

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

КОСТЮКА ВІТАЛІЯ АНТОНОВИЧА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
« ____ » _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Білий Л.Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	-----------------------------------

Рекомендовано**до захисту**

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
-------------------------------	---

Результат захисту

11.06.2026 р.

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

Л. М. Мотозюк

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

В.В. Олійник

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

О.В. Данько

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.І. Чорна

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

С.В. Лівшун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

спеціальність 053 «Психологія»

курс 4 (бакалаврат)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Костюка Віталія Антоновича

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства»**
2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 4 табл., 11 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Білий Л.Г.		
Розділ 2	Білий Л.Г.		
Розділ 3	Білий Л.Г.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення психологічних особливостей самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості.

Розділ 3. Психологічні заходи щодо розвитку самореалізації особистості в сучасних умовах.

Висновки.

Список використаних джерел.

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Білий Л.Г.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Костюк В.А.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 120 сторінок, 4 таблиці, 11 рисунків, 45 джерел.

Об'єкт дослідження: самореалізація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості та умови самореалізації особистості в юнацькому віці.

Мета дослідження. Теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз психологічних особливостей самореалізації особистості у юнацькому віці.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (психологічне тестування, опитування) та методи статистичної обробки даних. Методика «Шкала задоволення базових психологічних потреб», розроблена в межах теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна. Шкала психологічного благополуччя, призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Для дослідження рівня суб'єктивного психологічного благополуччя використано методику «PERMA-Profiler», розроблену М. Селігманом у межах концепції позитивної психології.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, СУСПІЛЬСТВО, ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЇ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

PERSONAL SELF-REALIZATION, PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, SOCIETY, GENDER EQUALITY, SELF-REALIZATION, WELL-BEING, EMOTIONS, RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	6
1.1. Поняття самореалізації особистості у психології	6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення та дослідження самореалізації.....	11
1.3. Психологічні чинники самореалізації особистості.....	16
1.4. Особливості самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства.....	22
1.5. Гендерні відмінності самореалізації.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	37
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	53
3.1. Практичні вправи, спрямовані на розвиток самореалізації особистості.....	53
3.2. Психологічна програма розвитку самореалізації особистості.....	65
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самореалізації особистості набуває особливої гостроти в умовах сучасного суспільства, що характеризується стрімкими соціальними змінами, інформаційним перевантаженням та загостренням суперечностей між зовнішніми вимогами й внутрішніми прагненнями людини. Юнацький вік має особливе значення для формування самореалізації, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення «Я-концепції», визначення життєвих цінностей і пріоритетів, формування стійкої самооцінки та мотивації до особистісного зростання. Дослідження підтверджують, що молоді люди з розвинутою здатністю до самореалізації демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, успішніше адаптуються до соціальних викликів і більш ефективно будують міжособистісні стосунки. І навпаки, нереалізований потенціал нерідко призводить до тривожності, зниження самооцінки та психологічної нестабільності. Незважаючи на чисельні наукові праці, присвячені проблемі самореалізації, залишається недостатньо вивченим питання психологічних умов і ресурсів, що забезпечують цей процес у молоді, зокрема у контексті задоволення базових психологічних потреб та компонентів психологічного благополуччя. Це зумовлює актуальність спеціальних емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення психологічних особливостей самореалізації особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають праці вітчизняних і зарубіжних учених у галузі психології особистості та гуманістичної психології. Зокрема, визначальними є теоретичні концепції природи та структури самореалізації, запропоновані А. Маслоу, К. Роджерсом та Е. Фроммом; теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна щодо базових психологічних потреб; багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф; концепція позитивного функціонування особистості М. Селігмана (модель PERMA). Вікові особливості самореалізації у юнацькому віці

розглядаються у контексті досліджень Е. Еріксона та Дж. Марсія про формування ідентичності, а також сучасних психологічних робіт щодо особистісного зростання та ресурсів особистості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз психологічних особливостей самореалізації особистості у юнацькому віці.

Для досягнення мети дослідження визначено основні **завдання дослідження**:

- здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми самореалізації та визначити її сутність, структуру й основні компоненти;
- розкрити теоретичні підходи до вивчення самореалізації в сучасній психологічній науці та визначити психологічні чинники, що її обумовлюють;
- здійснити емпіричне дослідження та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів;
- розробити психологічну програму, спрямовану на розвиток самореалізації особистості.

