

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24-1
ступінь вищої освіти: другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія
Волочай Оксани Василівни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Макаренко Н. М.

Я, **Волочай Оксана Василівна**, розумію і 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.



(підпис)

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1.	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗВІДКАХ.....	8
1.1. Сутнісні характеристики феномену Я-концепції у психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Особливості процесу самореалізації у психології	15
1.3. Психологічні особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців психології.....	22
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2.	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	29
2.1. Організація і процедура експериментального дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	31
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3.	
РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «НАБІР ЛАЙФХАКІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	50
3.1. Розробка та апробація розвивальної програми.....	50
3.2. Оцінка ефективності розвивального впливу.....	58
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми. Нинішні умови, в яких перебуває держава та суспільство з початку російсько-української війни, диктують нові, зазвичай суворі виклики соціуму загалом та кожному з нас зокрема. З огляду на це проблема реалізації себе особистістю набуває нових, не затребуваних раніше, аспектів. Станом на тепер кожен індивід опинився в ситуації, коли потреба втілити в життя власні ресурси постає вкрай гостро, позаяк саме від успішної самореалізації особистістю себе в соціумі залежить її подальший розвиток, соціальний статус та рівень життя. В історичному континуумі суспільні інституції в усі часи були зацікавлені у якомога більшій кількості висококваліфікованих фахівців, наділених належним рівнем сформованості фахових компетентностей. Нині, під час воєнного стану та непередбачуваних змін життєвого устрою, особистість має володіти таким арсеналом фізичних та психологічних якостей, які уможливають забезпечення високого рівня самореалізації її Я-концепції.

З огляду на вищезазначене, у соціумі збільшується рівень інтересу до феномену самореалізації, що є одним із провідних аспектів розвитку особистості. Самореалізація як явище посідає важливе місце у контексті експлікації поведінки людини, її мотивації та психологічного благополуччя. У психології, зокрема у таких її галузях, як психотерапія та психологічне консультування, дослідження самореалізації привертає особливу увагу науковців, позаяк зорієнтоване на підтримку людини у її прагненні до успішного втілення себе у професійному та особистому житті, розкритті власного потенціалу та досягненні поставленої мети.

Разом з тим, не менш важливим чинником успішної самореалізації людини постає її Я-концепція – система уявлень про себе, здатність ідентифікувати та оцінювати себе у всіх сферах життя й діяльності. Адже власне сукупність уявлень, ставлень і поглядів щодо себе чинить вплив на дії та вчинки особистості та рівень її професійної успішності й життєвого благополуччя.

Сутнісні характеристики феномену Я-концепції представлено у психологічних дослідженнях як вітчизняних (О. Абдулаєва [1], В. Барська [3],

І. Бех [4], С. Білозерська [5], О. Демчук [7], С. Зінченко [18], Г. Орлова [37], Т. Титаренко [52], О. Фурман [55], Г. Чайка [58] та ін.), так і зарубіжних психологів (Ф. Дель Кастільйо [61], У. Джеймс [12], Е. Еріксон [16], Ч. Кулі [62], Дж. Мід [63], Р. Раян [64], К. Роджерс [65], Д. Сьюпер [66], К. Юнг [60] та ін.).

Особливості процесу самореалізації описано у наукових розвідках вітчизняних і зарубіжних дослідників (І. Бех [4], А. Єфімова [17], О. Кривопишина [23], С. Максименко [28], Л. Міхеєва [30], Н. Петренко [42], О. Пінська [43; 44], В. Сининиша [49], Н. Старинська [51], Т. Титаренко [52], Ф. Дель Кастільйо [61], У. Джеймс [12], Д. Сьюпер [66] та ін.).

Психологічні особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх психологів відображено у працях таких науковців: Н. Гуртовенко [11], Н. Каньоса [19], О. Котух [22], О. Купрєєва [25], Л. Міхеєва [30], Д. Отич [38], О. Пенькова [40], Л. Перепелюк [41], Н. Харченко [51], Р. Яремко [59] та ін.

Незважаючи на численні науково-психологічні дослідження проблеми чинників самореалізації, сутнісні особливості Я-концепції саме майбутніх фахівців у галузі практичної психології потребують більш глибокого дослідження на сучасному етапі. Тому тему кваліфікаційної роботи «Я-концепція як чинник самореалізації майбутніх практичних психологів» вважаємо своєчасною та актуальною.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх практичних психологів.

Відповідно до мети дослідження нами визначено такі **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати сутнісні характеристики феномену Я-концепції у психологічних дослідженнях.
2. Дослідити особливості процесу самореалізації у психології.
3. Експериментально дослідити психологічні особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців психології.
4. Розробити розвивальну програму «Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх практичних психологів».

5. Оцінити ефективність розвивального впливу представленої програми.

Об'єкт дослідження – Я-концепція майбутнього психолога.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування Я-концепції майбутнього психолога в умовах сьогодення.

Методи й методики дослідження:

- теоретичні (аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел; порівняння та співставлення);
- емпіричні (анкетування, бесіда, вимірювання та порівняння);
- комплекс методик (методика визначення самооцінки як основи Я-концепції Будасі [31; 32]; дослідження самоставлення (МДС) С. Пантелєєва В.Століна [34; 35] – дозволяє визначити рівень самовпевненості, самоцінності; методика визначення міжособистісних взаємин Т.Лірі [33] – досліджує спрямування самореалізації через уявлення про себе);
- методи кількісного і якісного аналізу матеріалу (коефіцієнт кореляції r_{xy} -Пірсона [21]; критерій Крускала-Волліса (Н-критерій) [24]).

Теоретико-методологічну основу дослідження складають:

- загальнотеоретичні принципи у психології, наукові теорії та моделі дослідження феномену Я-концепції у психології (Ф.Дель Кастільйо [61], У. Джеймс [12], Е. Еріксон [16], К. Роджерс [65], К. Юнг [60], І. Бех [4], Т. Титаренко [52], О.Фурман [57], Г. Чайка [58]);
- наукові підходи та концепції дослідження явища самореалізації в психології, а також Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців практичної психології (Н. Гуртовенко [11], Ч. Кулі [62], О. Котух [22], О. Купрєєва [25], С. Максименко [28], Д. Отич [38], О. Пенькова [40], Л. Перепелюк [41], О. Пінська [44], Д. Сьюпер [66], Н. Харченко [54]).

Практичне значення одержаних результатів.

Дані, отримані в ході виконання кваліфікаційної роботи, можуть використовуватися фахівцями з психології задля вдосконалення власних професійних ресурсів та фахових компетентностей; з метою розробки нових методів у психологічному консультуванні, тренінгових та розвивальних програм,

а також дослідниками галузі практичної психології у подальших наукових розвідках у контексті вивчення феномену Я-концепції як чинника самореалізації.

Апробацію результатів кваліфікаційної роботи представлено:

- у тезах – Волочай О., Макаренко Н. «Розвиток процесу саморегуляції психолога» збірника матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» (організатор: кафедра практичної психології КДПУ, Кривий Ріг, 2025 р.). Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Гол. Редактор О.А. Чаркіна. Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет» (м. Кривий Ріг, 25-26 квітня 2025 р.). Кривий Ріг, 2025. 166с. С. 31-35 URL: <https://surl.li/ctnzes>

- у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях» (організатор: кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, Харків, 2025 р.).

Волочай О. (стаття) Розвиток процесу самореалізації майбутніх фахівців психології (стаття). Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях : Матеріали щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во ХНПУ ім.. Г.С. Сковороди (м. Харків, 13 листопада 2025 р.). Харків, 2025.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету. В опитуванні взяли участь 37 студентів-магістрантів заочної форми навчання психолого-педагогічного факультету спеціальності 053 Психологія. Термін проведення – березень-квітень 2025 р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який нараховує 66 джерел; ілюстрована 11 рисунками та 7 таблицями, вміщує 3 додатки. Загальна кількість сторінок – 84.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ Я-КОНЦЕПЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНИХ РОЗІВДКАХ

1.1. Сутнісні характеристики феномену Я-концепції у психологічних дослідженнях

Очевидним і беззаперечним є той факт, що людський індивід з давніх-давен виявляв інтерес до себе, до власного «Я», розкриття свого внутрішнього потенціалу.

У сучасних енциклопедичних словниках зазначено, що слово «концепція» має латинське походження (conzeptio) та в безпосередньому перекладі з цієї мови означає «осягати», «сприймати», «розуміти», «уявляти» [15]. Довідкова література подає термін «концепція» як елемент художнього твору, наукового дослідження, політичної течії, філософської думки та ін.

Щодо експлікації поняття «Я», то в сучасному словнику української мови даний термін використовується у різних галузях і має низку тлумачень: «уживається мовцем для називання самого себе»; «усвідомлення людиною власної сутності, себе в навколишньому світі»; «уживається для визначення суб'єкта» [48].

У психології терміном «Я» позначають особистість, її свідомі оцінки у взаємодії із зовнішньою та внутрішньою реальністю. «Я» визначається як свідома система індивіда, за допомогою якої відбувається регуляція процесу його взаємодії з навколишнім світом [45, с.331-332].

У словнику української мови поняття «особистість» витлумачується як конкретна людина з погляду її культури, особливостей характеру, поведінки й т. ін.; індивідуальність, особа [48].

Поряд з цим, психологічний словник експлікує «особистість» як феномен суспільного розвитку, індивід, соціокультурну форму існування психіки, носій свідомості, що належить до людського роду і є продуктом суспільного розвитку,

суб'єктом праці, спілкування і пізнання, усвідомлює власну приналежність до навколишнього світу та має індивідуальні особливості [45, с.195].

Психологічний словник витлумачує дефініцію «Я-концепція» як усталену, тією чи іншою мірою усвідомлену та унікальну систему уявлень індивіда про самого себе. Дана система слугує для індивіда підґрунтям для побудови взаємодії з іншими людьми та самостварення [45, с. 332].

Станом на тепер у психологічному науковому просторі має місце значна кількість як зарубіжних, так і вітчизняних досліджень, що присвячені проблемі «Я-концепції». Проте серед наявних психологічних розвідок відсутнє універсальне визначення власне поняття «Я-концепція», тож можемо з упевненістю констатувати, що продовження досліджень у даному напрямку не втрачає своєї актуальності.

Аналіз науково-теоретичної літератури надає підстави констатувати, що у наукових розвідках існує низка підходів до вивчення Я-концепції. Сучасна дослідниця В.Барська виокремлює 5 таких підходів:

- інтеракціоністський (В. Вундт, Н. Грот, У. Джеймс, Ч. Кулі, Д. Мід та ін.);
- психодинамічний (А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Саллівен, А. Фрейд, З. Фрейд, Г. Фромм, К. Юнг та ін.);
- когнітивний (Д. Бем, А. Валлон, Ж. Піаже, Л. Фестінгер та ін.);
- гуманістичний (Р. Бернс, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та ін.);
- підхід, що склався у вітчизняній психології (Л. Божович, Е. Савонько, В. Коломієць та ін.) [3, с. 17].

Науковці, що першими почали опікуватися проблемою дослідження «Я-концепції», дотримувалися думки про те, що людина має дуалістичну природу, а саме, являє собою водночас і суб'єкт, який пізнає навколишній світ, і об'єкт, що його можна пізнати. Так, одним з фундаторів, який презентував ідею «особистості та я», вважається американський дослідник у галузі психології У. Джеймс. Зокрема, він висловив думку, що особистість уособлює таке собі «глобальне Я», яке вміщує в себе емпіричний об'єкт «We» («Ми»), пізнати який можна за

допомогою суб'єктивно оцінювальної свідомості «І» («Я»). Дослідник зауважував, що «Я» як об'єкт становить собою систему, що складається з чотирьох елементів: духовний, матеріальний, соціальний і тілесний. Усі ці елементи разом становлять унікальний образ кожної людини та є підґрунтям для її уявлень про себе як про особистість [12, с. 181-185].

Разом з тим варто зауважити, що на зламі XIX-XX століть поняття «Я-концепція» як дефініція ще не застосовувалася науковцями, які представляли психоаналітичну школу. Її представники досліджували саме поняття «Я» як базову категорію кожної особистості.

Інший зарубіжний дослідник Е. Еріксон експлікував психосоціальні стадії як підґрунтя генези особистості. Зокрема, науковець в основу свого підходу в контексті соціокультурного розвитку свідомого «Я» індивіда поклав Ego-ідентичність, суть якої визначається особливостями конкретної культури та можливостями конкретного індивіда. На думку дослідника, виникнення Ego-ідентичності відбувається шляхом інтеграції окремих ідентифікацій індивіда, а її джерелом постає «культурно значуще досягнення», тому важливо, аби дитина мала змогу спілкуватися з тими дорослими, з якими вона мала би можливість ідентифікувати себе. Е. Еріксон вважав період юнацтва особливо складним етапом процесу розвитку Ego-ідентичності. Дослідник витлумачував Ego-ідентичність не лише як сукупність ролей, прийнятих індивідом, а ще і як конкретні сполучення його ідентифікацій і можливостей, особливості її сприйняття індивідом в ході взаємодії з навколишнім світом та реакцією інших людей. В. Еріксон зауважував, що психосоціальна природа Ego-ідентичності детермінована процесом взаємодії індивіда з його соціокультурним оточенням [16, с. 52-60].

Дефініція «Я-концепція» з'явилася на теренах наукового простору у 50-х рр. XX століття як базова інтегративна категорія феноменологічного підходу гуманістичної психології. Праці американського психолога К. Роджерса посідають провідне місце у контексті витлумачення Я-концепції у феноменологічній психології та клієнт-центрованої психотерапії. Учений

експлікував Я-концепцію як елемент феноменологічного поля, або ж поля перцепції, що ґрунтується на минулому життєвому досвіді, подіях теперішнього часу та прагненнях і думках про майбутнє, яке виявляється у розумінні людиною самої себе. К. Роджерс вбачав у Я-концепції організований та послідовний концептуальний гештальт, що вміщує в себе окремі сприйняття особливостей «Я» та сприйняття інтеракції «Я» з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях, а також цінностей, пов'язаних із цими сприйняттями.

Науковець наголошував на тому, що хоча людське «Я» у процесі набуття нового досвіду зазнає постійних змін, воно завжди зберігає в собі характеристики цілісного утворення. К. Роджерс був переконаний у тому, що до структури Я-концепції входить не лише реальний, а й ідеальний імідж людини, тож може відображати не лише її позитивні, а й негативні риси. З огляду на це важливим чинником розвитку позитивних рис має виступати безумовна позитивна увага з боку найближчого соціального оточення [65, с.57].

Представники школи символічного інтеракціонізму мали дещо інше бачення змісту дефініції «Я-концепція». Так, американський психолог Ч. Кулі презентував концепцію «дзеркального Я», формування Я-концепції в якій науковець вбачав у наявності зворотного зв'язку, що виражається у суб'єктивній інтерпретації та є базовим ядром, звідки людина отримує інформацію про себе у процесі символічної взаємодії індивіда з первинними групами, членом яких він є. На думку дослідника, у процесі особистої взаємодії між членами відбувається зворотний зв'язок, що надає можливості індивіду оцінити себе. У такий спосіб відбувається формування Я-концепції, у процесі якого індивід на власному досвіді пізнає й засвоює цінності, установки та ролі [62, с.561].

Тотожних думок щодо визначення Я-концепції дотримувався представник Чиказької соціологічної школи Дж. Мід. Провідним чинником становлення Я-концепції дослідник визначав здатність індивіда прийняти роль іншого задля того, аби мати можливість пояснити й оцінити його прагнення та ставлення до інших [63, с.561].

Виходячи з вищезазначеного, можемо констатувати, що зарубіжні

дослідники Я-концепції мали дещо різні погляди щодо тлумачення даного феномену. Зокрема, представники гуманістичної школи (Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) розглядали Я-концепцію як результат одночасного сприймання особистості та сукупності уявлень, які становлять цінність соціокультурного середовища та вважали потребу індивіда в самоактуалізації та підтримання ним власної «Я-концепції» найвищою мотивацією людини.

Натомість представники школи символічного інтеракціонізму (Ч. Кулі, Дж. Мід та ін.) щодо змістовної характеристики Я-концепції дотримувалися думки про те, що усвідомлення особистістю самої себе та власного «Я» є результатом комунікації, мають тісний взаємозв'язок та набувають розвитку у процесі соціалізації шляхом засвоєння людиною певної системи ролей, з якою пов'язані певні знання та символи.

Вітчизняні науковці презентували інше бачення сутності поняття Я-концепція. Так, у своїх працях дослідниця Т. Титаренко висловлює думку про те, що життєвий шлях людини завжди поєднує в собі біографічний та історичний елементи. Авторка зауважує, що під час проєктування власної життєвої перспективи особистістю на сучасні події нашаровуються власні думки, прагнення та волевиявлення, у такий спосіб віддзеркалюючи й зворотний вплив соціуму та інших людей [52, с.53].

Інший відомий вітчизняний науковець В. Роменець життєвий шлях людини визначає як власну історію, яка містить у собі певні часові проміжки та періоди, початок і кінець. Дослідник зауважує, що на життєвому шляху кожного індивіда має місце ціла низка видимих та латентних суперечностей, котрі спричиняють внутрішню кризу Я. Рушійною силою, що спроможна подолати таку кризу, В. Роменець вважає вчинки людей, позаяк у своїх вчинках індивід прагне вдосконалювати себе, розвиваючи реальне Я й наближуючи його до ідеального Я та духовного Я [46].

У сучасних вітчизняних дослідників (Г.Орлова 2017, С.Ушакова 2015, Г.Чайка 2016) відсутня єдина думка щодо визначення феномену Я-концепція. Автори акцентують увагу на тому, що наукові розвідки ототожнюють поняття

«особистість», «Я», «Я-концепція», «образ», «психіка». Зокрема, Г. Чайка дотримується думки про те, що Я-концепція людини є «...складною динамічною системою. Вона складається, змінюється і розвивається під впливом соціокультурного оточення, в якому перебуває особистість із народження до дня смерті» [цит. за Чайка, 58, с.11]. Ще одна сучасна вітчизняна науковиця О. Фурман експлікує Я-концепцію як «...складне багатопредметне утворення самосвідомості людини» [цит. за Фурман, 57, с.43].

На думку, вітчизняної дослідниці даного феномену В.Барської, сутність Я-концепції можна витлумачувати як поєднання спрямованих на себе установок людини, які набувають розвитку під впливом її життєвого досвіду [3, с.18].

У контексті теми нашого дослідження нас цікавить професійна складова Я-концепції майбутніх практичних психологів. Американським психологом Д. Сьюпером розроблено теорію професійної Я-концепції, згідно з якою людина має на меті обрати таку професію, яка би повною мірою уможливіювала розкриття сформованих особистістю уявлень про себе. Інакше кажучи, знаходячи себе на професійній ниві, людина досягає самоактуалізації, спрямовуючи власні дії та вчинки у найбільш сприятливе середовище, здатне забезпечити комфортні умови для розвитку, діяльності та особистісного зростання. Головним прикінцевим продуктом розвитку Я-концепції Д. Сьюпер позначав перехід від зовнішніх факторів до внутрішніх ресурсів професійної самореалізації та самоактуалізації [66].

З огляду на це слушною є думка сучасної вітчизняної дослідниці С. Білозерської щодо структури та змісту професійного Я. Авторка вважає професійне Я важливою передумовою успішного професійного розвитку та фахової компетентності, за допомогою якої людина створює конструкт, який складається з оцінок власних професійних якостей, мотивів та ціннісних орієнтацій, ефективності діяльності, кар'єрного шляху, стилю та способу комунікації й інтеракції з партнерами, аналізу та синтезу власних досягнень та помилок та моніторингу свого професійного становлення [5, с. 14].

У даному контексті наше зацікавлення викликає думка іншої сучасної

авторки вітчизняних досліджень Н. Волинець щодо змісту феномену Я-концепції. Зокрема, авторка наголошує на тому, що найбільш повною мірою змістовні та динамічні характеристики Я-концепції визначають її описова та оцінна компоненти, і це надає можливості характеризувати Я-концепцію як сукупність установок, вкладених у себе. Поряд з цим, психологиня виокремлює три елементи таких установок: переконання (обґрунтоване / необґрунтоване), що являє собою когнітивну компоненту установки; емоційне ставлення щодо такого переконання, що уособлює емоційно-оцінну компоненту, а також наявність відповідної реакції, що може знаходити своє відображення у поведінці та позиціонується Н.Волинець як поведінкова складова [6, с. 29].

