж і встановити заставкою в телефоні, комп'ютері чи планшеті. Також ви можете роздрукувати фото і завжди носити з собою зменшену копію своїх мрій. Які ще є ідеї? Кому який варіант найзручніший?»

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.