Об'єкт дослідження: самореалізація як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості та умови самореалізації особистості в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що рівень самореалізації особистості у юнацькому віці пов'язаний із ступенем задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язаності) та характеризується гендерними відмінностями у структурі психологічного благополуччя.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети та перевірки гіпотези було використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (психологічне тестування, опитування) та методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось за участю осіб юнацького віку (18–23 роки). Загальна вибірка склала 30 осіб, з них 15 осіб чоловічої статі та 15 осіб жіночої статі.

Наукова новизна полягає в тому, що воно комплексно вивчає психологічні особливості самореалізації особистості у юнацькому віці на основі поєднання трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних методик. Дослідження експериментально підтверджує зв'язок між рівнем задоволення базових психологічних потреб і показниками психологічного благополуччя як умовами самореалізації; розкриває гендерні відмінності у структурі самореалізаційного потенціалу юнаків і дівчат та обґрунтовує зміст психокорекційної програми, спрямованої на розвиток самореалізації через активізацію особистісних ресурсів.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації та поглибленні наукових уявлень про психологічну природу, структуру та особливості самореалізації у юнацькому віці. Отримані результати розширюють розуміння вікових та гендерних закономірностей цього процесу, уточнюють роль базових психологічних потреб і компонентів психологічного благополуччя як чинників самореалізації та можуть слугувати теоретичним підґрунтям для подальших наукових досліджень у галузі вікової та особистісної психології.

Практичне значення роботи визначається тим, що розроблена психокорекційна програма та визначені напрями психологічної роботи можуть бути використані практичними психологами закладів освіти й соціальної допомоги під час організації тренінгів та корекційно-розвивальних занять, спрямованих на розвиток самореалізаційного потенціалу молоді, а також викладачами й кураторами з метою психологічного супроводу студентів у процесі їхнього особистісного та професійного становлення.

Структура та обсяг роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 45 найменувань та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

1.1. Поняття самореалізації особистості у психології

А. Адлер був першим, хто ввів у психологію поняття самореалізації. На його думку, прагнення до досконалості є основним принципом людського життя, що означає досягнення найвищого можливого рівня особистого розвитку. Це природне прагнення є невід'ємною частиною життя, і його відсутність є немислимою в людському існуванні. А. Адлер наголошував на соціальних чинниках, що визначають особистість, і розглядав людину як творчу, самовизначену істоту, унікальну у своєму світогляді. У своєму розумінні він не дав чіткого визначення поняття самореалізації, а підійшов до нього філософськи. Він наголошував на важливості самосвідомості та самоконтролю у формуванні особистості. Людина може планувати та спрямовувати свою діяльність, а також розуміти її значення для самореалізації.

На думку А. Адлера, людина сама творить свою особистість. Вона ставить собі цілі і, використовуючи свою творчу уяву, визначає, як їх досягти. Мета може бути реалістичною і реальною; незалежно від того, чи є вона дивною чи нереалістичною, вона слугує потужним мотиватором для особистості. Через творче самостворення людина осмислює свої переживання та надає їм сенсу, тим самим знаходячи свій власний, унікальний життєвий шлях [19].

Поняття самореалізації часто зустрічається у працях всесвітньо відомих психологів, таких як К. Роджерс, Е. Фром. Серед них був також А. Маслоу, який детально дослідив це поняття з власної психологічної точки зору. Дослідники описують самореалізацію як процес, у якому індивід досягає свого повного потенціалу, отримує краще розуміння себе та ефективніше виявляє свою

справжню сутність. На їхню думку, досягнення самореалізації пов'язане з внутрішньою мотивацією, самоприйняттям та особистісним зростанням, що, у свою чергу, сприяє самовираженню та реалізації потенціалу.

Відповідно до феноменологічного погляду К. Роджерса, зростання у напрямку повної самореалізації може відбуватися лише тоді, коли людина повністю розуміє та усвідомлює свої вибори, перевіряє свої думки та здатна відрізнити добро від зла. Він пояснював це термінами «трансценденція» та «не-трансценденція», які відображали прагнення людини до «самореалізації» це прагнення визначає мету людини та шлях її розвитку.