Сучасними вітчизняними дослідниками І. Гояном та А. Петранюком здійснено спробу розрізнити поняття Я-концепції та особистісної ідентичності. Так, на противагу особистісній ідентичності, науковці позначають Я-концепцію відповідником Я-ідентичності, своєрідним продуктом діяльності самосвідомості, що виникає у процесі саморефлексії упродовж кожного з етапів психофізичного розвитку індивіда та характеризується яскраво вираженою оцінкою навколишнього світу, визначаючи ставлення людини до самої себе й оточення. Автори зауважують, що подібна сукупність різнотипних на різних етапах людської генези Я-концепцій шляхом оповіді перетворюються в цілісну та неперервну в часі особистісну ідентичність, яку можна схарактеризувати як релевантну самій собі й таку, цілісність якої визнається іншими [8, с. 115].

Сучасна вітчизняна психологиня І.Гресько структуру Я-концепції експлікує як сукупність когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Авторка наголошує на тому, що складниками Я-концепції постають когнітивний рівень (сприйняття людиною самої себе), емоційний рівень (відчуття самої себе), а також поведінковий аспект (поведінкові характеристики людини, що ґрунтуються на її самосприйнятті) [9, с. 13].

Отже, з огляду на зазначене вище, можемо дійти висновку, що феномен Я-концепції є предметом дослідження цілої низки зарубіжних і вітчизняних авторів, усталена позиція щодо визначення її сутнісних характеристик серед науковців

відсутня, але більшість авторів поділяють думку про те, що поняття «Я-концепція», «Я», «особистість», «образ», «психіка» є тотожними. Я-концепцію вони експлікують як багаторівневе динамічне утворення, що формується і розвивається завдяки впливу суспільства, представником котрого є людський індивід як особистість.

1.2. Особливості процесу самореалізації у психології

У нинішніх реаліях, коли нелегкі умови життя, детерміновані російсько-українською війною, поєднуються зі стрімким збільшенням процесів інтеграції суспільства, орієнтованих на європейські цінності, проблема самореалізації особистості молодого фахівця набуває вкрай важливого значення. Актуалізація власних можливостей є не лише показником успішності самореалізації, а й стрижневою умовою формування соціальної та психологічної зрілості, здатності адаптуватися до подій, які швидко змінюють одна одну, та нових викликів, що детермінує майбутню ефективність особистості в професійній та життєвій діяльності.

Сучасний ринок праці вимагає від майбутніх фахівців не лише глибоких знань, а й здатності швидко реагувати, адекватно інтегровуватися в перебіг подій, критично мислити та бути професійно відповідальним. З огляду на це відбувається зростання рівня вимог до якості підготовки спеціалістів загалом та у сфері практичної психології зокрема. Важливим завданням освітнього процесу є створення комфортних умов, які би сприяли ефективному розвитку професійних компетенцій і максимальному розкриттю потенційних можливостей студентів.

Розвиток професіоналізму майбутніх практичних психологів передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування навичок їх практичного застосування у реальних умовах. У контексті цього особистісна самореалізація молодих фахівців відіграє ключову роль, позаяк сприяє розвитку ініціативності, автономності та здатності до рефлексії.

Словник української мови поняття «самореалізація» витлумачує як

реалізацію людиною власного творчого потенціалу [48].

У психологічному словнику вищезгаданий термін есплікується як «самореалізація особистості» та позначається як суб'єктивне прагнення особистості до самоздійснення та самостворення, власне смислове життєве призначення, можливість набуття об'єктивності в об'єктивному світі шляхом власної діяльності [45, с. 267].

У психологічних розвідках проблемою самореалізації особистості опікувалися як зарубіжні (Дж. Мід [63], К. Роджерс [65], К. Юнг [60] та ін., так і вітчизняні дослідники (Ю. Асєєва [2], І. Бех [4], Н. Гуртовенко [11], А.Єфімова [17], О. Котух [25], О. Купрєєва [26], С. Максименко [28], Н. Петренко [42], О. Пінська [44] та ін.).

Так, К. Юнг у своїх працях наголошував на притаманному людині від природи прагненні до індивідуації – становленні єдиного гомогенного буття як компіляції свідомого та несвідомого. Індивідуацію науковець класифікував як тотожну процесу самореалізації, що є результатом максимального розкриття цілісного індивідуального єства. Даний процес потребує від людини активізації внутрішніх ресурсів, віднайдення сенсу буття та усвідомлення відповідальності за власне життя [60].

Наукові праці К. Роджерса також спричинили вагомий вплив на подальші психологічні розвідки феномену самореалізації особистості. Зокрема. прагнення до актуалізації есплікується науковцем як потреба всіх живих організмів у зростанні, як єдина мотиваційна спрямованість організму мобілізувати всі ресурси задля розвитку. Дослідник зауважує, що така актуалізація покликана зберегти не лише наявний гомеостаз живого організму, але й підвищення напруги та реалізацію запитів щодо саморозвитку [65].

Відомий вітчизняний науковець І. Бех явище самореалізації вважає провідною характеристикою генези людини, стрижневим рівнем її розвитку, в процесі якого формується система цінностей та цілепокладань. Науковець розглядає самореалізацію не як систему певних діяльнісних чи поведінкових властивостей, а як цілісну діяльність і поведінку людської особистості, позаяк

саме така роль спонукає до врахування системи її процесу та рівнів реалізації [4, с. 31].

Вітчизняний вчений С. Максименко під поняттям «самореалізація особистості» розуміє процес готовності до саморозвитку, що уособлює втілення ресурсів і можливостей з перспективою збалансованого та гармонійного розвитку різних особистісних характеристик шляхом докладання адекватних зусиль, що допомагають людині розкрити та реалізувати власний потенціал [28, с. 6]. Семен Дмитрович також зауважує, що дефініція «самореалізація» є близькою за звучанням та змістом до таких понять, як «саморозвиток», «самовизначення», «самодетермінація», «самоактивність» та ін. [28, с. 7]. З огляду на це можемо експлікувати самореалізацію як складний процес актуалізації особистості, реалізації її індивідуальності, прагнення розвиватися та вдосконалюватися, оволодівати новими ресурсами, що надають можливості розширювати арсенал власних компетентностей задля досягнення психологічної зрілості.

Феномен самореалізації особистості розглядається у філософії, педагогіці та психології, зокрема й у сучасних вітчизняних наукових розвідках. Так, Н. Петренко зазначає, що провідними чинниками, які становлять підґрунтя самореалізації, є потреби особистості у зростанні, розвитку та самовдосконаленні. Тому дефініцію «самореалізація» (self-realization) часто вживають як синонім до поняття «реалізація власних можливостей» (self-fulfillment) та самоактуалізація (selfactualization). [42, с.53].

У контексті цього дослідника О. Котух, поділяючи думку про те, що терміни «самореалізація» та «самоактуалізація» є близькими, а іноді – тотожними поняттями, зауважує, що дані терміни описують явища, пов'язані з внутрішньою потребою людини до розвитку, самовдосконалення та самореалізації, що є важливими аспектами психології особистості [22, с.48].

Вітчизняна дослідниця А. Асеева у розрізі аналізу стрижневих характеристик феномену самореалізації виокремлює цільовий, ціннісний та процесуальний аспекти, а також креативність. Авторка позначає їх як провідні елементи становлення та розвитку самореалізації, що робить її ефективним та

якісним чинником упродовж всього людського життя. Психологиня наголошує, що сукупність усіх перерахованих аспектів утворює багатовимірний конструкт, який уможливорює краще розуміння явища самореалізації, адже містить у собі як зовнішні, так і внутрішні чинники, що чинять вплив на розвиток особистості та окреслюють важливість усебічного поєднання прагнень, цінностей, дій та вчинків індивіда задля досягнення успіху та життєвого благополуччя [2, с.6].

Авторка досліджень у вищезазначеній галузі Н.Гуртовенко класифікує концепцію самореалізації як процес переживання особистістю цінностей професійної діяльності, складниками якого постають інтелектуально-смысловий, мотиваційно-потребнісний, активно-діяльнісний та креативно-пізнавальний компоненти. Поряд з цим, психологиня зауважує, що в процесі дослідження феномену самореалізації особистості необхідно враховувати як особливості специфіки кожної конкретної сфери діяльності, так і конкретні умови (історичні, соціально-демографічні, економічні), в яких особистість перебуває, діє та розвивається [11, с.54].

На думку А. Єфімової, самореалізацію можна витлумачувати в якості результату, або як підсумку чи засобу. Перший випадок розглядає самореалізацію як рівень розвитку особистості за показниками успішності / неуспішності. У другому випадку самореалізацію класифікують як проміжні прикінцеві етапи життєвого шляху людини. Самореалізацію як засіб авторка відносить до ареалу інтересів філософських розвідок, а безпосередньо для психології науковий інтерес становить власне процес самореалізації [17, с.63].

Дослідниця О.Купрєєва феномен самореалізації особистості класифікує як «...процес цілісного та продуктивного існування людини, актуалізації та реалізації її індивідуальності, опредмечування її сутнісних сил, що виражають прагнення до розвитку внутрішнього потенціалу, психологічної зрілості та компетентності» [цит. за Купрєєва, 25, с.19-20].

Більшість психологів дотримуються позиції про те, що самореалізацію не можна розглядати як одномоментний акт, що детермінує цілковиту завершеність і досконалість особистості. Зокрема, вітчизняна психологиня Т. Титаренко

зауважує на тому, що самореалізація – це певний процес людського життя та діяльності, що має поетапну структуру [52, с.57].

Як слушно зауважує О.Пінська, продуктивна самореалізація особистості у своєму розвитку повсякчас зіштовхується з необхідністю долати суперечності між потенціалом реалізації поставленої мети «Я-реальне» та ймовірними варіантами самотворення «Я-ідеальне». За такого перебігу подій, коли, до прикладу, людина переоцінює або не враховує власні можливості, застосовуючи у своїй діяльності неадекватні алгоритми, ідеальна модель не зазнає докорінних змін, а практична діяльність не дозволяє людині повною мірою самореалізуватися. З огляду на це психологиня наголошує, що досягти цілковитої ціннісної самореалізації ми здатні не тоді, коли формуємо мету та вибудовуємо шляхи її досягнення, а лише за умови усвідомленої відповідальності за її реалізацію [43, с.110].

Дослідники даного феномену стверджують, що вивчення самореалізації є важливим чинником для розкриття особистісного потенціалу та творчої індивідуальності. Цей процес передбачає виявлення і максимальне використання внутрішніх ресурсів особистості, що уможливорює прояв її індивідуальності в різних сферах життя. Зазвичай, самореалізація виступає не тільки як кінцевий результат розвитку, але й як його активний процес, що надає можливості людині досягати гармонії з собою та навколишнім світом [42, с.54].

Деякі вітчизняні автори (О. Котух, 2021; О. Купрєєва, 2021; Н. Петренко, 2016) визначають самореалізацію як важливий компонент процесу саморозвитку. Вона орієнтує особистість на максимально повне та творче розкриття своїх здібностей, сприяючи формуванню гнучкої, адаптивної поведінки, здатності реалізовувати дії, що сприяють досягненню поставлених завдань. Самореалізація постає певним рушієм особистісного зростання, допомагаючи людині не лише досягати успіхів у своїй професійній діяльності, але й виявляти творчий підхід до реалізації мети. Таким чином, самореалізація є основним механізмом для розвитку особистісної цілісності, внутрішньої гармонії та здатності до ефективної взаємодії з навколишнім середовищем [22, с.49].

Нашу увагу привернули дослідження феномену самореалізації в

гуманістичній психології (А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс та ін.), представники якого виокремили декілька провідних компонент психологічно зрілої особистості, що самореалізувалася. Ці компоненти ми зобразили у вигляді схеми, представленої у рисунку 1.2.1.

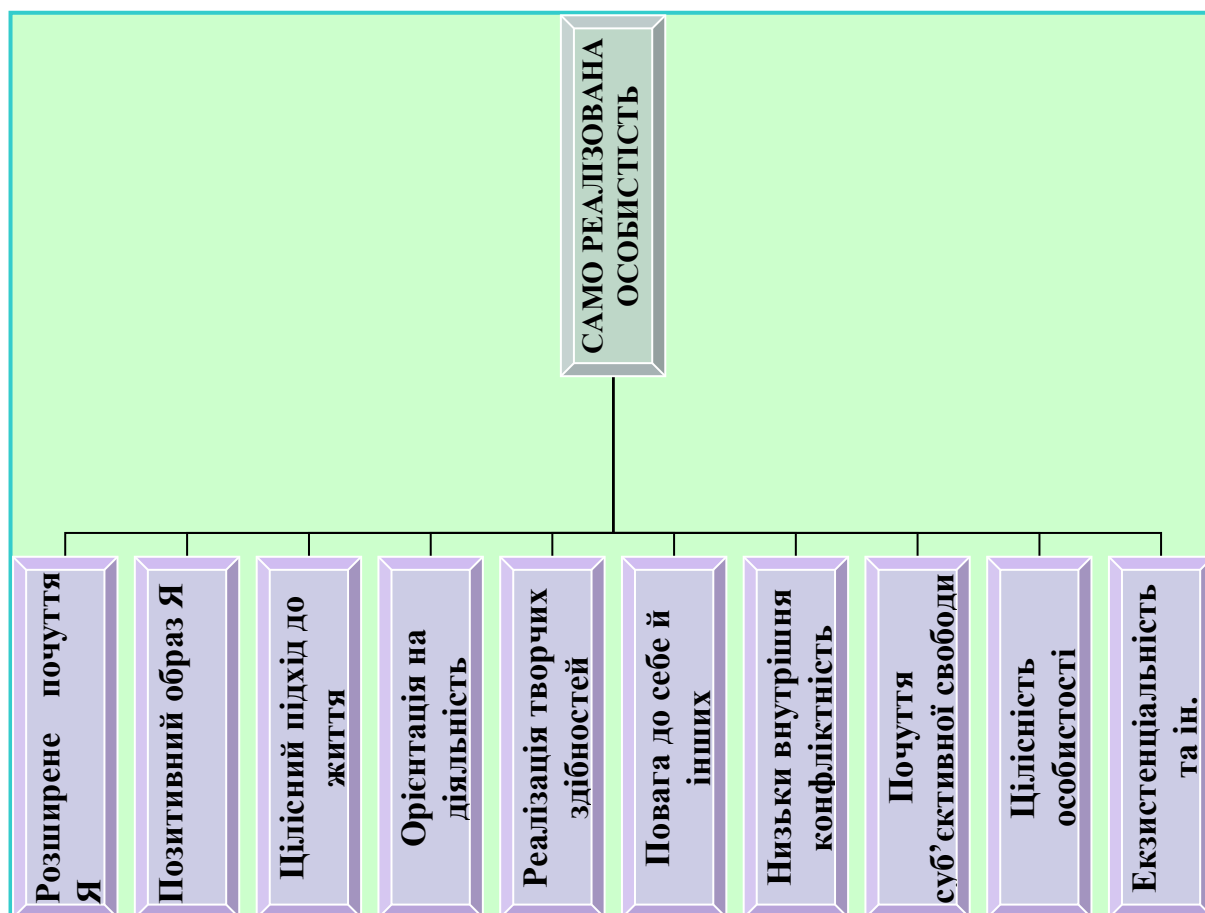


Рис. 1.2.1. Провідні компоненти психологічно зрілої особистості, що самореалізувалася (на підставі дослідження представників гуманістичної психології)

Як видно з рисунку, А. Маслоу, Г. Оллпорт та К. Роджерс виокремили 10 основних компонентів, які, на їх думку, становлять підґрунтя самореалізованої особистості: 1) розширене почуття «Я» (людина не здатна успішно самореалізуватися в обмеженому часопросторі); 2) позитивний образ «Я» (однією із характеристик самореалізованої особистості є формування позитивного іміджу як в особистому, так і професійному й громадському житті); 3) цілісний підхід до

життя (людина має навчитися адекватному сприйняттю усіх сфер власної екзистенції); 4) орієнтація на діяльність (успішній самореалізації індивіда має сприяти позитивне налаштування та зосередження на діяльності як процесі досягнення успіху); 5) реалізація творчих здібностей (креативність, нестандартне мислення постає вагомим чинником самореалізації особистості, адже сприяє розкриттю власних прихованих ресурсів та втіленню нових цікавих ідей); 6) повага до себе й інших (людська особистість не може вважатися самодостатньою та реалізованою повною мірою без наявності самоповаги та поваги до себе з боку оточення); 7) низька внутрішня конфліктність (доброзичливість та неконфліктність є важливою запорукою успішної самореалізації людини у соціумі); 8) почуття суб'єктивної свободи (вікно можливостей для реалізації ідей, планів та проєктів є реалістичним за наявності в людини свободи вибору, дій та волевиявлення); 9) цілісність особистості (даний компонент забезпечує стійкий баланс людської Я-концепції та її всебічний розвиток, зростання і вдосконалення протягом життя); 10) екзистенціальність (людина є унікальною духовною істотою, яка покликана усвідомити власне існування та зрозуміти його суть, що надасть можливості стати повноправним членом суспільства та відкриє шляхи для успішної самореалізації). Важливим є той факт, що автори даного дослідження не позиціонують такий перелік як сталий та незмінний, його можна доповнювати, додаючи нові складові [65].

Як можемо бачити зі схеми, виокремлені представниками гуманістичного підходу компоненти самореалізації вочевидь демонструють те, наскільки людина є суб'єктом та господарем власного життя, здатна бути активною та проявляти набуті компетентності в усіх сферах життєдіяльності. Виходячи із зазначеного вище, маємо підстави констатувати, що самореалізація людини та її індивідуальність проявляються по-різному, з урахуванням міри її активного залучення у власне життя. Чим більше людина впливає на свій життєвий концепт, тим повніше вона розкриває власні потенційні можливості й унікальні риси, тим більш чітким постає безперервний пошук особистісного зростання. Це процес, що охоплює як професійний, так і духовний розвиток, виявлення та реалізацію

власних здібностей, бажання досягти гармонії з навколишнім світом та прагнення до самовдосконалення. Самореалізація є динамічним явищем, яке змінюється під впливом зовнішніх умов, життєвого досвіду та рівня саморефлексії.

Отже, на підставі проведеного нами аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури, можемо дійти висновку про те, що рівень самореалізації людини залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від її внутрішньої готовності до змін, прагнення до розвитку та активної позиції у власному житті.

1.3. Психологічні особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців психології

Ведучи мову про особливості самореалізації людської особистості у професійній сфері загалом та в галузі практичної психології зокрема, маємо на увазі передусім феномен Я-концепції. Загальновідомим є той факт, що генеза Я-концепції особистості є однією з провідних рушійних сил у розвитку людини.

Як зауважують дослідники даної проблеми (І. Гресько, 2024; О. Демчук, 2016; І. Левицька, 2017), формування Я-концепції є стрижневим чинником, що чинить вплив на здатність людини до самореалізації, рівня психологічної стійкості та ефективної взаємодії з оточенням. Я-концепція визначає сприйняття людиною себе, власних можливостей та місця в соціумі, що має безпосередній зв'язок з її внутрішньою гармонією і здатністю до адаптації у мінливих та важких умовах нинішнього життя. Розуміння людиною власної Я-концепції постає невід'ємним елементом її життя, оскільки надає можливості краще орієнтуватися у власних потребах, цілях і мотивах [9, с.41, 42].

Вищеперераховані автори також наголошують на тому, що знання структури та етапів розвитку Я-концепції сприяє глибшому усвідомленню свого «Я», допомагає сформувати чітке уявлення про власні сильні та слабкі сторони, позитивні та негативні якості, чесноти та вади, що є важливим аспектом у

контексті подальшого особистісного зростання. Разом з тим, усвідомлення власної Я-концепції виступає провідним елементом гармонійного становлення особистості в умовах мінливого сучасного світу, у якому постійно виникають нові виклики, з'являються інноваційні технології та відкриваються широкі вікна можливостей. Отже, розвиток і підтримка адекватної Я-концепції є важливою детермінантою збереження психологічної стійкості, самореалізації, а також досягнення успіху в усіх сферах життя й діяльності.

Погоджуємося з думкою сучасної науковиці Д. Отич, яка, досліджуючи психологічні особливості Я-концепції, акцентує увагу на тому, що складові конструкту Я-концепції не є розділеними одна між одною, утворюючи цілісну, складну та сталу систему. З огляду на це, особистість спроможна утворювати ефективні чи, навпаки, неефективні стратегії поведінки, детермінантами яких постають окремі, узгоджені між собою, структурні елементи Я-концепції [38, с.155].

У контексті нашого дослідження Я-концепція посідає провідну роль, оскільки постає рушієм ефективної самореалізації майбутніх психологів. Отже задля того, аби майбутні здобувачі вищої освіти психологічних спеціальностей мали можливість оптимально та успішно самореалізуватися як фахівці, враховуючи змістовні особливості та структурні характеристики власної Я-концепції, необхідним є створення умов, які стануть оптимальними для розвитку вищеперерахованих складових. Як нам видається, задля того, аби успішно самореалізуватися, майбутній психолог повинен мати ресурси задля формування власної позитивної Я-концепції шляхом розвитку та удосконалення особистісної зрілості та саморефлексії. Адже остання, як справедливо зауважує Т. Перепелюк, є важливим ресурсом особистості, що надає змогу усвідомити себе, своє єство, здібності та ресурси, допомагає майбутнім психологам сформувати особисту позицію, усвідомити свої фахові компетентності, функції та спроможності краще розуміти думки й емоції інших людей [41, с. 11].

У психолого-педагогічних розвідках самореалізація особистості зазвичай досліджується у контексті її фахових компетентностей. З огляду на це нам

імпонує думка Р. Яремка щодо експлікації поняття «самореалізація» у професійній царині людського життя. Автор зазначає, що у професійній площині реалізація розглядається як процес та результат, за допомогою якого людина має можливість досягти високого рівня саморозвитку, бути активним творцем власного потенціалу задля досягнення успіху. Поділяємо позицію дослідника про те, що ситуація досягнення успіху, позитивних результатів власної роботи, а також відчуття стабільності та благополуччя є важливими чинниками успішної самореалізації людини у її професійній діяльності [59, с.184].

Зміст професійної самореалізації науковці у своїх дослідженнях позначають як спонтанну чи усвідомлену реалізацію внутрішнього потенціалу фахівця, яка може вміщувати, а може й не мати на меті наявність суб'єктивних завдань втілення себе в суспільстві. Інакше кажучи, можна вести мову про те, що самореалізація та соціальна реалізація є дефініціями, які перетинаються частковою мірою [23, с.103].

Вітчизняна дослідниця О. Пінська не позначає самореалізацію як дію, що відбувається одномоментно та робить особистість досконалою. Авторка наголошує на тому, що самореалізація постає процесом, що відбувається поетапно у контексті людської життєдіяльності та відіграє одну зі стрижневих ролей у наданні предметності цілому комплексу індивідуальних властивостей, трансформуючи у такий спосіб людську особистість на суб'єкта життєдіяльності [43, с.109].

Як слушно зауважують дослідники зазначеного феномену (Д. Отич 2016, О. Пінська 2022, Т. Перепелюк 2015 та ін.), процес становлення та розвитку самореалізації містить у собі постійне подолання суперечностей між запланованою реалізацією і досягненням мети «Я-реальне» та ймовірними можливостями самоздійснення «Я-ідеальне». До прикладу, коли виникають умови, за яких цілепокладання є невідповідним: не враховуються реальні можливості людини, використовуються неадекватні щодо ситуації засоби діяльності та ін., ідеальна модель не зазнає суттєвих змін, позбавляючи людину можливості самореалізуватися повною мірою у власній практичній діяльності.

Оптимізація процесу самореалізації у контексті досягнення високої продуктивності має на меті усунення суперечностей між «Я-реальним» що являє собою внутрішній потенціал особистості, та «Я-ідеальним», що уособлює здійснені досягнення, які є продуктом певного етапу самореалізації. Дана суперечність потребує діагностики досягнень і недоліків шляхом використання механізму самопізнання, який дозволяє визначити рівень реалістичності цілей на етапі досягнення мети, а також рівень ефективності шляхів та способів їх досягнення [38; 41; 43; 44].

Разом з тим, дослідники зауважують, що цілісна та успішна самореалізація є можливою за умов, коли особистість не лише свідомо формулює і структурно вибудовує власні життєві цілі, а усвідомлює власну відповідальність за їх реалізацію [43, с.110].

У контексті нашого дослідження не можемо оминати увагою позицію В. Панка щодо необхідності конструктивних змін та підходів в існуючій системі фахової підготовки майбутніх фахівців психології. Автор акцентує увагу на тому, що у XXI столітті динамічність життя набрала шалених обертів, що зумовлює постійний пошук інновацій та нових підходів у сфері вищої психологічної освіти. Отже, з огляду на необхідність пошуку ефективних та продуктивних форм та способів підготовки майбутніх фахівців психології, дослідник наголошує на специфічних особливостях їхнього процесу навчання в ЗВО: опанувати особливості професії психолога має змогу не кожен, тому професійна підготовка мусить орієнтуватися на формування професійно значущих компетентностей особистості фахівця: психологічний світогляд, навички саморегуляції особистості, розвиток професійної інтуїції, специфічна я-концепція, почуття емпатії та ін. [39, с.19].

У контексті вищезазначеного поділяємо думку вітчизняних дослідниць В. Синишиної та Л. Яковицької про те, що яскраво вираженим маркером професії психолога постає його суб'єкт-суб'єктний вектор та акцент на необхідності ціннісного ставлення до суб'єктивної реальності людини. Для майбутнього фахівця галузі практичної психології одним з провідних інструментів

дослідницької та практичної діяльності є власна особистість, що має за мету невинне особистісне зростання та досягнення належного рівня саморегуляції, самореалізації та самоактуалізації [49, с.390].

Упродовж усього життя людина прагне реалізувати себе в різних галузях як життєтворчості, так професійної діяльності. І саме професійна активність становить більшу частку активного життєвого циклу людини, адже на етапі свого найбільш сприятливого періоду онтогенезу людська особистість спроможна досягти вершин власних задумів та прагнень, розкрити творчий потенціал, розвивати та вдосконалювати знання, уміння й навички, інтелектуальні й креативні здібності.

У структурі професійної самореалізації сучасними дослідниками виокремлено чотири компоненти:

- мотиваційно-смісловий (система мотивів та цінностей, що мотивують особистість виконувати певну професійну діяльність);
- когнітивний (система знань та уявлень особистості про власне «Я» та рівень інтелектуальних здібностей);
- емоційно-ціннісний (ставлення особистості до себе, реалізації себе у професійній діяльності та емоцій, що виникають у процесі її виконання);
- поведінковий (система зовнішніх проявів, дій та вчинків особистості, її стиль діяльності як процес та прикінцевий продукт самореалізації) [23, с.98-99].

Враховуючи викладений вище аналіз сучасних наукових розвідок щодо психологічних особливостей Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх практичних психологів, нами здійснено спробу представити їх у вигляді діаграми, вміщеної на рисунку 1.3.1.



Рис. 1.3.1. Психологічні особливості Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців психології

Отже, виходячи з вищезазначеного, маємо підстави констатувати, що під успішною самореалізацією особистості професіонала розуміється прагнення людини повною мірою розкрити усі наявні власні внутрішні ресурси за допомогою набутого досвіду, компетенцій, креативних здібностей і творчого потенціалу.

Висновки до розділу 1

На підставі проведеного нами аналізу наукової літератури щодо змістовних характеристик феномену Я-концепції та досліджень особливостей процесу самореалізації можемо констатувати таке:

1) поняття «Я-концепція» розлого використовується у психолого-педагогічних розвідках, дослідженням її феномену опікувалася та продовжує опікуватися значна кількість як зарубіжних, так і вітчизняних авторів; зокрема, К. Роджерс Я-концепцію характеризував як організований та послідовний концептуальний гештальт, що вміщує в себе окремі сприйняття особливостей «Я» та сприйняття інтеракції «Я» з іншими людьми у різних життєвих ситуаціях; на думку дослідниць О.Фурман та Г.Чайки Я-концепція експлікується як складне

багатошарове утворення людської самосвідомості; В.Барська та Н.Волинець розглядають Я-концепцію як систему установок людини, які зорієнтовані на себе та розвиваються, виходячи з її життєвого досвіду; І.Гоян та А.Петранюк у своїй праці позиціонують феномен Я-концепції як аналог ідентичності, як певний концепт діяльності самосвідомості; І.Гресько позначає складову Я-концепції як поєднання трьох компонентів – когнітивного, емоційного та поведінкового;

2) такі дослідники, як І. Бех, С. Максименко, Н. Петренко, К. Роджерс процес самореалізації характеризують як провідну характеристику розвитку людини, наріжний чинник її зростання; потребу у вдосконаленні, самореалізації та самодетермінації; А. Єфімова характеризує самореалізацію як певний результат, або як підсумок чи засіб; Н. Гуртовенко, О. Котух, О. Купреєва, О. Пінська, Т. Титаренко узагальнили визначення змісту самореалізації як динамічного конструкту, що зазнає змін під впливом зовнішніх чинників, життєвого досвіду людини та рівня її саморефлексії, а також як важливу компоненту процесу саморозвитку людської особистості в усіх сферах життєдіяльності;

3) О. Кривопишина, Л. Міхеєва, Д. Отич, В. Панок, Т. Перепелюк, О. Пінська, В. Синишина, Р. Яремко узагальнили, що задля успішної самореалізації людини загалом та людини як професіонала зокрема важливою рушійною силою постає її Я-концепція; більшість науковців поділяють думку про те, що важливим рушієм успішної самореалізації фахівця, – а в контексті нашого дослідження цим фахівцем виступає майбутній практичний психолог, – є створення необхідних умов, наявність належних ресурсів та пошук нових креативних шляхів задля формування власної успішної Я-концепції за допомогою розвитку й удосконалення вже наявних компетентностей.

Розділ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація і процедура експериментального дослідження

У ході *експериментального* дослідження нами поставлено таку **мету**: виявлення особливостей Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх практичних психологів загалом та яким чином Я-концепція особистості як компіляція образів «Я-реального» та «Я-ідеального» може впливати на рівень самореалізації майбутніх фахівців-психологів зокрема.

Виходячи з поставленої мети нами визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) дібрати та обґрунтувати валідний інструментарій дослідження;
- 2) здійснити адекватний кількісний та якісний аналіз отриманих даних та інтерпретувати результати дослідження;
- 3) розробити розвивальну програму «Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх психологів»;
- 4) здійснити апробацію розвивального впливу.

Виконання експериментального дослідження передбачало реалізацію *таких етапів*:

1. Організаційний (підготовчий) етап, зорієнтований на конструювання логічної схеми дослідження та вибору методів і методик на визначення самооцінки, рівня самовпевненості та самоцінності, спрямування самореалізації через уявлення про себе, а також висвітлення аспектів Я-концепції шляхом творчого вираження.

2. Констатувальний етап, що передбачає здійснення психодіагностичного вимірювання досліджуваних нами параметрів із використанням дібраних стандартизованих методик та подальшим аналізом й інтерпретацією результатів.

3. Розвивальний етап, що має на меті створення розвивальної програми «Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх психологів» та оцінювання ефективності зазначеної програми.

4. Формувальний етап: підсумкова діагностика показників самооцінки, самоставлення та особистісних взаємин у досліджуваних.

5. Оцінка ефективності розвивального впливу.

Констатувальний етап експериментального дослідження охопив період з січня по квітень 2025 року.

Базою дослідження нами обрано Криворізький державний педагогічний університет, психолого-педагогічний факультет. У дослідженні взяло участь 37 студентів заочного відділення другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія.

Емпіричні дані дослідження отримано із застосуванням групового опитування респондентів.

Задля здійснення експериментального дослідження нами використано такий діагностичний інструментарій:

1. *Методика визначення самооцінки Будасі* [31; 32] зорієнтована на моніторинг рівня самооцінки особистості респондентів за допомогою кількісного вимірювання способом ранжування. Дана методика покликана продіагностувати й дослідити оцінку опитуваними з позиції уявлень про себе, виходячи з тих характеристик, які людина визначає у собі та які має на меті здобути. Тож Я-концепція, що становить суму характеристик «Я-реального» та «Я-ідеального», є важливим чинником визначення того або іншого типу поведінки людини, її дій та вчинків, відносин із іншими людьми, що позначаються на усіх сферах її життєдіяльності. Методика визначення самооцінки Будасі має на меті виявлення неусвідомлених особистістю аспектів «Я-образу», адже далеко не всі знання людини про себе саму, власні чесноти та дії («Я-концепція») реально усвідомлюються й охоплюються повною мірою.

2. *Методика дослідження самоставлення (МДС) С. Пантелєєва В. Століна* [34; 35], являє собою опитувальник, що складається із 110 тверджень, які розподілені за 9 шкалами, що вміщують кожна три рівні показників: низький, середній та високий. Методика МДС має на меті поглиблене дослідження сфери самосвідомості особистості за трьома різними критеріями (когнітивні, динамічні,

інтегральні).

3. *Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі* [33], Опитувальник складається із 128 тверджень, які респондент має або підтвердити, або відхилити. Метою даної методики постає дослідження уявлень людини про себе та власне «Я», а також визначення відносин у малих групах та спільнотах. Застосування методики уможлиблює виявлення домінуючого типу взаємин людей з огляду на їх оцінку та самооцінку.

4. *Коефіцієнт кореляції r_{xy} -Пірсона* [21], Даний обчислювальний метод покликаний дослідити застосування взаємозв'язку двох змінних, які виміряні в метричних шкалах однієї й тієї ж вибірки, що уможлиблює визначення ступеню пропорційної мінливості двох змінних.

5. *Критерій Крускала-Волліса (H-критерій)* [24], що являє собою ранговий непараметричний метод, що застосовується при перевірці рівності медіан кількох вибірок і є варіантним дотно до будь-якого монотонного перетворення шкали виміру.

Додаткова інформація зібрана за допомогою застосування *методів анкетування та бесіди*.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Нами проведена діагностика за методикою Будасі [31; 32], отримані результати представлено в таблиці А 1 додатку А та на рисунку 2.2.1.

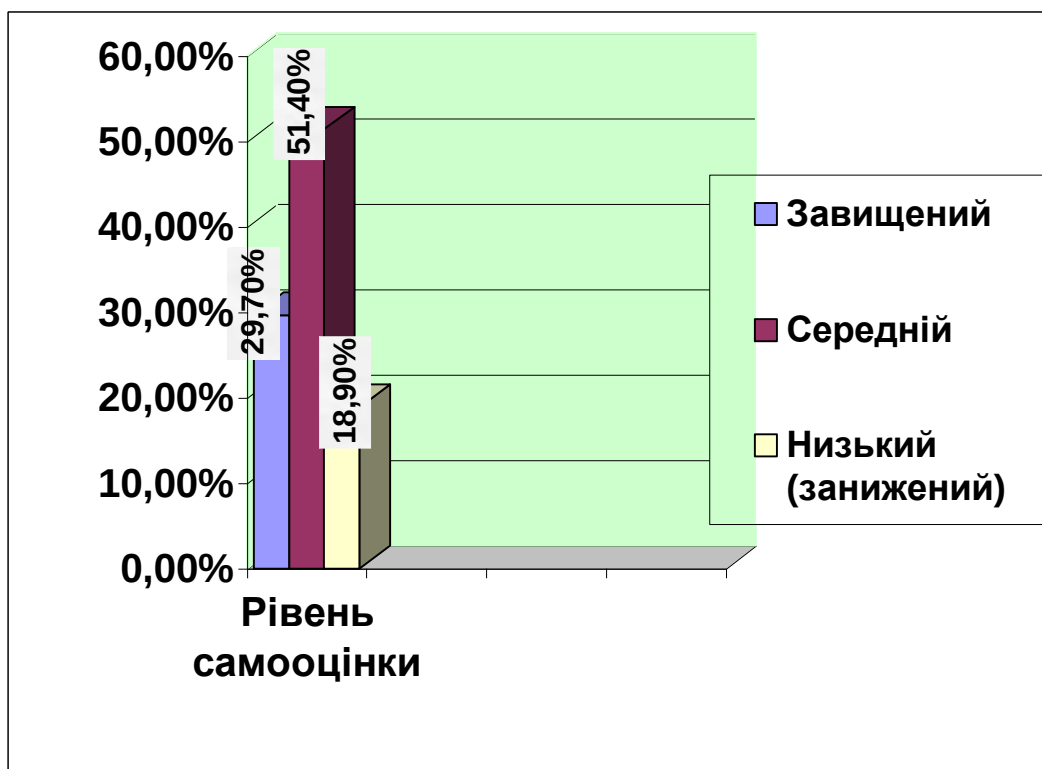


Рисунок 2.2.1 Показники визначення самооцінки (за «Методикою дослідження самооцінки Будассі»)

За даними діагностики у 51,4% досліджуваних переважає *середній рівень* між уявленнями їх образу «Я-реального» та «Я-ідеального», що вказує на здебільшого релевантне співвідношення опитуваними уявлень про себе та тих чеснот, які вони прагнуть розвинути та вдосконалити. *Завищений рівень* сприйняття себе продемонструвало 29,7% з числа опитуваних, що свідчить про високий рівень домагань до себе, власної мотивації та тих, хто їх оточує. У 18,9% досліджуваних виявлено *низький рівень* самооцінки, що демонструє їхнє негативне ставлення до самих себе, а також втрату відчуття власної цінності та значущості.

Такі дані можна пояснити тим, що чим об'єктивнішим є рівень домагань магістрантів – майбутніх фахівців у галузі практичної психології щодо самих себе, особистої мотивації та власного оточення, тим більш реальними є показники релевантності їхньої Я-концепції (рівень співвідношення між уявленнями про «я-реальне» та «я-ідеальне»). Тож, наявність у людини усвідомленого й адекватного

сприйняття себе самої, розумних та обґрунтованих вимог до власних дій, вчинків та здібностей, уміння спонукати себе та своїх візаві можна вважати дієвими чинниками того, що така людина самореалізувалася як успішна й усебічно розвинена особистість. Поряд з цим завищений рівень сприйняття себе свідчить про високий рівень домагань респондентів до самих себе, власної мотивації та оточення. Деякі опитувані продемонстрували занижений (низький) рівень самооцінки, що є наслідком негативного самоставлення, відчуття власної неповноцінності.

Наступний етап психодіагностики «Методика дослідження самоставлення (МДС) С. Пантелєєва В. Століна» [34; 35]. Результати даної методики представлено нами у таблиці А 2 додатку А та на рис. 2.2.2..

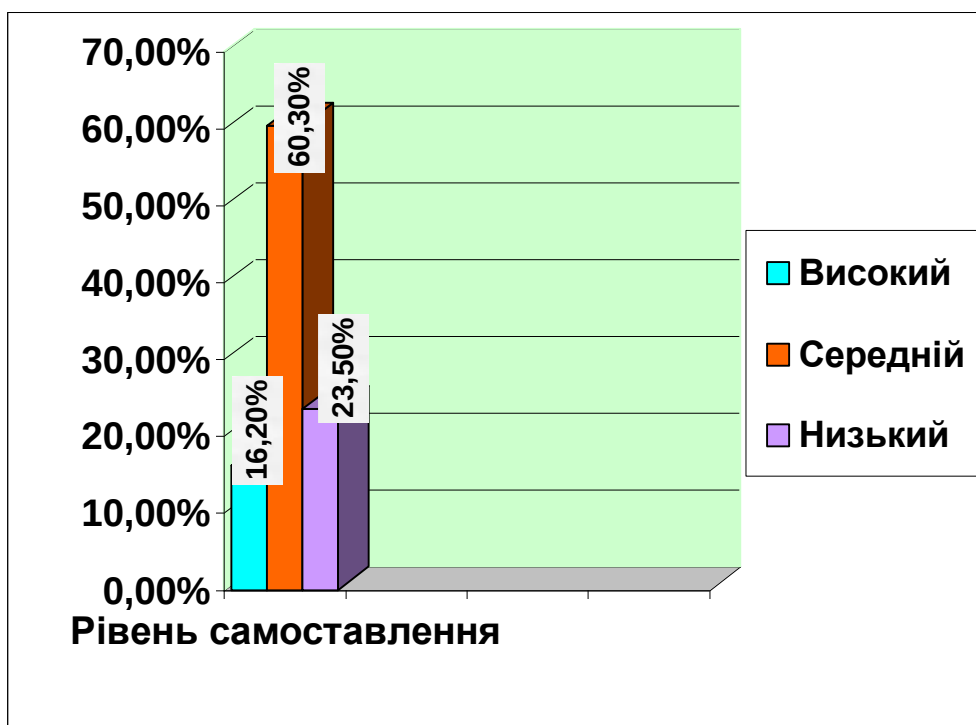


Рисунок 2.2.2 Показники за «Методикою дослідження самоставлення (МДС) С.Пантелєєва В. Століна».