У своїх працях Еріх Фром описує «життя, наповнене сенсом», як форму людського існування, що дає змогу встановити справжній зв'язок із реальністю навколишнього світу завдяки творчому використанню власних здібностей. На його думку, усвідомлення свого життя як повноцінного та успішного процесу є невід'ємною частиною життя кожної людини. Е. Фромм виділяє п'ять основних людських потреб, що визначають самореалізацію: Буття (взаємодія з іншими). Ця потреба виникає з бажання подолати самотність та ізолюваність. Люди задовольняють цю потребу, виявляючи співчуття, відданість та відповідальність щодо інших; потреба у трансцендентності (виражається у бажанні створювати нове, що надає свободи та сенсу); та потреба у коріннях (для зміцнення та підтримання сімейних стосунків, що допомагає людині знайти безпечне та значуще місце у своєму житті).

Потреба в самоідентичності, яка визначає ідентичність людини та пов'язує її з іншими членами суспільства; а також потреба в орієнтирі, що задовольняється завдяки надихаючим прикладам та чітким цілям, що дозволяє людям розуміти своє існування та поведінку.

Серед сучасних дослідників Абрахам Маслоу є найвизначнішим прихильником цієї гіпотези в теорії психології людини; розробивши ієрархію самореалізації, він стверджував, що це процес, у якому прихований потенціал людини повністю розкривається та реалізується. Для Маслоу самореалізація не означає успіх чи щастя, а натомість передбачає розуміння, творчість, сенс

та моральний характер. Ідея самореалізації формувалася протягом десятиліть досліджень, а потім була вдосконалена завдяки застосуванню концепцій соціальної взаємодії та розвитку. Як наслідок, турбота про себе розглядається не як самоціль, а як засіб, що дає змогу жити, брати участь у суспільному житті та виходити за межі власних обмежень. У відповідь на великі виклики нашого часу турбота про себе є не просто важливим, а й надзвичайно необхідним елементом [44].

Види самореалізації особистості. Професійна самореалізація пов'язана з досягненням успіху та задоволення у професійній діяльності. Вона передбачає розвиток фахових компетентностей, підвищення кваліфікації, професійне зростання та досягнення значущих результатів у вибраній сфері діяльності. Такий вид самореалізації сприяє не лише матеріальному забезпеченню, а й формуванню почуття професійної значущості та особистісного задоволення.

Творча самореалізація полягає у розвитку та реалізації творчого потенціалу особистості через мистецтво, музику, літературу, дизайн та інші види творчої діяльності. Вона дає можливість людині виражати власну індивідуальність, створювати нові ідеї та отримувати емоційне задоволення від творчого процесу. У багатьох випадках творчі здібності, що спочатку проявляються як захоплення, можуть перетворюватися на професійну діяльність.

Соціальна самореалізація пов'язана з активною взаємодією особистості із суспільством та участю у громадському житті. Вона може проявлятися через волонтерську діяльність, участь у соціальних проєктах, громадських організаціях або інших формах соціальної активності. Такий вид самореалізації сприяє усвідомленню власної соціальної значущості та внеску в розвиток суспільства. Особистісна самореалізація охоплює розвиток індивідуальних якостей, моральних цінностей, духовне вдосконалення та самопізнання. Вона передбачає усвідомлення власних потреб, мотивів, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій. Особистісна самореалізація сприяє

досягненню внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя та задоволеності життям [36].

У найпростішому розумінні самореалізація – це свобода від зовнішньої поведінки, яка диктується внутрішніми схильностями людини. У сучасній психології це часто називають «автентичністю». Це означає, що замість того, щоб просто піддаватися зовнішнім впливам, людина може жити в гармонії зі своїм внутрішнім «я». Це призводить до поліпшення якості життя, підвищення стійкості до стресу та сприяє розвитку щирих стосунків. Динамічна, орієнтована на процес саморегуляція когнітивних процесів, емоцій та міжособистісних стосунків веде до цілісного сприйняття себе. Сенс вважається ключовим елементом самореалізації. Навіть у складні часи пошук сенсу та збереження ясності вимагають зусиль, зосередженості та цілеспрямованості. Віктор Франкл, який пережив Голокост, у своїх психологічних дослідженнях зазначив, що сенс є основним джерелом людської мотивації, і сучасні дослідження це підтверджують. Іншими словами, відчуття мети слугує предиктором довголіття, психічного здоров'я та соціальної поведінки.