Отже, усереднені показники за шкалами надали підстави констатувати, що у більшості досліджуваних з числа опитаних – 60,3% нами зафіксовано *середній рівень* самоставлення, що свідчить про відносну врівноваженість та поміркованість щодо ставлення до себе. Поряд з цим, *високий показник*

продемонструвало 16,2% респондентів, а отримані показники *низького рівня* самоствавлення у 23,5% досліджуваних засвідчують наявність у даної категорії магістрантів внутрішніх суперечностей та труднощів у формуванні позитивного образу «Я». Таку тенденцію можна пояснити певною відсутністю чітких орієнтирів, недостатнім рівнем особистісної зрілості, рольової гнучкості, браком уміння комунікувати з оточенням, а також відсутністю здатності уникати конфліктних ситуацій та досягати компромісу за будь-якого перебігу подій.

Припускаємо, що наявність таких змістовних характеристики Я-концепції людини, як здатність до розлогого усвідомлення образу «Я», високий рівень рефлексивності, уміння критично і реально оцінювати власні можливості та скіли інших; демонстрація адекватних уявлень про власні чесноти й вади, самоповага та повага до свого оточення; наявність у собі внутрішніх ресурсів, що здатні інтегрувати життєві потреби й навички контролювати власні дії та вчинки; вміння привернути до себе увагу та позитивно впливати на людей; високий рівень духовності, багатий внутрішній світ, здатність любити; уміння прийняти себе такими, якими ми є, не зважаючи на певні вади, спроможність пробачити собі власні вади з чітким розумінням того, що задля цього слід зробити, постає реальними рушієм усебічної, успішної та ефективної самореалізації в усіх галузях діяльності загалом та сфері практичної психології зокрема.

Натомість, такі риси характеру, як жорсткість та агресивність у ставленні до інших, самовдоволення, зарозумілість, невпевненість у власних силах, відчуження, намагання уникнути співпраці й комунікації з оточенням, конформізм, скептицизм та підозрілість, спроби перекласти відповідальність на інших, страх висловлювати власне бачення ситуації, небажання сприймати здорову критику та поради, може призвести до негативних наслідків у житті. Особам з вищезазначеними критеріями самоствавлення важко адаптуватися у мінливому світі, вони відчують систематичні труднощі у будь-якій сфері життєдіяльності, що слугує вагомою перепорою становлення такої людини як особистості, її успішному розвитку й самореалізації.

За допомогою «Методики діагностики міжособистісних взаємин Т.Лірі»

[33] (див. таблицю А 3 додатку А, рисунок 2.2.3) визначено уявлення людини про себе та власне «Я», а також виокремлено відносини у малих групах та спільнотах.

Результати опитаних магістрантів виявилися передбачуваними. Серед респондентів превалюючими зафіксовано *доброзичливий* (24,3%) та *альтруїстичний* (21,6%) типи. Третім обраним типом міжособистісних взаємин серед опитуваних виявлено *авторитарний* (16,2%). Приблизно однакові усереднені показники (8,1%) мають *агресивний*, *підпорядкований*, *егоїстичний* та *підозрілий* типи. Найменшим за розповсюдженістю серед опитуваних зафіксовано *залежний* тип (5,5%).

Отже, у досліджуваних переважають доброзичливий та альтруїстичний типи взаємин, що можна пояснити фаховою спрямованістю майбутніх спеціалістів, що здобувають знання та працюють у галузі професій «людина - людина». Водночас наявність серед опитуваних авторитарних і агресивних проявів засвідчує прагнення до самоствердження та збереження автономії в особистісній взаємодії, у той час як менш виражені підпорядкований та залежний типи вказують на відносну самостійність та зрілість даної вибірки магістрантів.

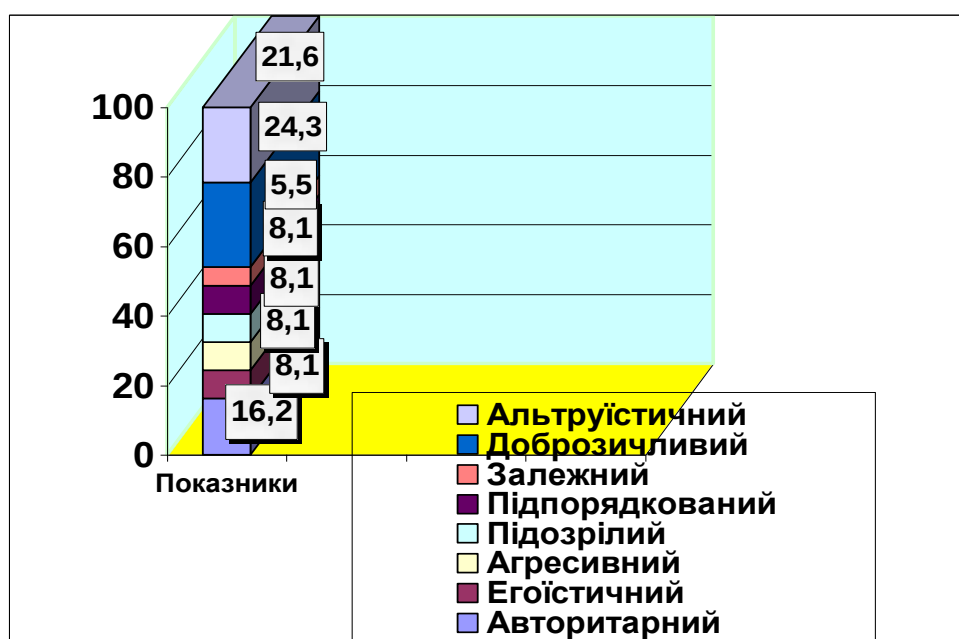


Рисунок 2.2.3 Показники за «Методикою діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі

Отримані результати надали нам можливість констатувати, що успішна комунікація, гармонійні взаємини в колективі та близькому оточенні, а значить – ефективна самореалізація особистості загалом та майбутнього практичного психолога зокрема залежить від таких компонент, як емпатія, відповідальне ставлення та прояви турботи до себе самого та власного оточення, гнучкість, тактовність, уміння заспокоїти тих, хто поряд, прояви, безкорисливості та чуйності по відношенню до інших людей, а також здатність особистості до групової діяльності, комунікабельність, спроможність досягати компромісу в суперечливих ситуаціях (превалювання доброзичливого та альтруїстичного типів). Разом з тим, домінування в характері людини авторитарного, егоїстичного, агресивного підозрілого та залежного типів детермінують деструктивні показники його життєдіяльності та помітно збільшують рівень регресу особистості у всіх сферах діяльності, у такий спосіб запобігаючи її ефективній інтеграції в соціум та успішній реалізації власного потенціалу.

За результатами психодіагностики задля визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами нами здійснено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Пірсона [21]. Результати обчислень кореляційних зв'язків між самооцінкою та параметрами самоставлення й типами міжособистісних взаємин наведені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

**Кореляційні зв'язки між самооцінкою
та параметрами самоставлення і типами міжособистісних взаємин**

Діагностичні шкали	Самооцінка
<i>Самоставлення</i>	
Відкритість / закритість	0,59**
Самовпевненість	0,34*
Самокерівництво	0,29*
Відображене самоставлення	0,69**
Самоцінність	0,81**

Продовження таблиці 2.2.1

Самоприйняття	0,54**
Самоприхильність	0,46**
Внутрішня конфліктність	-0,28*
Самозвинувачення	-0,51**
<i>Тип міжособистісних взаємин</i>	
Авторитарний	-
Агресивний	-
Підпорядкований	-
Доброзичливий	0,32*
Егоїстичний	0,47**
Підозрілий	0,38**
Залежний	-
Альтруїстичний	0,57**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Результати обчислень кореляційних зв'язків між параметрами самоставлення й типами міжособистісних взаємин представлено у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кореляційні зв'язки між параметрами самоставлення

і типами міжособистісних взаємин

Тип міжособистісних взаємин Самоставлення	Авторитарний	Агресивний	Підпорядкований	Доброзичливий	Егоїстичний	Підозрілий	Залежний	Альтруїстичний
Відкритість / закритість	-	-	-	0,28*	0,45**	0,43**	-	0,65**
Самовпевненість	-	-	-	0,49*	0,34*	-	-0,38*	0,60**
Самокерівництво	-	-	-	-	-	-	-0,48**	-
Відображене самоставлення	-	-	-	0,33*	0,29*	0,30*	-0,29*	0,52**
Самоцінність	-	-	-	0,29*	0,42**	-	-	0,36*
Самоприйняття	0,33*	-	-	0,46**	-	-	-0,30*	0,31**
Самоприхильність	0,31*	-	-	-	0,34*	-	-0,29*	0,60*
Внутрішня конфліктність	-	0,29*	-	-0,34*	-	-	-	-0,50*
Самозвинувачення	-	-	-	-	-	0,36*	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

З урахуванням результатів кореляційного аналізу було визначено такі зв'язки між самооцінкою та діагностованими властивостями досліджуваних:

– Сильно і помірно додатно пов'язані показники самооцінки та більшість параметрів самоставлення (відкритість / закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхильність), що означає демонстрацію опитаними помірно позитивного сприйняття себе та переважним чином адекватної самооцінки. Отже, чим більшим є рівень домагань людини щодо самої себе, власної мотивації та оточення, тим більш реальними є показники релевантності їхньої Я-концепції (рівень співвідношення між уявленнями про я-реальне та я-ідеальне). Такі люди мають уявлення про себе як про самостійну, стійку, енергійну, резилієнтну життєрадісну та надійну особистість, яка цінує та поважає власні чесноти); має належне усвідомлення, володіє вмінням позначати першочерговість та послідовність власних внутрішніх мотивів; таку людину поважають, їй симпатизують інші люди; вона поважає та цінує себе, приймаючи в собі як власні чесноти, так і недоліки, виявляючи готовність до змін;

– Натомість сильно і помірно від'ємно пов'язані показники самооцінки та параметри самоставлення внутрішня конфліктність і самозвинувачення, що пояснюється потребою опитаних у підтримці, самоєдукації, а також наявністю значного розриву між образом я-реального та я-ідеального;. Тож можемо констатувати, що даній категорії людей притаманні такі риси, як внутрішня конфліктність, суперечки із самим собою; постійна незадоволеність собою, заперечення наявних проблем, замкненість, схильність до уникання та поверхова самовдоволеність, що детермінує виникнення сумнівів щодо власної спроможності діяти або щось змінювати; також мають місце негативні та болючі емоції опитуваних на власну адресу щодо своїх невдач і поразок. Отже, чим більше вищеперераховані прояви матимуть місце в структурі Я-концепції людини, тим меншою буде її здатність адекватно й реально оцінювати себе, власні можливості та якості.

– Доброзичливий, егоїстичний, підозрілий та альтруїстичний типи міжособистісних взаємин сильно і помірно додатно корелюють з рівнем самооцінки, що пояснюємо схильністю людини до співпраці та об'єднанні зусиль

у діяльності з іншими, гнучкістю у вирішенні конфліктних ситуацій та розв'язанні проблем, ініціативністю у досягненні мети в групі, бажанням допомагати та перебувати на видноті, товариськістю, виявами теплоти та дружнього ставлення у стосунках (*доброзичливий тип*); орієнтацією на себе, проявами суперництва з іншими в будь-якій сфері діяльності, дещо зверхнім ставленням до оточення, бажанням перекласти складні завдання на інших, також спостерігається певна відчуженість у ставленні до інших, самовдоволення та зарозумілість (*егоїстичний тип*); невпевненістю у собі, через що можуть виникати труднощі у комунікації та контактах з оточенням, страхом поганого ставлення до себе з боку інших, підозрілістю, скептицизмом, замкненістю у собі, розчаруванням в людях, затятістю (*підозрілий тип*); делікатністю, відповідальністю у стосунках з оточенням, емпатією, співчуттям, турботою про інших, умінням заспокоїти чи підбадьорити, проявами безкорисливості та чуйності до інших людей (*альтруїстичний тип*). Як бачимо з обчислень, зазначені вище характеристики чинять безпосередній вплив на самооцінку людини. Опитувані з високим та помірно високим показниками доброзичливого та альтруїстичного типу адекватно оцінюють себе та своє місце в соціумі, не мають труднощів під час комунікації, неконфліктні, здатні швидко дійти згоди під час полеміки, розкуті, відкриті до пропозицій та запитів про допомогу. Натомість, особи з високим та помірно високим рівнем егоїстичного та підозрілого типу мають складнощі щодо власної самооцінки, представники егоїстичного типу виявляють зверхність та надмірну зацикленість на власних чеснотах, що робить їх непопулярними серед оточення, а респонденти із домінуючим підозрілим типом, навпаки, сумніваються у власних силах, підозрілі та дещо відчужені від інших людей.

Щодо кореляційних зв'язків між *параметрами самоставлення і типами міжособистісних взаємин*, можемо зазначити таке:

– Більш широкі зв'язки спостерігаємо між такими параметрами самоставлення як відкритість / закритість, самовпевненість, відображене самоставлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхильність, – вони сильно і

помірно додатно корелюють з доброзичливим, егоїстичним та альтруїстичним типами міжособистісних взаємин, а також сильно і помірно від'ємно із залежним типом; це пояснює, що позитивне самоставлення, яке характеризується відкритістю людини, її впевненістю у собі, прийняттям свого «Я» та відчуттям власної цінності, сприяє формуванню конструктивних, доброзичливих і товариських міжособистісних стосунків. Водночас низькі показники цих параметрів, що властиві особам із залежним типом взаємодії, відображають внутрішню невпевненість, потребу в схваленні іншими людьми та труднощі в побудові гармонійних взаємин. Вищевказане надає нам можливості констатувати, що чим більш відкритою, щирою, впевненою у собі, комунікабельною є особистість, тим легше їй реалізувати власний потенціал у всіх сферах життєдіяльності. І навпаки, якщо у взаємодії з оточенням людина виявляє скутість, боязкість та сумніви щодо власних внутрішніх ресурсів, тим складнішими будуть її спроби в досягненні успішної самореалізації та саморозвитку як у соціумі, так і в особистому житті.

– Спостерігаємо такі окремі сильні і помірні додатні зв'язки – самоприйняття і самоприхильність із авторитарним, відкритість / закритість, відображене самоставлення та самозвинувачення із підозрілим типом міжособистісних взаємин; це означає ускладнення у зв'язку між окремими критеріями самоставлення та особливостями міжособистісної поведінки. Зокрема, додатна кореляція самоприйняття і самоприхильності з авторитарним типом може вказувати на прагнення людини до самоствердження та вираження власної позиції у міжособистісних стосунках, бажання домінувати та вибудовувати комунікацію з позиції сили й зверхнього ставлення до інших. Водночас зв'язки відкритості / закритості, відображеного самоставлення і самозвинувачення з підозрілим типом взаємодії надають підстави констатувати наявність внутрішніх суперечностей у сприйнятті людиною самої себе, що детермінує виникнення тривожності, почуття перестороги в комунікації з іншими та схильність до недовіри й певної відчуженості у стосунках з оточенням. Тож, виходячи з вищезазначеного, можемо стверджувати, що чим вищою є домінація в осіб авторитарного типу рівня

прихильності до себе та самоприйняття, тим сильнішим є їхнє прагнення до зверхності та бажання керувати іншими. Поряд з цим, тривожні, підозрілі та суперечливі особи з розвиненим підозрілим типом міжособистісних взаємин відчують недовіру та страхи в спілкуванні з людьми.

- Параметр самоствалення внутрішня конфліктність продемонстрував значущі від'ємні зв'язки з доброзичливим і альтруїстичним, та додатні з агресивним типами міжособистісних взаємин, що свідчить про те, що внутрішня конфліктність людини як прояв її суперечливого, нестабільного ставлення до себе асоціюється з меншою здатністю до емпатійної та підтримувальної взаємодії, натомість зумовлює схильність до ворожих, напружених форм міжособистісного спілкування, які характеризують агресивний тип взаємин між людьми. Подібна тенденція може засвідчувати наявність компенсаторних механізмів, за допомогою яких людина здійснює спробу подолати внутрішню нестабільність шляхом домінування або конфронтації у стосунках з оточенням.

Відповідно до рівня самооцінки досліджуваних було розподілено на групи: *група ВС* характеризується високим рівнем домагань, мотивацій та вимогливого ставлення до себе; респонденти *групи СС* вирізняються релевантними показниками співвідношення між образами я-реального та я-ідеального, позитивним самостваленням; особам *групи НС* притаманні прояви негативного ставлення до себе, заниженої або низької самооцінки, відчуття меншовартості. Структура вибірки за рівнем самооцінки представлена у таблиці 2.2.3 та на гістограмі (рис.2 2.4).

Таблиця 2.2.3

Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки

Групи	Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Група ВС	Високий	11	29,7
Група СС	Середній	19	51,4
Група НС	Низький	7	18,9
Усього досліджуваних		80	100,00

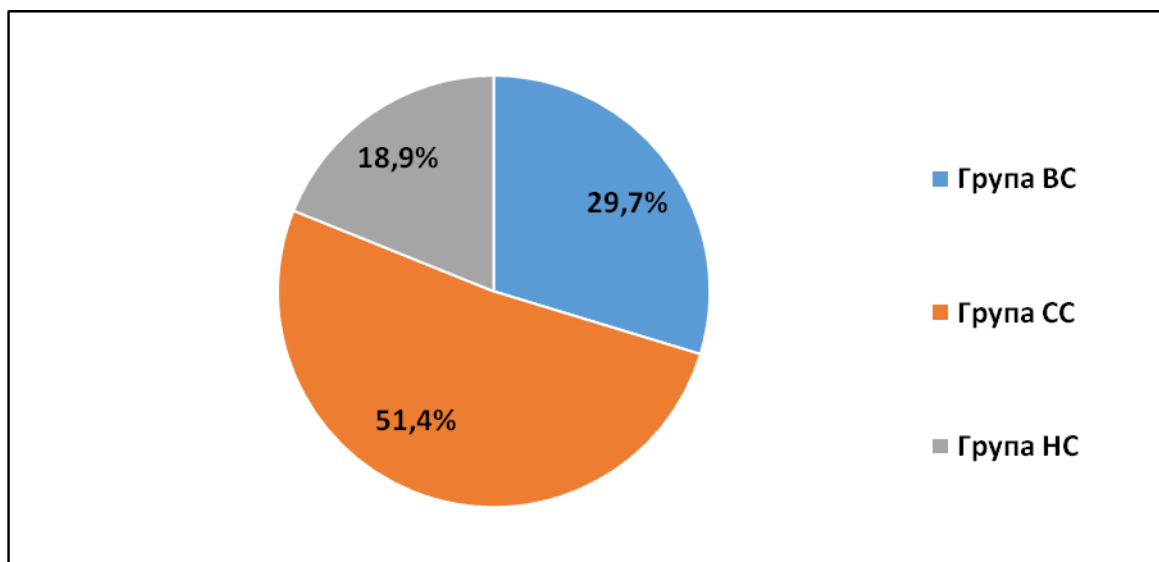


Рисунок 2.2.4 Групи досліджуваних за рівнем самооцінки

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем самооцінки було здійснено порівняльний аналіз з використанням H -критерію Крускала-Волліса [24]. Висновок здійснено на основі критичних значень розподілу $\chi^2_{0,05}=5,99$, $\chi^2_{0,01}=9,21$. У таблиці 2.2.4 наведено усереднені показники ($\bar{X}$) і стандартні відхилення (s_x) діагностованих властивостей та показники двобічного H -критерію (H_{emp}) для різних груп досліджуваних.

Таблиця 2.2.4

**Порівняльний аналіз властивостей особистості
у різних групах досліджуваних**

Діагностичні шкали	Група ВС		Група СС		Група НС		H_{emp}
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x	
Самооцінка	0,7	0,16	0,0	0,26	-0,7	0,16	36,03**
<i>Самоставлення</i>							
Відкритість / закритість	7,4	3,25	3,1	1,93	6,6	0,79	17,26**
Самовпевненість	7,4	3,39	9,4	2,52	2,7	1,11	12,82**
Самокерівництво	8,5	2,11	6,3	1,45	5,6	2,58	12,34**
Відображене самоставлення.	8,9	2,30	5,5	1,84	1,1	0,90	18,52**
Самоцінність	9,9	2,12	7,2	1,36	4,6	2,15	20,64**
Самоприйняття	8,6	1,80	8,6	1,20	3,6	2,10	9,17*
Самоприхильність	6,6	2,66	7,6	2,45	3,6	2,10	8,52*
Внутрішня конфліктність	9,1	2,84	7,6	1,92	11,7	2,21	9,28**
Самозвинувачення	5,3	3,64	6,1	1,59	7,6	3,51	-

Продовження таблиці 2.2.4

Тип міжособистісних взаємин							
Авторитарний	8,1	1,45	11,5	4,82	7,1	1,07	6,56*
Агресивний	8,0	3,82	9,1	4,08	6,0	0,82	-
Підпорядкований	7,5	3,93	8,1	4,08	6,0	0,82	-
Доброзичливий	6,9	0,93	12,5	5,45	6,9	1,35	-
Егоїстичний	11,5	4,93	8,6	1,17	7,4	0,98	-
Підозрілий	9,5	4,12	6,5	1,50	6,3	0,95	9,86**
Залежний	7,4	4,54	5,5	1,02	5,4	0,53	-
Альтруїстичний	6,9	4,41	5,9	1,15	14,0	0,82	18,12**

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Можемо констатувати сильну та помірну статистично достовірну відмінність показників самооцінки, параметрів самоставлення (окрім самозвинувачення) та авторитарного, підозрілого й альтруїстичного типів міжособистісних взаємин. Це означає, що рівень самооцінки та характер самоставлення (за винятком самозвинувачення) істотно впливають на особливості формування певних типів міжособистісних взаємин – зокрема, авторитарного, підозрілого та альтруїстичного. Отож, особи з різним рівнем самооцінки та різною структурою ставлення до себе дійсно відрізняються у своїй міжособистісній поведінці за цими типами, що засвідчує їхню чутливість до внутрішнього образу «Я».

Натомість відсутність статистично значущих відмінностей за іншими типами міжособистісних взаємин (наприклад, доброзичливим, агресивним, егоїстичним тощо) може свідчити про їх більшу залежність від зовнішніх соціальних, ситуативних або змістових чинників, а не лише від особистісних параметрів самоусвідомлення. Така тенденція вирізняється більш гнучким та сильним до варіативності характером і не завжди є прямим відображенням внутрішнього ставлення до себе.

На основі усереднених показників самоставлення та типів міжособистісних взаємин було створено умовні профілі для груп досліджуваних з різним рівнем самооцінки: профілі самоставлення (рис. 2.2.5) та типів міжособистісних взаємин (рис. 2.2.6).

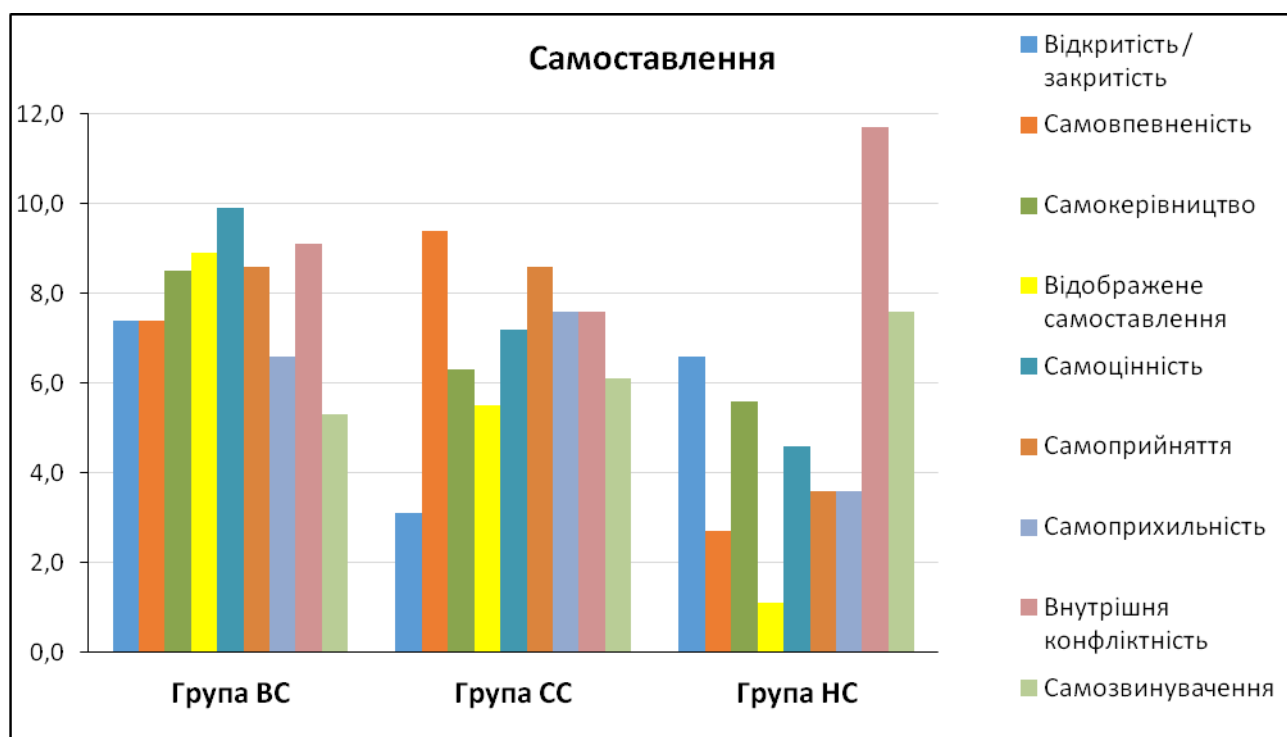


Рис. 2.2.5 Усереднені профілі самоствавлення у різних групах досліджуваних

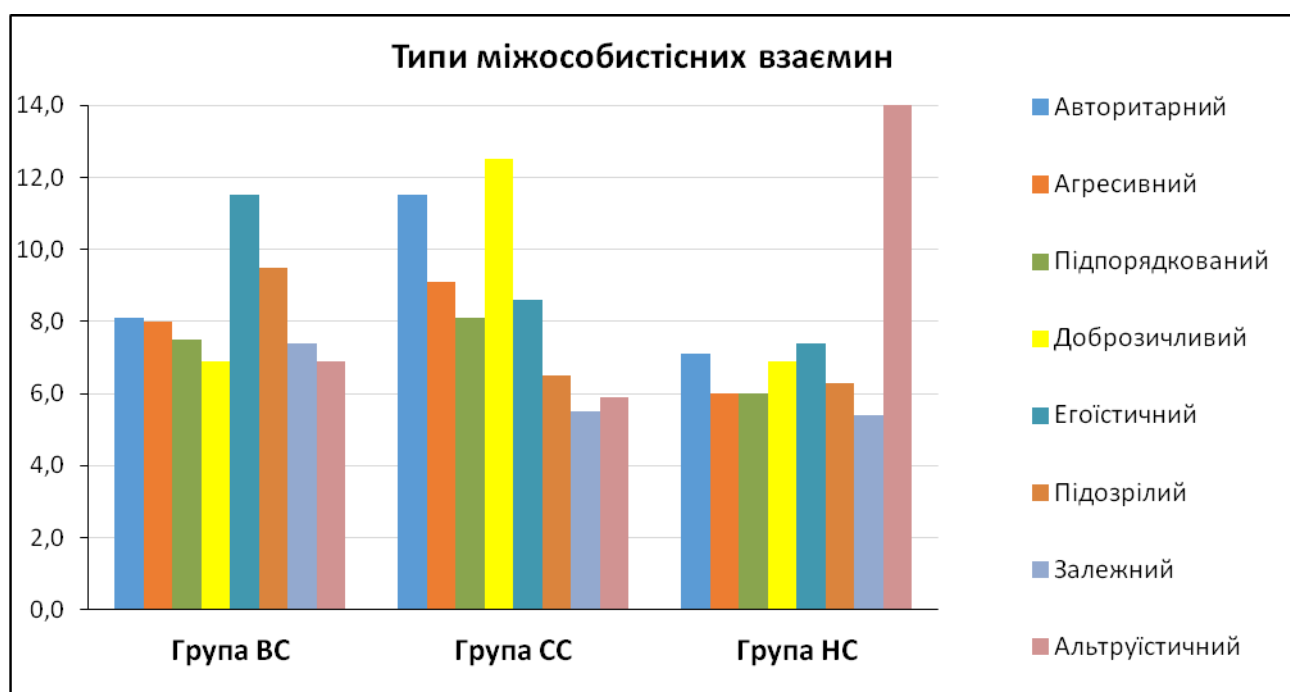


Рис.2.2.6. Усереднені профілі типу міжособистісних взаємин у різних групах досліджуваних

Аналіз усереднених профілів самоствавлення (рис. 2.2) засвідчує, що для кожної з досліджуваних груп характерне специфічне поєднання рівнів окремих параметрів.

У респондентів *групи ВС* домінують *високі показники* самоцінності, внутрішньої конфліктності, самоприйняття, відображеного самоставлення та самокерівництва, що свідчить про те, що така людина здатна до проявів високої емоційної оцінки власного Я та свого внутрішнього світу; їй притаманні внутрішні суперечки із самою собою, сумніви та відчуття тривоги й провини за власні дії і вчинки. Зазвичай, особи з такими типами здатні викликати симпатію, схвалення та розуміння в оточення. Чеснотами таких людей є вміння чітко позиціонувати власне «Я» у якості внутрішнього стрижня, котрий інтегрує й організовує її вітальні й діяльнісні потреби та уможлиблює здатність контролювати власну долю та задавати їй бажаний вектор успіху й екзистенційного добробуту. Вищезазначені показники вказують на те, що особи з домінуванням таких типів зазвичай не мають проблем із самооцінкою, а також існує висока вірогідність їх успішної самореалізації. *Середні показники* у даній групі зафіксовано нами серед таких типів, як відкритість / закритість, самовпевненість, самоприхильність та самозвинувачення. Дана тенденція засвідчує те, що така категорія респондентів характеризується відносно належною усвідомленістю здатності викликати в оточення відчуття поваги та симпатії; прийняття себе такими, які вони є, навіть попри наявність певних вад і недоліків; самостійність, стійкість, енергійність, здатність до резилієнсу; вміння позначати важливість, пріоритетність та послідовність власних внутрішніх спонукань та цілепокладань; здатність реально оцінювати власні можливості та демонструвати повагу до себе; відносно адекватне співвідношення з такими аспектами образу «Я», як самовідношення та поведінка; такі люди виявляють бажання певним чином трансформуватися на тлі переважно позитивного самоставлення та демонструвати відносно релевантну реакцію на власні наявні огріхи та помилки.

Група СС демонструє домінування таких профілів, як самовпевненість, самоприйняття. Отже, такі риси, як висока думка людини про себе, впевненість у власних скілах та якостях, відсутність внутрішньої напруги, безумовне прийняття себе, власних задумів і бажань є яскраво вираженими, що засвідчує усвідомлення власної значущості, потенціалу та можливість успішної реалізації. Водночас

відносно високі показники профілів самоприхильність та внутрішня конфліктність демонструють те, що такі особи тяжіють до проявів неадекватного Я-образу (подібне тяжіння зазвичай експлікується як певний захисний механізм самосвідомості особистості); такі люди також схильні до проявів неадекватно заниженої самооцінки, сумнівами щодо себе самої, небажанням будь-яких змін.

Профілі самоцінність, самокерівництво, самозвинувачення, відображене самостварення представлені в даній групі середніми показниками, що характеризує певну зацікавленість респондентами власною персоною, поваги до себе та відчуття власної цінності як особистості, такі люди демонструють вміння позначати власні цілі, їм притаманна адекватна реакція на власні помилки та невдачі, також дана категорія осіб здатна викликати в оточення почуття поваги та симпатії. Низький рівень зафіксовано у представників профілю відкритість / закритість. Зазвичай, таким людям притаманне глибоке усвідомлення образу «Я», підвищена рефлексивність та критичність.

Профіль *групи НС* вирізняється домінуванням показників внутрішня конфліктність та самозвинувачення, що характеризується наявністю в такої категорії людей тривожно-депресивних станів та внутрішніх суперечностей, надто емоційного сприйняття власних невдач. Така поведінка засвідчує наявну неспроможність опитуваних впоратися з власними страхами та подолати конфлікти всередині себе, що негативно впливає на їхню самооцінку та здатність до самореалізації. *Середній рівень* даної групи зафіксовано за такими профілями: відкритість / закритість, самокерівництво, самоцінність, самоприхильність, самоприйняття що свідчить про вміння респондентів даного рівня позначати для власних внутрішніх цілепокладань відповідний вектор розвитку, поважати себе та власні інтереси, приймати себе такими, якими вони є. *Низькі показники* виявлено в опитуваних таких профілів, як відображене самостварення та самовпевненість, що характеризується очікуванням такими особами негативних реакцій (неповаги, антипатії, засудження) з боку оточення, сумніви у власних силах.

Усереднені профілі типів міжособистісних взаємин (рис. 2.2.4) також демонструють відмінності між групами. У *групі ВС* домінують егоїстичний,

підозрілий, авторитарний та агресивний типи взаємин, що свідчить про наявність в таких людей тенденцій до бажання керувати та давати поради іншим, також мають місце прояви відчуженості у ставленні до інших, суперництва, зверхнього ставлення, самовдоволення та зарозумілості, іронічності й дратівливості. Такі типи взаємин, як підпорядкований, доброзичливий, залежний, альтруїстичний, мають *середні показники*, що свідчить в окремих випадках на сформовану орієнтацію таких осіб на підтримку, емпатію та готовність співпрацювати й налагоджувати контакти з оточенням.

Натомість *група СС* характеризується *домінуванням* доброзичливого, авторитарного, агресивного та егоїстичного типів, що вказує на схильність таких людей до недовіри, жорсткого контролю та домінування. Разом з тим високі показники доброзичливого типу взаємин зумовлені тим, що дана категорія осіб певною мірою притаманні ініціативність у досягненні мети в групі, бажання допомагати та перебувати на видноті, іноді має місце прояв товаришкості. Підпорядкований, підозрілий та альтруїстичний типи взаємодії виявлено на *середньому рівні*, що демонструє в таких людей наявність певних коливань щодо стратегії комунікації та поведінки. Поряд з такими рисами, як сором'язливість, здатність легко збентежитися у будь-якій ситуації, прагнення уникати спілкування мають місце прояви співчуття, турбота про інших, безкорисливе та чуйне ставлення. *Низький рівень* взаємодії має залежний тип, що засвідчує наявність у таких осіб підвищеної тривожності, невпевненості в собі, боязкості, невміння чинити опір, конформізму.

У *групі НС* домінує альтруїстичний тип взаємодії, що зумовлює готовність таких людей до співпраці та інтеракції, бажання допомагати іншим, підтримувати їх у всьому, емпатія. Егоїстичний, авторитарний, доброзичливий, підозрілий, агресивний, підпорядкований типи проявляються на середньому рівні, що вказує, як і в попередній групі, про тенденцію таких людей до внутрішніх суперечок. Бажання домінувати, зверхність до інших, прагнення перекласти виконання власних завдань на тих, хто поруч, звинуватити їх у чомусь, різкість та жорсткість поєднуються у таких осіб з прагненням до взаємодії, товаришкістю, дружнім

ставленням, очікуваннями допомоги та підтримки ззовні. Залежний тип взаємодії (невпевненість у собі, нерішучість та страхи) характеризується *низькими показниками*, що свідчить про незначний рівень прояву.

Таким чином, можна констатувати, що поєднання параметрів самоставлення та типів міжособистісної взаємодії формують стійкі профілі, специфічні для кожної групи. Позитивне, інтегроване самоставлення пов'язане з конструктивними формами взаємодії, натомість конфліктне або нестійке – з деструктивними чи залежними типами поведінки. Такі результати дозволяють глибше зрозуміти роль внутрішнього ставлення до себе у формуванні характеру міжособистісних зв'язків.

Висновки до розділу 2

Отримані емпіричні дані надають можливості підтвердити теоретичні висновки щодо важливості адекватної компіляції уявлень людини про себе (Я-концепція), реального співвідношення між її образами я-реального та я-ідеального, релевантного взаємозв'язку між самооцінкою та параметрами самоставлення й типами міжособистісних взаємин, що детермінує успішну реалізацію особистості в соціумі.

Здійснене нами психодіагностичне вимірювання досліджуваних параметрів із застосуванням дібраних стандартизованих методик (методика визначення самооцінки Будассі; методика дослідження самоставлення (МДС) С. Пантелєєва В.Століна; методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі), аналізу та інтерпретації отриманих у ході експериментальної роботи даних, надали можливості констатувати, що більшість досліджуваних продемонструвала в цілому середні показники рівнів самооцінки та самоставлення. Щодо типів міжособистісних відносин, то серед респондентів превалюючими виявилися доброзичливий та альтруїстичний типи, а найменші показники продемонстрували опитувані з залежним типом взаємин.

Результати порівняльного аналізу властивостей особистості в різних групах

досліджуваних засвідчили необхідність розвитку таких типів міжособистісних взаємин, які сприятимуть підвищенню рівня самооцінки, самоствавлення та ефективній самореалізації майбутніх фахівців психології у провідних сферах життєдіяльності. Отже, результати кількісного та якісного аналізу емпіричних даних продемонстрували необхідність підвищення самооцінки серед груп з низьким (заниженим) рівнем. Статистично значущі кореляційні зв'язки та відмінності по групах надали змогу відстежити необхідність підвищення в респондентів таких параметрів, як відкритість / закритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприйняття, самоприхильність. Натомість, зниження потребують такі параметри самоствавлення, як внутрішня конфліктність та самозвинувачення. Поряд з цим, також має місце необхідність формування в опитуваних гнучких навичок вибудови взаємостосунків. Такі емпіричні висновки є підставою для розробки та впровадження системи навчально-розвивального впливу, зорієнтованого на розвиток вищезазначених параметрів.

Розділ 3.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «НАБІР ЛАЙФХАКІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ»

3.1. Розробка та апробація розвивальної програми

Аналіз наукових розвідок як зарубіжних дослідників (Дж. Мід [63], К. Роджерс [65], К.Юнг [60]), так і праць вітчизняних авторів (Ю. Асєєва [2], І. Бех [4], Н. Гуртовенко [11], А.Єфімова [17], О.Котух [25], О. Купрєєва [26], С. Максименко [28], Н. Петренко [42], О. Пінська [44] та ін. надає нам можливості експлікувати самореалізацію як об'єктивний мотив особистості до творення та здійснення себе, прагнення до пошуку власних сенсів та призначення у житті, здатність до адекватного вираження в об'єктивному світі у контексті особистої життєдіяльності [45, с. 267].

На тлі вкрай нелегких, зрештою, екстремальних умов життя нашого суспільства на тлі російсько-української війни та всіх негативних обставин, детермінованих збройною агресією ворога, ефективна самореалізація будь-якого індивіда як особистості в різних сферах життєдіяльності, – а надто в галузі практичної психології, – набуває суттєвої актуальності. Адже ефективне й кваліфіковане дослідження закономірностей психічних процесів, впливу середовища на психіку людини, розробка діагностичних, корекційних та профілактичних методів психологічних проблем можливі лише за умови успішної реалізації практичного психолога як фахівця, що володіє необхідним арсеналом компетенцій, компетентностей, творчого потенціалу та внутрішніх ресурсів задля досягнення поставлених цілей.

Отже, підвищувати самореалізацію студентів-учасників програми – майбутніх фахівців психології ми будемо за допомогою розробленої нами РП, мету й структуру якої представлено в таблиці 3.1.1.

Метою розвивальної програми постає підвищення рівня успішної самореалізації учасників програми – майбутніх фахівців у галузі практичної

психології.

Задля досягнення поставленої мети слід реалізувати такі *завдання*:

1. Формувати усвідомлення власного потенціалу, життєвих цілей і професійних орієнтирів як підґрунтя для самореалізації у сфері практичної психології.

2. Розвивати навички саморефлексії, емоційної саморегуляції та самооцінювання, необхідні для особистісного й професійного зростання.

3. Сприяти зміцненню внутрішньої мотивації до саморозвитку та самореалізації у психологічній галузі шляхом практичних вправ та особистісно значущого досвіду.

4. Вдосконалювати комунікативні компетентності та здатність до конструктивної взаємодії, що є ключовими для реалізації себе в професійній спільноті.

5. Створювати умови для розвитку впевненості у власних силах і подолання внутрішніх бар'єрів, які можуть заважати реалізації особистісного потенціалу.

Методи та форми роботи: самостійне опрацювання та аналіз матеріалів; відеоматеріали; практичні заняття та вправи.

Форма проведення: індивідуальна.