Орієнтація на розвиток і творчість. Самореалізація не характеризується постійністю, а, навпаки, безперервним розвитком і пізнанням. Маслоу назвав ці якості «якостями розвитку» або «життєвими цінностями». До них належать творчість, допитливість та інноваційність. Емпіричне підтвердження про посттравматичний розвиток свідчать про те, що люди часто виходять із складних ситуацій, набувши нового сенсу, цінностей та творчості, що підтверджує теорію Маслоу про те, що складні ситуації прискорюють розвиток. Досвід максимального зростання. Найвищим досвідом, визначеним Маслоу, є стан підвищеної інтеграції та цілісності. Наступні дослідники, такі як Девід Яден та його колеги, вивчали контексти зростання, що сприяють природному відчуттю зв'язку між людьми. Цей стан, чи то через глибоку медитацію, контакт з природою, мистецтво чи духовність, пов'язують із довгостроковими перевагами в плані емпатії, сенсу життя та зцілення.

Моральна досконалість і проституція. На відміну від систем, що зосереджуються виключно на задоволенні, самоконтроль ґрунтується на почутті моралі та соціальній активності. Маслоу визнавав, що люди не є егоїстичними, а мають сильну прихильність до справедливості, рівності та допомоги іншим. Це підтверджують останні дослідження, які показують, що соціальна активність є корисною для здоров'я та є одним із найпотужніших показників благополуччя [45].

За Абрахамом Маслоу, самореалізація є найвищим етапом розвитку людини, що характеризується прагненням повністю розкрити свій потенціал і досягти справжнього самозадоволення. Це передбачає внутрішній розвиток, вивчення нового, самоусвідомлення та постійні зусилля з пошуку своєї справжньої ідентичності та життєвої мети не нехтуючи при цьому основними аспектами повсякденного життя. Багато людей не можуть знайти задоволення, оскільки зосереджуються переважно на задоволенні базових потреб, таких як здоров'я та зовнішній вигляд. Більше того, навіть коли ці базові потреби задоволені, досягти повного задоволення надзвичайно важко, і це залишається віддаленою мрією. Через соціальні бар'єри, різноманітні бажання та складність досягнення вищих рівнів ієрархії потреб Маслоу багатьом людям бракує сили, мотивації чи здатності повністю реалізувати свій потенціал.

Самореалізація не є одноманітною дією, що приводить особистість до завершеності і повної досконалості, приносить їй почуття самозаспокоєності. Це постійне боріння, рух до все нових можливостей, що відбувається шляхом подолання себе заради себе самого. Це процес (і підсумок) життєдіяльності цілісної людини, який полягає в упредметненні всього комплексу індивідуальних здібностей і веде до перетворення особистості на суб'єкта життя. У процесі самореалізації особливо відчутно виявляється діалектичність розвитку особистості: віддаючи себе, свої сутнісні сили і здібності, особистість водночас здобуває їх, але вже у новій якості. Не мотиви, що лежать поза особистістю (гроші, кар'єра, престиж, чужа воля та ін.), а її прагнення, настирлива внутрішня потреба спонукають до самореалізації [7].

Самореалізація характеризується усвідомленням людиною власної ідентичності як унікальної та незамінної суб'єктивної реальності. Це усвідомлення є фундаментальною антропологічною потребою, задоволення якої є необхідною передумовою всебічного особистісного розвитку. Визначення та цілеспрямоване досягнення значущих цілей і ціннісних орієнтирів є ключовими складовими процесу самореалізації, оскільки саме вони визначають траєкторію, за якою людина прагне розвиватися. Цей процес охоплює побудову ідеалізованого уявлення про себе концептуалізованого як «Ідеальне Я» та його систематичне зіставлення з об'єктивною оцінкою власних реальних здібностей, позначених як «Реальне Я». Свідома цілеспрямованість та виражене почуття відповідальності за досягнення поставлених цілей займають центральне місце у забезпеченні продуктивних результатів самореалізації.

Процес самореалізації за своєю суттю є динамічним і безперервним, що передбачає поступове вирішення суперечностей між існуючим прихованим потенціалом та індивідуальними прагненнями. Це вимагає не лише точної оцінки власних здібностей, але й не менш важливої — постійної відданості самокерованому зростанню та безперервному самоудосконаленню. При цьому продуктивна самореалізація передбачає усвідомлене формулювання соціально значущих цілей, а також глибоко усвідомлене почуття моральної відповідальності за їх подальшу реалізацію [25].

1.2. Теоретичні підходи до вивчення та дослідження самореалізації

Вчені, які представляють різні напрямки поведінкових наук, досліджували, як можна досягти самореалізації. Проте щодо самореалізації досі існують різні точки зору та певна неоднозначність. Щодо цього поняття,

методологічні аспекти досліджень самореалізації, здається, ще не є цілком зрозумілими.

Оскільки самоконтроль, безперечно, тісно пов'язаний не тільки з самосвідомістю та самооцінкою, а й із процесом усвідомленого та добровільного формування власних потреб, інтересів, цілей та намірів, очевидно, що кожен компонент цього процесу навчання має бути розглянутий з двох перспектив: психологічної та педагогічної [40].

Самореалізація починається з потреби в самовдосконаленні та розкритті власних талантів. Без усвідомлення потреби у зростанні процес самореалізації не розпочнеться. Мотивація як енергія дії: Мотивація – це те, що знаходиться «всередині» людини, спонукаючи її до активної діяльності задля досягнення результату. Вона допомагає долати перешкоди, вибирати стратегії поведінки та підтримує прагнення до саморозвитку. Життєві цілі як вектор розвитку: Цілі визначають конкретний напрямок діяльності, перетворюючи абстрактне прагнення до успіху на чіткий план дій. Вони допомагають структурувати життя та розставляти пріоритети. Цінності як смисловий стрижень: Цінності самовдосконалення визначають, чому саме людина хоче досягти певних цілей. Вони забезпечують усвідомленість та гармонію між внутрішнім світом і зовнішніми діями.

Ідея, що люди можуть розвивати свої вроджені здібності, певною мірою бере свій початок у різних філософських школах, які сягають часів Арістотеля. Саме К. Гольдштейн, відомий фізіолог і психолог, систематизував цю концепцію з психологічної точки зору та використав її як основу для нової теорії самореалізації. Теорія самореалізації також розвивалася поряд з такими концепціями, як «сенс життя» В. Франкл, «відповідальність за реальність свободи» Е. Фромм та «прагнення до задоволення» Е. Шустер.

Теорія самореалізації не тільки присутня в багатьох інших теоріях зростання, розвитку та саморозвитку, але й була розроблена в рамках багатьох психологічних теорій та гештальт-теорії. Загальною рисою всіх цих теорій є те, що вони розглядають людину як динамічну сутність, зосереджену на

розвитку певної психологічної структури та рухому потребами. Водночас, на думку прихильників цих поглядів, люди не володіють особливою здатністю до самоусвідомлення, навпаки, розвиток і реалізація людського потенціалу випливають із мотивуючих чинників людської праці [1].

У нинішній стадії розвитку уявлень про самореалізацію розмежувати їх, здається, неможливо. Хоча деякі дослідники й надалі розглядають самореалізацію як явище, зумовлене людською природою, ті, хто відкидає цей детерміністичний погляд, віддають перевагу терміну «безперервна детермінація». Складність вивчення самореалізації полягає також у тому, що її неможливо спостерігати безпосередньо чи об'єктивно. Ми можемо бачити лише її наслідки та результати, що випливають із досвіду людини.

Виміряти самореалізацію складно через її надзвичайно суб'єктивний характер, а також важко спостерігати її в експериментах. Багатогранність її різних аспектів ускладнює застосування експериментальних методів дослідження та технік вимірювання. Самореалізацію слід розуміти як свідомий процес, у якому людина повністю усвідомлює та розвиває свій фундаментальний потенціал через різноманітну діяльність та свободу. Те, що відрізняє потребу в самореалізації від інших потреб, полягає в тому, що її неможливо повністю задовольнити лише індивідуальними діями.