Учасники групи: студенти психолого-педагогічного факультету заочного відділення групи ЗПП-м-24 у кількості 14 осіб. Дану вибірку становлять ті магістранти з числа опитаних нами осіб, які в ході експериментального дослідження за результатами попередньої діагностики продемонстрували низький (занижений) рівень самооцінки, самоставлення, а також особи, серед яких переважаючими виявилися залежний, егоїстичний, підозрілий та авторитарний типи міжособистісних відносин. На тлі загальної, в цілому позитивної тенденції, вищезазначені 14 осіб, показники яких викликали найбільше занепокоєння, увійшли до складу учасників нашої розвивальної програми.

Тривалість розвивальної програми: РП вміщує 5 модулів тривалістю 2 години кожний, що передбачали самостійне опрацювання курсу кожним з учасників / групою учасників.

Місце проведення: дистанційна форма, кожен учасник програми отримував індивідуальне посилання на заняття, яке розміщене на Google-диску.

Очікувані результати: розвиток та подальша реалізація особистісних рис і характеристик самовідношення, самоставлення та уявлень про себе, які би сприяли підвищенню рівня позитивної самооцінки та ефективної самореалізації; практичне застосування у повсякденній життєдіяльності набутих знань, навичок та компетенцій.

Таблиця 3.1.1

Структура й мета розвивальної програми
«Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх практичних психологів»

Модуль РП	Тема та мета	Зміст вправ і завдань, спрямованих на розвиток успішної самореалізації
Пізнання себе та власних ресурсів	Хто я? Яким є рівень мого потенціалу? <i>Мета:</i> сприяти усвідомленню учасниками власних ресурсів, сильних сторін та чеснот.	Вправа «Колесо балансу життя» (визначення учасниками ключових сфер життєдіяльності та оцінка рівня задоволеності кожною з них). Вправа «Скриня цінностей» (вибір і рефлексія особистісних цінностей). Тест «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков, Черм'янін)» з інтерпретацією результатів тестування.
Самоусвідомлення і рефлексія	Який я? Яким є мій внутрішній світ? <i>Мета:</i> розвивати в учасників навички саморефлексії, глибшого розуміння себе та власних емоцій і переживань	Письмова вправа «Мій день очима іншого» . Перегляд відео. Медитація-рефлексія «Зустріч із собою» (відео). Вправа «Я вчора – я сьогодні – я завтра» (із візуалізацією та аналізом змін). Перегляд та обговорення кінофільму на зазначену тему.

Продовження таблиці 3.1.1

Побудова життєвого шляху	Яким є моє майбутнє у галузі практичної психології? <i>Мета:</i> допомогти учасникам сформулювати уявлення про бажаний життєвий і професійний шлях	Вправа «Мій професійний візерунок» (складання індивідуального плану самореалізації). Вправа «Лист із майбутнього» (учасники пишуть собі з 2035 року). Вправа «Образ мого ідеального робочого дня».
Мої внутрішні бар'єри та ресурси	Що заважає у використанні власних внутрішніх ресурсів, а що, навпаки, сприяє цьому? <i>Мета:</i> навчити учасників долати внутрішні обмеження й активізувати ресурси	Вправа «Мій внутрішній критик і мій союзник». Вправа «Сходінки до цілі» (аналіз бар'єрів і способів їх подолання). Групова гра «Психологічний квест: шлях до себе»).
Соціальна взаємодія та підтримка	Я серед інших. <i>Мета:</i> розвивати в учасників навички конструктивної комунікації та професійної взаємодії	Тренінг емпатії: «Почути іншого». Рольова гра «Психолог-консультант». Вправа «Мій професійний слід: у чому моя цінність для людей?»

План розвивальної програми

**«Набір лайфхаків для успішної самореалізації
майбутніх практичних психологів»**

Структура розвивальної програми складається з модулів практичних відеоматеріалів, вправ та завдань, спрямованих на розвиток і формування в учасників практичних навичок та компетенцій. Покликання на усі інформаційні ресурси, використані у розвивальній програмі, подано нами у додатку В

Модуль 1. Пізнання себе та власних ресурсів

Мета: заняття покликане розвивати в учасників визначення та розвиток особистого потенціалу та власної ефективності.

Вправа 1. «Колесо балансу життя»

Мета: оцінити поточний рівень самореалізації учасників програми в провідних сферах їхньої життєдіяльності.

Завдання: перед учасниками розміщено шаблон колеса з 8 секторами: освіта, кар'єра, стосунки, здоров'я, дозвілля, саморозвиток, духовність, фінанси. Вони мають оцінити кожний із секторів (від 1 до 10 балів), наскільки задоволені

станом цієї сфери. Потім учасники здійснюють аналіз, у якому з секторів виявилися низькі оцінки, їх причини та на чому слід зацентрувати увагу. Обговорення результатів учасниками відбувається у парах.

Вправа 2. «Скриня цінностей»

Мета: виявити в учасників потенціал особистісних цінностей як підґрунтя задля їх подальшої самореалізації.

Завдання: учасникам надається список, що вміщує 50 можливих цінностей, із якого вони мають обрати 10 найважливіших, поступово зменшуючи їх до 5. Далі учасники фіксують короткі приклади, яким чином зазначені ними цінності проявляються у житті. Потім учасники обговорюють, у який спосіб дані цінності впливають на їх професійний та діяльнісний рівень.

Тест «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков, Черм'янін)».

Мета: проведення учасниками самодіагностики власних сильних і слабких сторін.

Завдання: кожен з учасників здійснює самоаналіз отриманих результатів та звертає увагу, на чому саме слід зосередити власні зусилля в майбутньому.

Модуль 2. «Який я? Яким є мій внутрішній світ?»

Вправа 1. «Мій день очима іншого»

Мета: розвивати в учасників програми рефлексію шляхом зміни власного моделювання перспектив і можливостей задля вдосконалення й розвитку.

Завдання: учасники описують свій звичайний день від імені уявного спостерігача (друзі, колеги, близькі тощо), потім дають відповідь на запитання, що цінного міг би побачити цей спостерігач, що би порадив та порекомендував? Наприкінці учасники мають здійснити рефлексію: що з отриманої інформації я зрозумів, зауважив та відзначив про себе?

Перегляд відео. «Медитація-рефлексія «Зустріч із собою»

Мета: навчитися емоційному прийняттю себе.

Завдання: учасники здійснюють самоаналіз, яким чином можна застосувати інформацію, представлену в медитації. За бажанням студенти-магістранти

здійснюють записи у вигляді діалогу: що сказав би собі при зустрічі?

Вправа 3. «Я вчора – я сьогодні – я завтра»

Мета: вміти усвідомлювати власні зміни й трансформації.

Завдання: учасникам пропонується на вибір намалювати або описати три автопортрети (у минулому, у теперішньому та в майбутньому). Далі відбувається обговорення того, що сталося, що змінилося та що кожен прагне в собі трансформувати й покращити.

Рекомендації: Перегляд художньої кінострічки «*The Secret Life of Walter Mitty*» («Неймовірне життя Волтера Митті», 2013 р.). Завдання: (учасники можуть виконувати його у парах чи групах). Скласти «три портрети Волтера»: намалюйте або опишіть словами його образ «вчора», «сьогодні», «завтра». Написати короткий внутрішній монолог Волтера у фіналі фільму: що він говорить собі про зміни? Поміркувати над тим, які ресурси вже наявні в учасників станом на зараз задля того, щоби рухатися до власного «Я завтра»?

Також після перегляду фільму учасники дають відповідь на такі запитання:

- Що у фільмі стало для вас найбільш цінним відкриттям?
- Чим історія Волтера може бути корисною для майбутнього психолога?
- Які «мрії у шухляді» маєте ви, й чи готові зробити крок їм назустріч?

Модуль 3. Побудова життєвого шляху «Моє майбутнє в психології»

Вправа 1. «Мій професійний візерунок»

Мета: навчити учасників конструювати власну модель професійної самореалізації.

Завдання: учасникам пропонується набір картинок, фраз, цитат (з професійного життя психолога), серед яких магістранти мають обрати ті, що є близькими до їхнього життєсприйняття. Далі учасники формують певний «візерунок»: модель або презентацію власної майбутньої ролі у сфері практичної психології. Наприкінці здійснюється обговорення у парах або групах, де учасники пояснюють власний вибір, розповідають про співвіднесення образів візерунку зі стратегіями їхньої роботи, їхніми цінностями та баченням себе як практичного психолога у майбутньому.

Вправа 2. «Лист із майбутнього» (наратив-рефлексія).

Мета: візуалізувати власне бажане професійне майбутнє.

Завдання: учасникам надається ситуація, у якій вони пишуть листа собі із 2035 року, змальовуючи власні досягнення та виклики, що постали перед ними. Наприкінці у парах чи групі проводиться обговорення: що з описаного в листі викликало здивування, які моменти хочеться втілити в реальність?

Вправа 3. «Образ мого ідеального робочого дня»

Мета: конкретизувати власні професійні очікування.

Завдання: учасникам пропонується створити образ (письмово або графічно) власного ідеального робочого дня практичного психолога (тривалість, види діяльності, антураж, оточення, відчуття тощо). Потім відбувається обговорення: учасники презентують свої ідеальні дні, діляться тим, що здивувало та надихає, що вже було реалізовано, а що потребує конкретних дій в майбутньому?

Модуль 4. Мої внутрішні бар'єри та ресурси: що заважає – що підтримує?

Вправа 1. «Мій внутрішній критик і мій союзник»

Мета: усвідомити свої обмеження та внутрішню підтримку.

Завдання: учасники описують, що їм говорить їх «внутрішній критик» (фрази, сумніви, страхи, перестороги...) та що відповідає їх «внутрішній союзник» (які моменти надають підтримку та впевненість у собі). Далі магістрантам пропонується презентувати вищезазначені образи у довільній формі (колаж, скетч, комікс та ін.). Наприкінці відбувається обговорення у парах чи групах: які риси образів були найбільш виразними, що нового вдалося помітити у своєму діалозі з внутрішніми голосами, яким чином даний процес впливає на самосприйняття та самоспівчуття?

Вправа 2. «Сходінки до цілі»

Мета: структурувати в учасників зміст власного шляху в досягненні мети.

Завдання: учасники мають визначити одну значущу ціль, наприклад, завершення роботи над кваліфікаційною роботою, успішне завершення курсів підвищення кваліфікації, тренінгів, вебінарів, ворк-шопів тощо. Далі учасники мають «вибудувати» власні «сходінки», уклавши чіткий план дій з позначенням

ресурсів та бар'єрів. Наприкінці вправи магістранти презентують власні вибудовані «сходинки», обговорюючи свої ресурси та ділячись способами подолання бар'єрів.

Групова гра «Психологічний квест: шлях до себе»

Мета: усвідомити роль підтримки, командної взаємодії та рефлексії.

Завдання: учасникам пропонується сформувати 4-5 станцій, кожна з яких акцентуватиме увагу на такому: риси характеру (через короткі творчі завдання або асоціації); емоційні реакції (через кейси, картинки емоцій, ситуаційні запитання); цінності (через програми вибору ціннісних карт чи обговорення колективних ситуацій). У групах рекомендується створити маршрутні листи чи завдання-навігатори, за допомогою яких магістранти здійснюватимуть рух станціями. Наприкінці відбувається обговорення: що допомагало виконати завдання, що викликало труднощі, які відкриття про себе та свої групові реакції вдалося зробити?

Модуль 5. Соціальна взаємодія та підтримка «Я серед інших»

Тренінг емпатії «Почути іншого»

Мета: розвивати емпатичне слухання.

Завдання: учасники працюють у парах: один розповідає про виклик, інший – лише слухає, не перебиває.

2. Потім ролі змінюються.

3. Аналіз: як почувався кожен у ролі слухача й мовця?

Рольова гра «Психолог-консультант»

Мета: закріпити в учасників навички консультування, відпрацювати вміння слухати, ставити питання, відображати почуття, розвивати навички рефлексії та самоаналізу.

Завдання: Учасники працюють у трійках: психолог – клієнт – спостерігач. Розгляд кейсів на розсуд учасників (наприклад, студент у стресовій ситуації, проблемний підліток, конфлікти в сім'ї, криза в стосунках, боєць / бійчиня, що повернувся з фронту тощо). Важливо, аби відбувся обмін ролями, й кожен з учасників побував у всіх трьох ролях. Запитання для обговорення: Які провідні

навички психолога відображає дана гра? Які нові скіли Ви відкрили для себе, перебуваючи в цих ролях? Яким чином такий досвід можна використовувати під час реальних консультацій?

Вправа «Мій професійний слід»

Мета: усвідомлення учасниками власної унікальності як психолога.

Завдання: учасникам пропонується створити свій професійний логотип / знак психолога (наприклад, дерево, ключ, світло, долоні тощо), а також ціннісний салоган / девіз (наприклад, «я психолог, який...»). Також учасники складають тези (3 тези) про власну цінність. Потім кожен учасник презентує свою роботу.

Запитання для групової дискусії: Що було найпростіше, а що найважче сформулювати? Які образи та гасла Вас вразили найбільше? Що спільного простежується у наших професійних «слідах»? Як даний досвід може *допомогти* у подальшому професійному становленні?

3.2. Оцінка ефективності розвивального впливу

У формувальному етапі дослідження взяли участь 14 учасників із різних груп та рівнем самооцінки (табл. 3.2.1). Емпіричні дані, що були отримані за результатами психодіагностики учасників, наведені в додатку Б: таблиця Б.1 (психодіагностика за *методикою визначення самооцінки Будассі* [31; 32]); таблиця Б.2 (психодіагностика за *методикою дослідження самоставлення (МДС) С Пантелєєва В.Столїна* [34; 35]); таблиця Б.3 (психодіагностика за *методикою діагностики міжособистісних взаємин Т.Лірі* [33]) із зазначенням констатувальної діагностики, первинних параметрів та підсумкової діагностики, вторинних параметрів). У процесі аналізу результатів констатувальної діагностики нами визначено статистично достовірну відмінність групових усереднених показників відповідно до таких критеріїв, як самооцінка, самоставлення та типи міжособистісних взаємин. Склад групи учасників РП представлено у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

**Структура групи досліджуваних,
які брали участь у розвивальній роботі**

Рівень самооцінки	Кількість учасників
Високий	3
Середній	4
Низький	7
<i>Разом</i>	<i>14</i>

Метою нашої РП постало підвищення у осіб, учасників програми, рівня самооцінки, таких критеріїв самоставлення, як самовпевненість, самоприйняття, самоприхильність, а також зниження таких критеріїв самоставлення, як внутрішня конфліктність, самозвинувачення. Щодо типу міжособистісних взаємин, то застосування РП у групі досліджуваних мало на меті зниження показників егоїстичного, підозрілого, підпорядкованого, авторитарного та агресивного типу взаємин, а також підвищення показників доброзичливого та альтруїстичного типів взаємовідносин.

Оцінку ефективності нашої розвивальної програми здійснено на основі порівняння усереднених показників діагностованих властивостей за результатами констатувальної та підсумкової діагностик (табл. 3.2.2 рис. 3.2.1., 3.2.2., 3.3.3.).

Таблиця 3.2.2

Усереднені показники діагностованих властивостей досліджуваних

Параметри	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	$\bar{X}$	s_x	$\bar{X}$	s_x
<i>Самооцінка</i>	-0,2	0,65	0,0	0,59
<i>Самоставлення</i>				
Відкритість / закритість	8,2	2,49	7,6	2,21
Самовпевненість	6,6	4,91	7,1	3,96
Самокерівництво	6,6	3,44	7,0	3,28
Відображене самоставлення.	4,1	3,58	4,8	3,37
Самоцінність	6,9	3,66	7,1	3,32
Самоприйняття	6,0	3,44	6,4	2,98
Самоприхильність	3,7	2,52	4,3	2,16
Внутрішня конфліктність	9,9	2,64	8,9	1,96
Самозвинувачення	6,8	2,89	6,2	2,46

Продовження таблиці 3.2.2

Тип міжособистісних взаємин				
Авторитарний	8,5	3,74	8,1	3,23
Агресивний	6,9	1,61	6,5	1,16
Підпорядкований	7,6	3,80	7,2	3,02
Доброзичливий	8,1	3,08	8,5	2,90
Егоїстичний	8,7	3,38	8,4	2,87
Підозрілий	7,4	3,30	7,0	2,22
Залежний	5,1	0,66	5,1	0,86
Альтруїстичний	13,2	7,13	13,4	6,87