У межах гуманістичної психології вагомий внесок у дослідження взаємозв'язку між самоактуалізацією, самореалізацією та самоповагою зробив Д. Робертс. Науковець наголошував, що процес реалізації особистісного потенціалу майже завжди супроводжується змінами, які можуть бути складними та емоційно напруженими. Подібні внутрішні трансформації потребують від особистості усвідомленості та достатнього психологічного ресурсу. Д. Робертс виокремив п'ять базових переконань, що становлять основу психологічного відновлення та розвитку особистості. Згідно з його підходом, кожна людина є цінною, гідною любові, внутрішньо сильною, рівноправною з іншими та має власну значущість. Для відновлення зв'язку з цими фундаментальними установками, на думку автора, важливим є

формування так званої «здорової базової віри», концепція якої була розроблена на основі багаторічної психотерапевтичної практики [3].

Різноманітні події, які людина переживає протягом життя, можуть суттєво вплинути на те, як вона сприймає саму себе. Водночас, оскільки всі люди різні, важливо пам'ятати, що неможливо з упевненістю передбачити, як саме та чи інша подія позначиться на конкретній людині. Нижче наведено деякі фактори, що можуть впливати на впевненість у собі: Події, що відбуваються в дитинстві. Стосунки з батьками та іншими членами сім'ї суттєво впливають на самооцінку людини. Якщо батьки не здатні задовольнити фізичні та емоційні потреби дитини, критика та надмірно високі очікування можуть мати негативний вплив. Те, як батьки реагують на фізичні та емоційні потреби дитини, сприяє її здоровому розвитку. Впевненість у собі. Якщо навчальні результати незадовільні, це може підірвати впевненість у собі та віру у власні сили.

На впевненість у собі також може впливати те, чи приймають тебе однолітки, чи відштовхують. Незалежно від віку, переживання психологічного, фінансового, фізичного або сексуального насильства руйнує впевненість у собі. Токсичне робоче середовище або постійний контроль з боку керівництва можуть змусити людину засумніватися у своїх професійних здібностях. З іншого боку, робоче місце, яке пропонує реалістичні очікування та справедливу оплату праці, допомагає сформувати здорову впевненість у собі. Сумні події або їхні наслідки. Постійний стрес або сумні ситуації можуть призвести до зниження впевненості у собі [35].

Щоб людина могла ставити цілі для особистого розвитку, вона повинна чітко розуміти себе, іншими словами, здатність до самоаналізу є незамінною. Здатність аналізувати та усвідомлювати свої особисті якості вимагає вміння звертати увагу на власний досвід, стежити за своїм душевним станом, з'ясовувати причини, що призводять до різних психічних станів або певної поведінки, а також визначати, що саме викликає радість, тривогу чи страх. Однак, щоб зменшити внутрішній конфлікт між самосвідомістю та

самооцінкою, люди часто приписують собі якості, яких насправді не мають. Тому, ставлячи цілі для особистого розвитку, недостатньо враховувати лише те, як людина бачить себе, важливо також враховувати, як її бачать інші. Думки оточуючих можуть допомогти людині виправити спотворений образ себе, тим самим визначивши, які якості потрібно вдосконалити або змінити, і, зрештою, скласти план особистого розвитку. Успіх саморозвитку залежить від того, наскільки ефективно людина використовує ці методи. До найважливіших методів належать самоусвідомлення, самоаналіз, впевненість у собі, самопорівняння, самозалучення, самоконтроль, самопрактика, самопохвала, самозвітування, самоуправління та самозречення [39].

Самокероване навчання дає змогу людині формувати власну концептуальну модель реальності і, як наслідок, розвивати власну ідентичність. Воно сприяє глибшому розумінню навколишнього середовища та сприяє ефективній міжособистісній комунікації, дозволяючи людям впевнено та легко брати участь у дискусіях з різних тематичних областей. Систематичне заняття самокерованою пізнавальною діяльністю є фундаментальною компетенцією сучасної людини, що дозволяє їй не відставати від прискорених темпів суспільного та технологічного прогресу. Визначальною характеристикою сучасної професійної практики є адаптивність здатність реагувати на зміни в інформаційних ресурсах та нові технології. Фахівці дедалі частіше усвідомлюють, що раніше набуті компетентності та навички застарівають у порівняно короткі терміни, що вимагає постійного засвоєння інноваційних методологій, підходів та знань. Відповідно, постійний інтелектуальний розвиток та навчання протягом усього життя є незамінними передумовами досягнення професійного успіху в сучасному динамічному середовищі [8].

Самоосвіта виявляється найбільш ефективною за умови дотримання певних основних вимог. Головною з них є здатність до самоусвідомлення вміння критично оцінювати власні сильні сторони та обмеження. Всебічне розуміння психічної діяльності людини, свідомості, волі, регулювання емоцій,

формування характеру, мотивації поведінки, інтересів, здібностей, потреб та темпераменту становить необхідну теоретичну основу для плідної роботи над саморозвитком. Особливо важливим аспектом самоосвіти є розвиток логічного мислення та здатності до систематичної саморефлексії. Постійний аналіз власних дій та рішень сприяє розвитку самодисципліни як стабільної риси особистості — тієї, що вважається незамінною передумовою для досягнення значного прогресу в цій сфері. У цьому контексті практика самоаналізу слугує основним механізмом, завдяки якому люди отримують глибше розуміння глибинних причин своїх поведінкових патернів.

Самодисципліна вимагає постійних вольових зусиль, здатності до саморегуляції, цілеспрямованого досягнення цілей та психологічної стійкості в умовах несприятливих обставин. Заняття діяльністю, що вимагає концентрації, організаційних здібностей та підвищеного почуття відповідальності, відіграє вирішальну роль у зміцненні цих якостей. У процесі подолання перешкод та виконання поставлених завдань люди усвідомлюють, що навіть невеликі успіхи сприяють загальному особистісному зростанню та зміцнюють їхню здатність до самостійного розвитку [31].

1.3. Психологічні чинники самореалізації особистості

Психологічний аспект самореалізації полягає у розкритті та реалізації особистісного потенціалу людини в різних сферах життєдіяльності та видах діяльності. Самореалізація стає можливою за умови, що особистість усвідомлює значущість власного розвитку, вірить у своє індивідуальне покликання та надає йому важливого життєвого сенсу. Без розуміння власних здібностей, інтересів і життєвих орієнтирів процес самореалізації є ускладненим або неможливим.

Інструментальний аспект самореалізації пов'язаний із наявністю у людини необхідних знань, умінь і навичок, які забезпечують можливість ефективного виконання професійної діяльності та побудови системи соціальних взаємин. Зовнішні прояви самореалізації можуть виявлятися у професійній діяльності, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, громадській чи політичній активності. Внутрішня форма самореалізації пов'язана із самовдосконаленням особистості в моральному, духовному, фізичному, інтелектуальному та естетичному напрямках розвитку [18].

Стабільне функціонування особистості значною мірою залежить від рівня її життєвої самореалізації, професійного розвитку та здатності підтримувати внутрішню узгодженість із сучасними соціальними умовами. Досягнення, що є значущими для особистісного самозадоволення та розвитку, проявляються у різних сферах життєдіяльності та сприяють формуванню впевненості у власних силах, позитивного ставлення до майбутнього, а також підвищенню рівня самооцінки. Соціальні виклики, кризові ситуації, невдачі та поразки, з якими стикається індивід у процесі життєдіяльності, можуть бути подолані завдяки сформованим навичкам життєстійкості. Розвинена життєстійкість посилює здатність особистості до адаптації та водночас підвищує мотивацію до самореалізації в різних сферах життя. Незаперечним є те, що самореалізація є цілісною та вивчає внутрішні потенції особистості, вказуючи на особистісне зростання та самовдосконалення. Будучи пов'язаною з формами індивідуальної практичної діяльності, самореалізація є цілісною, усвідомленою людиною, пізнавальною та відбувається шляхом творчої адаптації, уможливлуючи гармонію та виживання в умовах складних, динамічних процесів, сучасних соціальних трансформацій [6].

У житті людини серед інших поверхневі стосунки поступово поглиблюються. Встановлюючи внутрішні принципи та цінності, за якими вона оцінює свої дії, людина перестає бути лише учасником суспільного життя і стає самостійною особистістю, здатною формувати своє суспільне життя.

Особистісний розвиток передбачає розширення внутрішнього світу людини та її інтеграцію в життя у часі, просторі та суспільстві.

Розвиток людини передбачає розширення її внутрішнього світу та інтеграцію в життя у часі, просторі та суспільстві. Формування особистості людини проявляється у самосвідомості. Таким чином, людські якості людини, яка вчиться жити в суспільстві, стають основою концепції активної індивідуальної особистості.