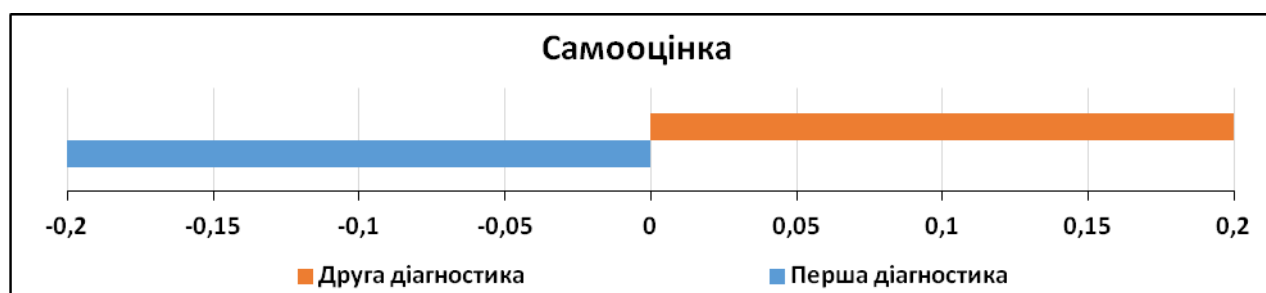


Рис. 3.2.1. Усереднені показники параметрів самооцінки

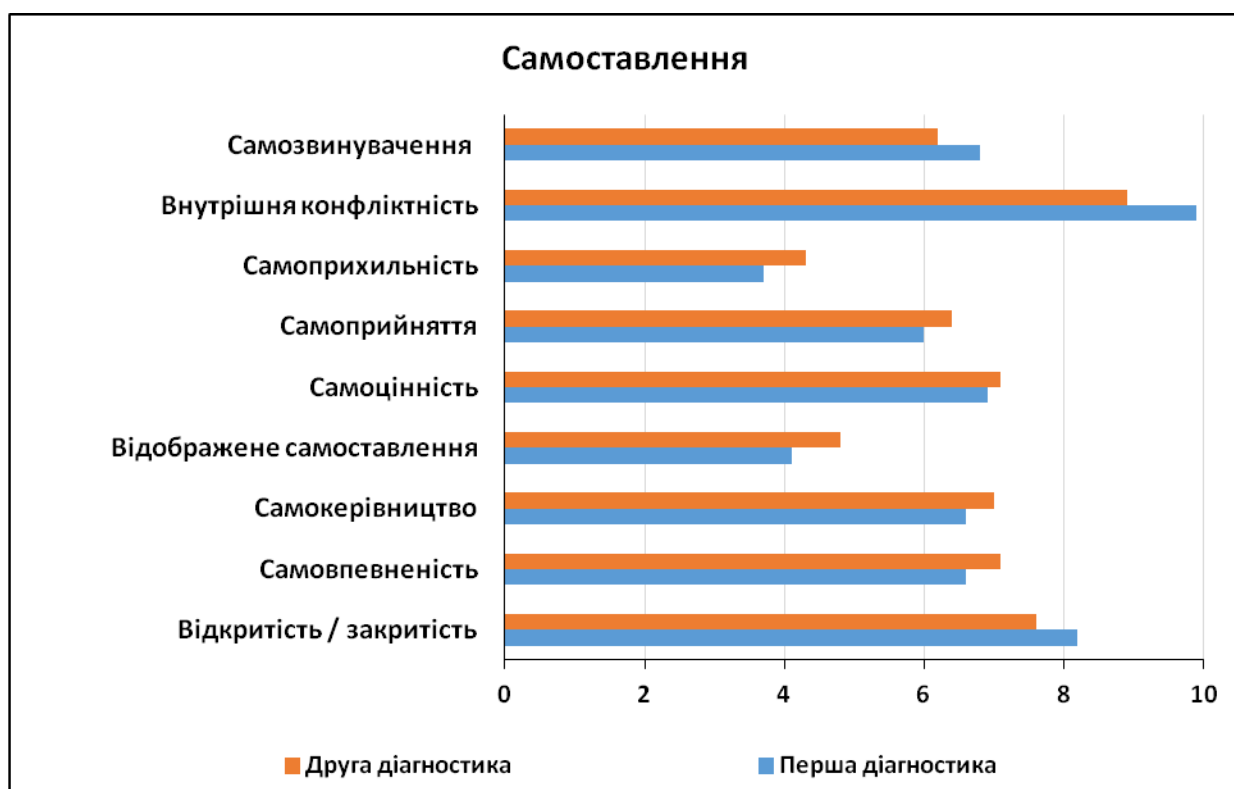


Рис. 3.2.2. Усереднені показники параметрів самоставлення

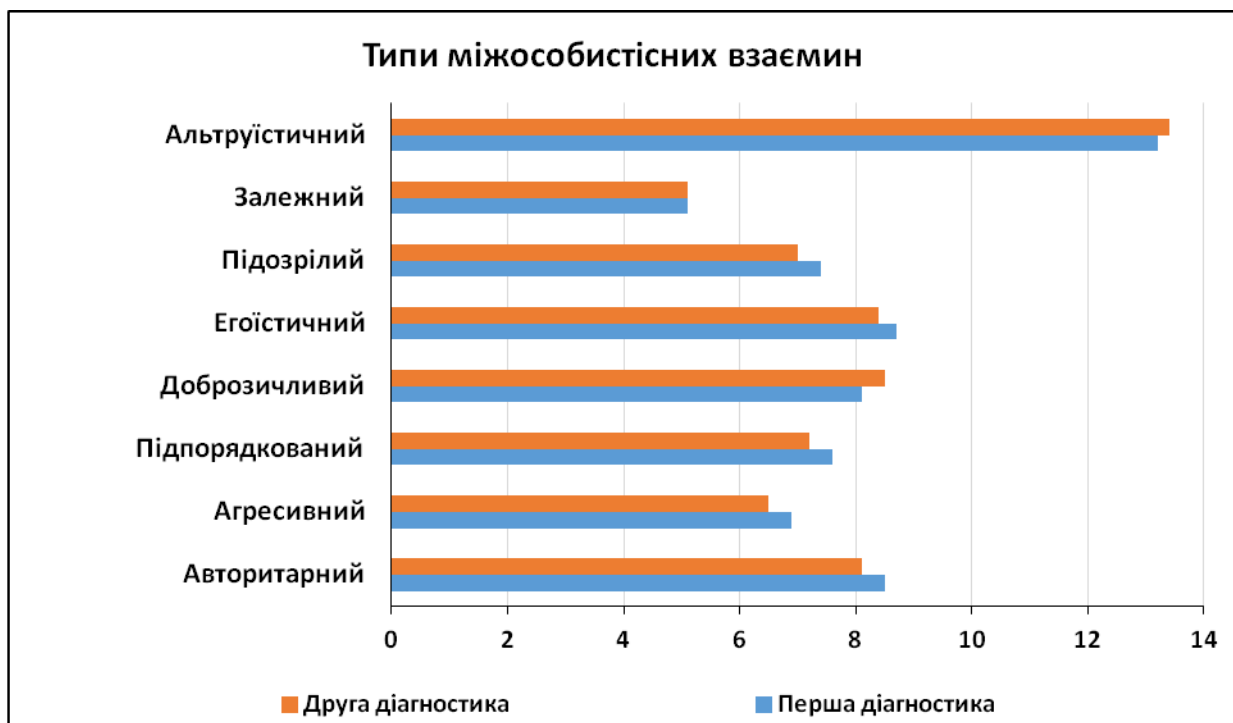


Рис. 3.2.3. Усереднені показники типів міжособистісних взаємин

Як можемо бачити з таблиці та гістограм, після розвивальної роботи відбулися статистично незначні зміни показників властивостей у досліджуваних, однак ці зміни відображають необхідну тенденцію до збільшення конструктивних показників досліджуваних за діагностованими параметрами, та зменшення деструктивних показників.

Зокрема, можемо констатувати позитивний ефект РП відповідно до статистично достовірних зрушень щодо рівня самооцінки, а саме, підвищення рівня кореляції адекватної оцінки респондентами самих себе з позитивним ставленням до власного «образу Я», почуття власної цілісності, самоповаги та самоприйняття. Натомість, у респондентів – учасників РП констатуємо наявні зменшення рівня заниженої чи низької самооцінки, що корелює з негативним самоставленням, неприйняттям себе та відчуттям власної меншовартості й неповноцінності (рис. 3.2.1).

Усереднені показники параметрів самоставлення (рис. 3.2.2) демонструють, що після застосування РП у групи досліджуваних зафіксовано доцільність та достовірність відповідних розвивальних впливів програми, що підтвердило

статистично достовірну тенденцію до збільшення показників за шкалами таких параметрів самоствавлення, як самоприхильність, самоприйняття, самоцінність, відображене самоствавлення, самокерівництво, самовпевненість. І навпаки, зменшення рівня показників таких шкал, як самозвинувачення, внутрішня конфліктність, відкритість / закритість.

Усереднені показники типів міжособистісних взаємин (рис. 3.2.3) надають підстави констатувати, що після застосування РП також має місце незначний позитивний зсув з тенденцією до збільшення таких типів міжособистісних стосунків, як альтруїстичний та доброзичливий. Поряд з цим, такі типи, як підозрілий, егоїстичний, підпорядкований, агресивний та авторитарний зменшилися порівняно з первинними показниками. Проте варто зауважити на відсутність достовірного зсуву між первинними та вторинними показниками залежного типу міжособистісних взаємин. Це можна пояснити тим, що характеристики даного типу взаємин носять глибинний характер, тож задля вдалої трансформації необхідною є наявність тривалих у часі втручань, а також особиста воля респондента.

Отже, оцінка ефективності розвивальної роботи свідчить про її продуктивність, а також можливість використання у практичній діяльності психолога. Разом з тим, результати нашої розвивальної роботи визначаються тим, що процес самореалізації респондентів не обмежується лише участю в РП, потребує тривалих зусиль, адже в нинішніх нелегких реаліях життя на тлі російсько-української війни, кожен з нас тією або іншою мірою відчуває психологічний дискомфорт.

Висновки до розділу 3

Запропонована й апробована нами розвивальна програма «Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх практичних психологів» мала на меті підвищення рівня успішної самореалізації майбутніх фахівців у галузі практичної психології шляхом розвитку та вдосконалення їх особистісного потенціалу,

адекватної самооцінки, відношення до себе й співвідношення між образом «я-реального» та «я-ідеального», превалювання конструктивних типів міжособистісних взаємин.

До формувального етапу експериментального дослідження було залучено 14 осіб з числа опитуваних, які на етапі попередньої діагностики продемонстрували низький (занижений) рівень самооцінки, самоставлення. Також залучено тих респондентів, серед яких превалюючими зафіксовано залежний, підозрілий, егоїстичний та авторитарний типи міжособистісних стосунків.

Усереднені показники параметрів самооцінки, самоставлення та типів міжособистісних взаємин після ознайомлення учасників з розвивальною програмою продемонстрували статистично достовірні позитивні зрушення щодо рівня самооцінки, зокрема – підвищився рівень кореляції адекватної оцінки досліджуваними себе самих з почуттям самоповаги, власної цілісності та самоприйняття. Поряд з цим, респонденти продемонстрували зменшення рівня низької (заниженої) самооцінки, яка корелює з негативним ставленням до себе, відчуттям власної неповноцінності та неприйняттям себе.

Щодо параметрів самоставлення, то після застосування розвивальної програми можемо спостерігати в учасників достовірність її розвивальних впливів. Зокрема, підтвердилася статистично достовірна тенденція до збільшення показників за шкалами самоприхильність, самоприйняття, самоцінність, відображене самоставлення, самокерівництво, самовпевненість. Натомість, зменшився рівень показників за шкалами самозвинувачення, внутрішня конфліктність, відкритість / закритість.

Дані усереднених показників за типами міжособистісних відносин демонструють, що після застосування розвивальної програми відстежується незначний позитивний зсув з тенденцією до збільшення альтруїстичного та доброзичливого типів. На противагу цьому, підозрілий, егоїстичний, підпорядкований, авторитарний та агресивний типи продемонстрували зменшення показників порівняно з первинними.

Отже, виходячи із зазначеного вище, маємо підстави констатувати, що

результати вторинного психодіагностичного дослідження підтверджують валідність теоретичних положень нашої розвивальної роботи та її практичну ефективність.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі подано теоретичний аналіз Я-концепції як чинника успішної самореалізації майбутніх фахівців практичної психології.

Розлоге використання поняття «Я-концепція» у психологічних дослідженнях викликає зацікавлення значної кількості зарубіжних та вітчизняних науковців у галузі психології, що витлумачують даний феномен як складний багаторівневий конструкт самосвідомості людини. Характеристикою змісту феномену Я-концепції опікувалися у своїх психологічних розвідках як вітчизняні (О. Абдулаєва, В. Барська, І. Бех, С. Білозерська, О. Демчук, С. Зінченко, Г. Орлова, Т. Титаренко, О. Фурман, Г. Чайка та ін.), так і зарубіжні дослідники (Ф. Дель Кастільйо, У. Джеймс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Раян, К. Роджерс, Д. Сьюпер, К. Юнг [60] та ін.).

Дефініція поняття «самореалізація» у психологічних розвідках експлікується як динамічна структура, що змінюється під впливом життєвого досвіду людини, рівня її саморефлексії, та зовнішніх факторів, і постає однією з провідних складових процесу саморозвитку людини упродовж її життя. Особливості самореалізації як процесу знаходимо у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних авторів, а саме: І. Бех, А.Єфімова, О. Кривопишина, С. Максименко, Л. Міхеєва, Н. Петренко, О. Пінська, В. Сининиша, Н.Старинська, Т. Титаренко, Ф.Дель Кастільйо, У.Джеймс, Д. Сьюпер та ін.

Психологічні характеристики Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх фахівців у галузі психології представлено у працях Н. Гуртовенко, Ч. Кулі, О. Котух, О. Купреєвої, С. Максименка, Д. Отич, О. Пенькової, Л. Перепелюк, О. Пінської, Д. Сьюпера, Н. Харченко.

Я-концепція слугує важливим рушійним чинником успішної самореалізації людської особистості у всіх сферах її життєдіяльності. Головним каталізатором успішної самореалізації фахівця загалом та практичного психолога зокрема постає наявність необхідних умов і креативних шляхів задля формування власної ефективної Я-концепції у контексті вдосконалення вже наявних в арсеналі

людини ресурсів.

Нами проведено емпіричне дослідження (респондентами обрано 37 осіб з числа студентів-магістрантів заочної форми здобуття освіти психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету) Я-концепції як чинника самореалізації майбутніх практичних психологів з метою виявлення особливостей Я-концепції як чинника самореалізації загалом, а також яким чином Я-концепція особистості як компіляція образів «Я-реального» та «Я-ідеального» може впливати на рівень самореалізації майбутніх фахівців-психологів зокрема. Підтверджено теоретичні висновки щодо важливості адекватного поєднання уявлень людини про себе (Я-концепція), реального співвідношення між її образами я-реального та я-ідеального, релевантного взаємозв'язку між самооцінкою та параметрами самоствавлення й типами міжособистісних взаємин, що зумовлює успішну реалізацію особистості в соціумі.

За результатами кількісного та якісного аналізу емпіричних даних нами зафіксовано необхідність підвищення рівня самооцінки серед досліджуваних з низькими (заниженими) показниками. Дані змісту статистично значущих кореляційних зв'язків та відмінностей за групами уможливили відстеження потреби у покращенні рівня в опитуваних параметрів відкритості / закритості, самовпевненості, самокерівництва, відображеного самоствавлення, самоцінності, самоприйняття, самоприхильності. Разом з тим, ми відстежили, що такі параметри самоствавлення, як внутрішня конфліктність та самозвинувачення потребують зниження рівня показників. Також нами зафіксовано потребу в необхідності формування в респондентів гнучких навичок щодо конструктивного налагодження стосунків.

У формувальному етапі експериментального дослідження взяло участь 14 респондентів з числа тих досліджуваних, у яких упродовж етапу попередньої діагностики зафіксовано низький (занижений) рівень самооцінки та самоствавлення; а також залучені особи з превалюючими залежним, підозрілим, егоїстичним та авторитарним типами міжособистісних взаємин.

Усереднені показники за параметрами самооцінки, самоставлення та типами міжособистісних відносин після застосування серед зазначених вище учасників розвивальної програми виявили статистично достовірні позитивні зрушення, зокрема – підвищення рівня кореляції адекватної самооцінки респондентів з почуттям самоповаги, самоцінності та самоприйняття. Поряд з цим, у досліджуваних зафіксовано зменшення рівня низької (заниженої) самооцінки, що корелює з негативним самоставленням, неприйняттям себе та почуттям неповноцінності. За параметрами самоставлення також очевидним є достовірність позитивного впливу розвивальної програми, а саме: підтвердження статистично достовірного збільшення показників за такими шкалами, як самоприхильність, самоприйняття, самоцінність, відображене самоставлення, самокерівництво, самовпевненість. На противагу цьому, виявлено зменшення рівня показників за такими шкалами, як самозвинувачення, внутрішня конфліктність, відкритість / закритість. Щодо типів міжособистісних взаємин, то усереднені показники виявили, що після застосування РП має місце незначний позитивний зсув у контексті збільшення рівня доброзичливого та альтруїстичного типів. Натомість, зафіксовано зменшення показників порівняно з первинними підозрілого, егоїстичного, підпорядкованого, авторитарного та агресивного типів.

Отже, вищезазначене надає підстави констатувати, що розроблена нами розвивальна програма вміщує матеріали, зорієнтовані на підвищення рівня успішної самореалізації студентів-магістрантів, майбутніх фахівців у галузі практичної психології шляхом підвищення конструктивних параметрів самооцінки, самоставлення та типів особистісних взаємин і зниження відповідних деструктивних показників. Обґрунтовано використання вправ і завдань, технік, відеоматеріалів, тренінгів, що презентовані у нашій РП. За результатами оцінки ефективності розвивальної програми підтверджено її теоретичну й практичну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаєва О. М. Особливості інтеграції складових самоставлення в Я-концепцію особистості. *«Перспективи». Соціально-політичний журнал*. 2022. № 1. С. 37–40. URL http://nbuv.gov.ua/UJRN/Perspekt_2022_1_7 (дата звернення: 12.02.2025р.)
2. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д.К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 2. С. 3–7. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mzdor_2024_2_3 (дата звернення: 07.02.2025р.)
3. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я-концепції» особистості студента. *Вісник Донецького національного університету*. Серія Б «Гуманітарні науки». 2015. № 1-2. С. 16–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdnug_2015_1-2_4 (дата звернення: 12.02.2025р.)
4. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матер. Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю, м. Полтава (23 березня 2017 р.) Полтава, 2017. С. 31–36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7947> (дата звернення: 07.02.2025р.)
5. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2015. Вип. 2. С. 10–18. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2015_2_4 (дата звернення: 12.02.2025р.)
6. Волинець Н. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Психологія. 2022. Випуск 1 (54). С.27-34. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1340/1826> (дата звернення: 03.01.2025р.)
7. Демчук О. А. Я-концепція як продукт розвитку самосвідомості особистості. *Молодий вчений*. 2016. Вип. 12. С. 240–243. URL: <http://surl.li/hoqdu> (дата

звернення: 03.01.2025р.)

8. Гоян І.М., Петранюк А.І. Я-концепція & особистісна ідентичність. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Філософські науки. Вип. 2 (96). 2024. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/41940/1/13.pdf> (дата звернення: 03.01.2025р.)

9 Гресько І.М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія : Психологічні науки. Вип.1 (4). 2024. С. 9-17. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16411/16303> (дата звернення: 03.01.2025р.)

10. Гресько І. М. Ясність Я-концепції як чинник гармонійної особистості. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 39-45. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/8.pdf (дата звернення: 03.01.2025р.)

11. Гуртовенко Н. В. Критерії оцінки, показники та рівні психологічної готовності майбутніх педагогів до професійної самореалізації. *Психологічний часопис* : зб. наук. праць. Київ, 2017. № 4. С. 53–65. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_7 (дата звернення: 07.02.2025р.)

12. Джеймс У. Психологія [Електронний ресурс]. URL : <https://flibusta.su/book/58111-psiologiia/> (дата звернення: 03.01.2025р.)

13. Демчук О.А. Локус контролю в структурі Я концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки 2 (1). 2016. С. 53-58. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/issue/view/19/105> (дата звернення: 25.01.2025р.)

14. Дубінка М.М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р.Бернса. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. №205. 2022. С.94-100. URL : <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1271/1197> (дата звернення: 08.10.2024р.)

15. Енциклопедія Сучасної України : енциклопедія [електронна версія] / ред.:І.М.Дзюба, А.І.Жуковський, М.Г.Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2014. Т. 14. URL : https://esu.com.ua/search_articles.php?id=3256 (дата звернення: 06.01.2025р.)

16. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза . [Електронний ресурс]. URL : <http://surl.li/ykezaj> (дата звернення: 03.01.2025р.)
17. Єфімова А. А. Теоретичний аналіз особливостей професійної самореалізації практичних психологів. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: «Соціальні та поведінкові науки». Київ, 2021. Вип. 17. С. 57–70. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2021_17_7 (дата звернення: 07.02.2025р.)
18. Зінченко С.В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. Європейський союз – Україна: освіта дорослих : збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. К. : Ніжин, 2015. С.131-135. URL : <https://surl.li/ejhdva> (дата звернення: 08.10.2024р.)
19. Каньоса Н. Г. Професійна самореалізація студентів вищих навчальних педагогічних закладів як психолого-педагогічна проблема. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ* : зб. наук. праць. Рівне, 2015. Вип. 2. С. 93–100. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppog_2015_2_14 (дата звернення: 05.02.2025р.)
20. Клибанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. І. Вип. 51. С. 37–42. URL::<http://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/20354.pdf> (дата звернення: 03.01.2025р.)
21. Коефіцієнт кореляції r_{xy} -Пірсона. URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/pearsonr/>
22. Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 3. 2021. С.46-52. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1217/1176> (дата звернення: 03.01.2025р.)
23. Кривопишина О. А. Психологічні особливості професійної самоактуалізації та самореалізації особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки* : зб. наук. праць. Київ, 2018. Вип. 1. С. 91–106. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2018_1_8 (дата звернення: 05.02.2025р.)
24. Критерій Крускала-Волліса (Н-критерій). URL: <https://www.eztests.xyz/criteria/kruskalwallis/>
25. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в

інтегрованому освітньому середовищі : монографія. К. : Талком. 2021. 407с.

URL: <https://surl.li/zxgbnj> (дата звернення: 25.01.2025р.)

26. Купрєєва О.І. Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології Г.С.Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. 406с. С.144-153. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/app_v6_i16.pdf#page=144 (дата звернення: 03.01.2025р.)

27. Левицька І. М. Образ фізичного Я та самоставлення як регулятивні чинники поведінки особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 2 (12), 2017. С. 98-103. URL: <https://surl.li/bsdjru> (дата звернення: 25.01.2025р.)

28. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2016. № 9(9). С. 6–13. URL: <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf> (дата звернення: 25.01.2025р.)

29. Маралів В. Г. Основи самопізнання і саморозвитку: навч. посібник. К. : Академія, 2019. 256 с.

30. Міхеєва Л. В., Дуневич Л. М. Психологічні особливості успішної самореалізації студентів в умовах вищої школи. *Перспективи розвитку сучасної психології : зб. наук. пр.* Переяслав : УГСП, 2021. Вип. 9. С. 82-88. URL: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/11141> (дата звернення: 25.01.2025р.)

31. Методика визначення самооцінки Будассі. Електронний ресурс. URL: <https://hurma.work/blog/test-budassi-na-samooczinku-yak-i-navishho-zastosovuvati-hr-fahivczyam/> (дата звернення: 10.03.2025р.)

32. Методика Будассі онлайн. Електронний ресурс. URL: <https://www.survio.com/survey/d/Q3P4S5L0C1Y6P3Q9D>; <https://ijak.waykun.com/articles/kljuch-do-testu-budassi-na-samooczinku.html>

33. Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі. Електронний ресурс. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_leary/ (дата звернення: 10.03.2025р.)

34. Методика дослідження самоставлення (МДС) С.Пантелєєва В.Столїна. Електронний ресурс. URL: <https://studfile.net/preview/5200213/page:12/> (дата звернення: 10.03.2025р.)

35. Методика дослідження самоставлення (МДС). Тест онлайн. Електронний ресурс. URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/26304-metodika-issledovaniya-samootnosheniya-pantileev-sr>

36. Найчук В.В., Стахів Б.О. Теоретичні проблеми визначення поняття «Я-концепції». *Молодий вчений*. Вип. 2 (102). 2022. С.90-94. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3193/3159> (дата звернення: 03.01.2025р.)

37. Орлова Г.В, Проблема виховання Я-концепції особистості у наукових джерелах ХХ ст. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21 (2). С. 115-124. URL: <https://surl.li/pewyum> (дата звернення: 03.01.2025р.)

38. Отич Д. Психологічні особливості формування Я-концепції майбутніх психологів на засадах формування гуманістичної концепції. *Humanistyczne kształcenie w teorii i praktyce Wybrane zagadnienia*. Red. Maria. Szymanska, Andrzej Lasota. Pultusk, 2016. 420с. С.144-178. URL: <https://surl.li/rrgaqb> (дата звернення: 25.01.2025р.)

39. Панок В. Реформування змісту, форм і методів підготовки практикуючих психологів як нагальна вимога суспільної практики. *Проблеми підготовки і підвищення кваліфікації практичних психологів у вищих навчальних закладах*. Вип. 11. 2002. С.18-28.

40. Пенькова О.І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Випуск 9. К.: Талком, 2016. С. 393-399. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/24.pdf> (дата звернення: 25.01.2025р.)

41. Перепелюк Т.Д. Я-концепція особистості як передумова професійного становлення практичного психолога. [Електронний ресурс]. Київ-Ніжин. ПП Лисенко. 2015. С. 1-13. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4563/1/koncepcia.pdf>

42. Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у

філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7. С. 52–57. URL: <https://surl.li/gvsxmk> (дата звернення: 25.01.2025р.).

43. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2022. № 2 (24). С. 107–113. URL: <https://ir.duan.edu.ua/server/api/core/bitstreams/78f57f21-3909-4a4d-b4df-a7922e647f70/content#page=107> (дата звернення: 25.01.2025р.).

44. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. № 1. С. 36–41. URL: <https://surl.li/xatapa> (дата звернення: 25.01.2025р.)

45. Психологічний словник. Автор-укладач В.В.Синявський, О.П.Сергєєнков / За ред. Н.А.Побірченко. 2007. 336с. [Електронний ресурс]. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 03.01.2025р.)

46. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття: навч. посібник / В.А. Роменець, І.П. Маноха; вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Титаренко. Вид. 3-тє. Київ : Либідь, 2017.1056 с.

47. Рудюк Л. К. Психологічні підходи до визначення структурно-змістових характеристик професійної Я-концепції особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки» : зб. наук. праць. Київ, 2014. Вип. 43. С. 301–307. URL:: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2014_43_45 (дата звернення: 25.01.2025р.).

48. Словник української мови онлайн. [Електронний ресурс]. URL : <https://slovnyk.ua/>

49. Синишина В.М., Яковицька Л.С. Суб'єктність студента-психолога як основа його самореалізації. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». №4(4). 2021. С.387-397. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/44093> (дата звернення: 25.05.2025р.)

50. Слюсаренко М.І. Я-концепція як поняття психології. *Наукові перспективи*. Серія : Психологія. № 1 (31). 2023. 598с. С. 548-556. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/117/186> (дата звернення: 03.01.2025р.)

51. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. К. : «Інтерсервіс», 2015. 178 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf (дата звернення: 25.01.2025р.)

52. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь. 2003. 376с.

53. Траверсе Т. М. Трансформація Я-концепції особистості: когнітивний аспект. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ, 2023. Вип. 5. С. 151–156. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_5_22 (дата звернення: 12.03.2025р.)

54. Харченко Н., Дудник О. Особливості Я-концепції майбутніх психологів. *Вчені записки Університету КРОК*. №4 (72), 2023. С.228-234. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/668/687> (дата звернення: 25.01.2025р.)

55. Фурман О.Є. Джерела та засади досягнення позитивно-гармонійної Я-концепції як структурно-функціональної цілісності. *Психологія і суспільство*. 2023. №2. С. 142-168. URL: <https://salo.li/9B1ABF9> (дата звернення: 03.01.2025р.)

56. Фурман О. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. №1. С. 191-198. URL: <http://surl.li/dvypqf> (дата звернення: 03.01.2025р.)

57. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38–67. URL: <https://surl.li/izsrp> (дата звернення: 03.01.2025р.)

58. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. *Digital Library NAPS of Ukraine*. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/132487864.pdf> (дата звернення: 08.10.2024р.). С.183-187.

59. Яремко Р. Теоретичні аспекти самореалізації здобувачів вищої освіти. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. 192 с.

URL: <https://surl.li/obrccf> (дата звернення: 25.01.2025р.)

60. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.

61. Del Castillo F.A. Self-actualization towards positive well-being: combating despair during the COVID-19 pandemic. *Journal of public health (Oxford, England)*, 2021. P. 148–162. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8194537/> (дата звернення: 25.01.2025р.)

62. Cooley C. Human Nature and the Social Order. [Електронний ресурс]. URL: <http://surl.li/rbpifk> (дата звернення: 05.01.2025р.)

63. Mead, George H, and Charles W. Morris. Mind, Self & Society from the Standpoint of a Social Behaviorist. [Електронний ресурс]. URL : <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf> (дата звернення: 04.01.2025р.)

64. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*, 2000. Vol. 55, N. 1, P. 68-78.

65. Rogers C. A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships in the client-centered framework. [Електронний ресурс]. URL : <http://surl.li/pvufnz> (дата звернення: 05.01.2025р.)

66. Super D.E. Developmental Self-Concept. [Електронний ресурс]. URL : <https://www.careers.govt.nz/assets/pages/docs/career-theory-model-super.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А 1

Показники визначення самооцінки (методика самооцінки Будассі) [31; 32]

Студенти	Індекс розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним	Рівень самооцінки	Опис
Студент 1	18	Середній	
Студент 2	16	Середній	
Студент 3	20	Середній	
Студент 4	19	Середній	
Студент 5	17	Середній	
Студент 6	21	Середній	межове значення
Студент 7	14	Середній	
Студент 8	23	Середній	легкий внутрішній розрив
Студент 9	22	Середній	
Студент 10	15	Середній	
Студент 11	18	Середній	
Студент 12	24	Середній	
Студент 13	20	Середній	
Студент 14	19	Середній	
Студент 15	25	Середній	
Студент 16	21	Середній	
Студент 17	18	Середній	
Студент 18	20	Середній	
Студент 19	19	Середній	майже повна відповідність
Студент 20	23	Високий	
Студент 21	22	Високий	
Студент 22	9	Високий	висока самооцінка
Студент 23	12	Високий	
Студент 24	10	Високий	
Студент 25	14	Високий	
Студент 26	11	Високий	
Студент 27	13	Високий	
Студент 28	8	Високий	
Студент 29	15	Високий	
Студент 30	10	Високий	високий розрив

Продовження таблиці А 1

Студент 31	45	Занижений	серйозне внутрішнє незадоволення
Студент 32	49	Занижений	
Студент 33	52	Занижений	
Студент 34	47	Занижений	
Студент 35	55	Занижений	
Студент 36	44	Занижений	
Студент 37	50	Занижений	

Таблиця А 2

**Показники за методикою дослідження самоствалення (МДС) С.Пантелєєва
В.Столїна [34; 35]**

№ учасника	Відкритість / Закритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображене самовідношення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприхильність	Внутрішня конфліктність	Самозвинування
1	4	4	6	5	8	9	6	6	4
2	10	7	4	8	6	8	5	3	7
3	3	7	7	9	3	10	3	2	3
4	1	9	6	8	10	9	5	3	3
5	6	7	6	8	5	7	6	6	2
6	4	4	10	3	5	6	3	5	3
7	3	6	4	7	5	4	10	3	7
8	2	6	6	7	5	5	5	2	4
9	7	4	9	6	6	7	2	7	2
10	6	6	10	4	10	5	1	4	10
11	1	2	6	6	10	4	9	7	5
12	8	7	6	6	4	6	7	1	7
13	5	5	6	10	5	4	2	3	10
14	4	10	5	4	4	5	4	7	7
15	6	1	6	4	8	4	7	1	5
16	4	4	5	6	7	8	7	1	6
17	5	6	6	6	5	5	1	10	7
18	5	1	7	4	5	10	5	5	1

Продовження таблиці А 2

19	6	4	6	3	10	6	5	6	4
20	7	1	5	2	5	9	7	5	9
21	4	1	2	9	4	5	5	7	2
22	1	8	10	5	6	9	1	10	7
23	4	1	10	1	7	8	8	4	9
24	7	1	5	3	7	8	4	3	4
25	10	3	5	6	6	4	5	7	3
26	4	4	3	3	5	2	6	7	2
27	7	10	7	5	7	4	3	8	5
28	7	9	10	4	1	8	3	2	9
29	3	1	6	9	4	5	7	6	1
30	8	2	6	6	4	1	2	5	1
31	1	5	5	6	6	5	4	4	6
32	10	5	10	5	7	6	2	3	2
33	4	6	6	1	1	6	5	10	3
34	5	1	7	4	6	4	6	4	4
35	7	1	3	8	6	5	6	5	2
36	4	4	1	4	5	7	3	1	6
37	3	7	7	6	5	7	3	1	5

Таблиця А 3

Розподіл превалювання типів міжособистісних взаємин у респондентів [33]

№ опитуваного	Авторитарний	Агресивний	Підпорядкований	Доброзичливий	Егоїстичний	Підозрілий	Залежний	Альтруїстичний	Домінантний тип
1	18	12	8	6	10	9	7	5	Авторитарний
2	17	10	9	7	9	8	6	6	Авторитарний
3	19	8	7	5	11	6	8	7	Авторитарний
4	20	12	6	5	10	9	5	4	Авторитарний
5	16	11	10	8	9	7	5	5	Авторитарний
6	18	9	8	9	8	10	6	4	Авторитарний
7	10	19	8	7	9	6	5	4	Агресивний
8	9	18	7	6	10	7	4	6	Агресивний
9	11	20	8	7	9	5	6	5	Агресивний
10	9	7	19	6	8	6	5	5	Підпорядкований

Продовження таблиці А 3

11	8	6	20	7	7	6	4	5	Підпорядкований
12	10	9	18	6	9	5	6	6	Підпорядкований
13	7	6	5	19	8	6	6	7	Доброзичливий
14	8	7	6	20	9	5	6	8	Доброзичливий
15	6	5	6	18	7	6	5	6	Доброзичливий
16	9	6	7	19	8	6	4	5	Доброзичливий
17	10	8	6	20	7	5	5	6	Доброзичливий
18	11	7	5	18	8	6	6	7	Доброзичливий
19	7	6	6	19	9	5	5	6	Доброзичливий
20	8	6	5	20	7	6	6	8	Доброзичливий
21	6	7	7	18	8	7	5	6	Доброзичливий
22	9	6	6	7	19	5	6	6	Егоїстичний
23	10	7	5	6	18	6	5	7	Егоїстичний
24	8	6	7	8	20	5	4	6	Егоїстичний
25	7	8	6	7	9	18	5	6	Підозрілий
26	8	9	6	6	10	19	4	5	Підозрілий
27	9	8	5	7	8	20	5	6	Підозрілий
28	6	5	7	8	9	7	18	6	Залежний
29	7	6	8	6	7	6	19	5	Залежний
30	6	7	6	8	9	7	5	20	Альтруїстичний
31	7	5	6	6	8	6	5	19	Альтруїстичний
32	8	6	5	7	7	8	6	18	Альтруїстичний
33	9	7	6	5	7	6	6	20	Альтруїстичний
34	6	6	7	8	7	6	5	19	Альтруїстичний
35	7	7	6	7	6	6	6	18	Альтруїстичний
36	6	5	7	9	8	5	5	20	Альтруїстичний
37	7	6	5	6	9	7	5	19	Альтруїстичний

Додаток Б

Таблиця Б 1

Емпіричні дані в групі розвивальної роботи (за результатами констатувальної та підсумкової діагностики)

№ учасника	Методика визначення самооцінки Будассі [31; 32])	
	ДО	ПІСЛЯ
1	0,93	0,90
2	0,91	0,88
3	0,87	0,87
4	0,03	0,30
5	-0,20	0,15
6	-0,20	0,12
7	-0,26	0,11
8	-0,45	-0,31
9	-0,52	-0,03
10	-0,66	-0,41
11	-0,73	-0,50
12	-0,80	-0,63
13	-0,80	-0,78
14	-0,88	-0,70
	-0,2	0,0
	0,65	0,59

**Емпіричні дані в групі розвивальної роботи (за результатами
констатувальної та підсумкової діагностики)**

(Методика дослідження самоставлення (МДС)

С Пантелєєва В.Столїна [34; 35])

№ учасника	відкритість / закритість		самовпевненість		самокерівництво		відображ.самоставл ення.		самоцінні.		самоприйн.		самоприв'яз.		внутр.конфл.		самозвинувач.	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
1	9	8	2	5	10	10	11	11	14	13	10	10	6	6	11	10	2	2
2	11	10	13	12	8	8	9	10	13	13	8	8	9	9	9	8	8	7
3	11	11	13	13	5	6	9	10	11	11	7	7	2	3	7	7	7	7
4	6	6	11	11	8	8	5	6	8	9	9	9	5	5	6	6	5	5
5	6	6	11	11	7	9	5	6	6	7	9	9	7	7	7	7	6	6
6	10	7	12	11	7	8	4	4	6	6	10	10	5	6	8	7	8	7
7	8	7	12	10	8	8	6	6	6	6	6	6	5	5	9	8	6	6
8	8	8	4	7	1	1	1	2	6	6	1	2	2	3	10	8	9	7
9	11	10	3	4	10	10	0	1	5	6	4	5	3	4	13	11	9	9
10	2	2	2	3	2	3	2	2	6	6	10	10	3	3	10	9	8	8
11	8	8	1	3	3	3	1	2	4	4	3	4	1	2	10	9	7	7
12	8	8	3	3	12	12	0	1	6	6	4	5	0	1	14	11	10	8
13	7	7	4	4	2	3	2	3	5	6	1	2	2	3	10	10	10	8
14	10	9	2	3	9	9	2	3	0	1	2	3	2	3	15	13	0	0
	8,2	7,6	6,6	7,1	6,6	7,0	4,1	4,8	6,9	7,1	6,0	6,4	3,7	4,3	9,9	8,9	6,8	6,2
	2,49	2,21	4,91	3,96	3,44	3,28	3,58	3,47	3,66	3,32	3,44	2,98	2,52	2,16	2,64	1,96	2,89	2,46

Емпіричні дані в групі розвивальної роботи (за результатами констатувальної та підсумкової діагностики)
(Методика діагностики міжособистісних взаємин Т.Лірі [33])

Авторитарний			Агресивний		Підпорядкований		Добррозичливий		Егоїстичний		Підозрілий		Залежний		Альтруїстичний		
№ учасника	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	
1	6	6	7	7	6	6	8	8	9	9	7	7	5	5	20	20	
2	8	7	6	6	7	7	8	8	20	18	5	5	4	3	6	7	
3	7	7	8	8	6	6	7	8	9	8	18	14	5	5	6	6	
4	16	15	11	9	10	9	8	8	9	8	7	7	5	6	5	5	
5	18	16	9	8	8	8	9	9	8	8	10	8	6	6	4	5	
6	6	6	7	7	7	7	18	18	8	8	7	7	5	5	6	6	
7	8	8	6	6	20	17	7	9	7	7	6	6	4	4	5	6	
8	6	6	5	5	7	7	9	9	8	8	5	5	5	5	20	20	
9	7	7	5	5	6	6	6	7	8	8	6	6	5	5	19	19	
10	6	6	6	6	7	6	8	8	7	7	6	6	5	5	19	19	
11	7	7	6	6	5	5	6	6	9	9	7	7	5	5	19	19	
12	8	7	6	6	5	5	7	7	7	7	8	8	6	6	18	18	
13	7	7	7	6	6	6	7	8	6	6	6	6	6	6	18	18	
14	9	9	7	6	6	6	5	6	7	7	6	6	6	6	20	20	
8,5			8,1	6,9	6,5	7,6	7,2	8,1	8,5	8,7	8,4	7,4	7,0	5,1	5,1	13,2	13,4
3,74			3,23	1,61	1,16	3,80	3,02	3,08	2,90	3,38	2,87	3,30	2,22	0,66	0,86	7,13	6,87

Додаток В

Посилання на інформаційні ресурси, використані у розвивальній програмі «Набір лайфхаків для успішної самореалізації майбутніх практичних психологів»

Модуль 1. Пізнання себе та власних ресурсів

Вправа 1. «Колесо балансу життя» (вправа на розвиток самореалізації):

URL: <https://dubovychi.krolevec-osvita.gov.ua/news/20-34-10-13-05-2020/>

«Колесо життєвого балансу» онлайн. URL: <https://wheelbalance.com.ua/>

Вправа 2. «Скрина цінностей». Топ-10 цінностей зі списку 300 життєвих цінностей людини (за Н.Раюшкіною). URL: <https://nadyhaty.com/oberit-svij-top-10-tsinnostej-spysok-iz-300-zhyttyevyh-tsinnostej-lyudyny/>

Тест «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (Маклаков, Черм'янін)). Тест онлайн. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_mlo/

Модуль 2. «Який я? Яким є мій внутрішній світ?»

Вправа 1. «Мій день очима іншого». URL: Gibbs Reflective Cycle. Simply Psychology. Структурована модель рефлексії через шість етапів. URL: <https://www.simplypsychology.org/gibbs-reflective-cycle.html>

Перегляд відео. Медитація-рефлексія «Зустріч із собою» (автор відео: Марія Воробець). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LPrJGQF7iY>

Вправа 3. «Я вчора – я сьогодні – я завтра». Арт-терапія: моделювання минулого, сьогоденного та майбутнього «Я». URL: <https://gethobi.com/en/blog/-drawing-your-past-present-and-future-self-an-art-therapy-exercise-for-self-growth>

Модуль 3. Побудова життєвого шляху «Моє майбутнє в психології»

Вправа 1. «Професійна мозаїка». Командні арт-практики «Team Mosaic». URL: <https://odysseyteams.com/team-building-programs/team-mosaic/>

Вправа 2. «Лист із майбутнього» (наратив-рефлексія). Єва Марцінек. Структурована вправа «Лист від себе у майбутньому». URL: <https://www.storysharing.eu/ua/exercises-and-activities/a-letter-from-your-future-self>

Вправа 3. «Образ мого ідеального робочого дня». Isabeau Iqbal. «The perfect day at work». Семантична вправа. URL: <https://isabeauiqbal.com/the-perfect-day-at-work/>

Модуль 4. Мої внутрішні бар'єри та ресурси: що заважає – що підтримує?

Вправа 1. «Мій внутрішній критик і мій союзник». Шумський О. Техніка з внутрішнім охоронцем. Онлайн-ресурс Bravery academy «Вчимо сміливості жити». URL: <https://www.bravery.academy/post/техніка-діалог-із-внутрішнім-охоронцем>

Вправа 2. «Сходінки до цілі». Постановка та досягнення цілей з точки зору психології. Онлайн-блог психологів Meclee. URL: <https://meclee.com/blog/obshchie/postanovka-ta-dosyagnennya-ciley-z-tochki-zoru-psihologii>

Групові гра «Психологічний квест: шлях до себе». П'ять найпопулярніших видів психологічних тренінгів. Superfamily.in.ua. Блог про саморозвиток, психологію та здоров'я людини. URL: <https://superfamily.in.ua/5-najpopulyarnishix-vidiv-psixologichnix-treningiv/>

Модуль 5. Соціальна взаємодія та підтримка «Я серед інших»

Тренінг емпатії «Почути іншого». Активне слухання: як навчитися спілкуватися з іншими. Онлайн-блог Resilience help. URL: <https://www.resilience.help/resources/aktyvne-sluhannya-yak-navchytysya-spilkuvatysya-z-inshymy/>

Рольова гра «Психолог-консультант». Роль спостерігача під час консультування. European Psychology School. URL: <https://epsgroup.pro/ua/Edutainment/education/rol-sposterigacha-pid-chas-psihologichnogo-konsultuvannya>

Вправа «Мій професійний слід». Мій професійний герб та моє професійне кредо (вправа). Психологічний тренінг з розвитку професійної ідентичності як засіб професійно-творчого становлення педагога С.6-7. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3472/1/Психологічний_тренінг_з_розв.ПІ_як_засіб_професійно-творчого_становлення_педагога_...pdf