Згідно з теорією Маслоу, самореалізація є найвищим рівнем людських потреб. Люди можуть досягти рівня самореалізації лише після задоволення всіх своїх потреб нижчих рівнів, таких як фізіологічні потреби, потреба в безпеці, потреба в приналежності та потреба в повазі. Проте, досягнення цього рівня потребує значних зусиль, особистісного розвитку, самоусвідомлення та творчого застосування принципів і цінностей. Люди, які мають самоповагу та впевненість у собі, вірять у свої здібності та постійно розвивають свій характер. Крім того, вони повинні активно брати участь у заходах, які їм подобаються, вдосконалювати свої професійні навички та знання, пізнавати світ і зосереджуватися на своєму особистому розвитку. Розглядаючи самореалізацію як багатокомпонентного психологічного феномена, можна виокремити низку ключових аспектів, що забезпечують її розуміння та розвиток. Самореалізація характеризується усвідомленням індивідом власного «Я» як унікальної та неповторної системи внутрішнього світу. Таке усвідомлення виступає базовою потребою особистості, задоволення якої є необхідною умовою повноцінного психологічного розвитку.

Важливими складовими самореалізації є вибір життєвих цілей і цінностей, які визначають вектор особистісного розвитку. Даний процес передбачає формування образу «Я-ідеального» та його співвіднесення з реальним «Я». Усвідомлене цілепокладання, а також відповідальність за досягнення поставлених цілей є визначальними чинниками ефективної самореалізації.

Процес самореалізації має динамічний і безперервний характер та супроводжується подоланням суперечностей між наявним потенціалом особистості та її прагненнями. Це потребує не лише адекватної самооцінки, але й готовності до постійного саморозвитку та самовдосконалення. Ефективна самореалізація ґрунтується на свідомому формулюванні соціально значущих цілей і відповідальному ставленні до їх реалізації [24].

У психологічних дослідженнях вчені, які розглядають самореалізацію як універсальну здатність, що дозволяє людині повністю розкрити свій потенціал, наголошують на багатовимірному характері цього поняття. У контексті особистісної самореалізації вони визначають цілий ряд понять (цілі, цінності, сенс, потреби, процеси, творчість, результати тощо). У контексті особистісної самореалізації вони визначають концептуальну систему, що становить психологічний компонент цього явища (цілі, цінності, сенс, потреби, процеси, творчість, результати тощо). Кожне поняття має своє окреме значення і становить самостійну область дослідження як психологічний аспект самореалізації.

Саморозвиток не слід розглядати окремо як абсолютно фундаментальний і новий аспект життя особистості; його слід досліджувати в контексті соціальної психології. Самореалізація – це складне психологічне явище, фундаментальною характеристикою якого є усвідомлення особистістю того, що її «я» втілює унікальний і незбагнений світ.

Спочатку важливо розрізнити «особисту задоволеність» та «індивідуальну задоволеність». Обидва ці поняття включають основну ідею Маслоу про внутрішню мотивацію, що означає, що ця мотивація існує в кожній людині і спрямована на реалізацію її потенціалу та здібностей. Хоча обидва поняття стосуються одного й того ж процесу, самоактуалізація виникає переважно на внутрішньому та особистому рівні, тоді як самореалізація походить із зовнішнього та об'єктивного рівня особистості. Це передбачає використання, через особисті дії та досягнення, здатності вирішувати

конкретні проблеми та розвивати свої навички відповідно до свого життєвого плану.

Мотивація та цінності відіграють вирішальну роль у процесі особистісного розвитку. Без внутрішньої мотивації до саморозвитку або відданості принципам у своїх діях особистісний розвиток ризикує втратити свою глибинну суть і може бути замінений поведінкою, яка здається ефективною, але позбавлена внутрішнього змісту. У цьому контексті дослідники наголошують на важливості мотивації у професійному розвитку, а також на необхідності поєднання особистих цілей із засобами їх досягнення в рамках організації. Відповідно, особисте задоволення можна розглядати не лише як засіб досягнення успіху, а й як показник внутрішньої самореалізації.

В сучасному суспільстві самореалізація виступає не другорядним аспектом індивідуального розвитку, а системним ресурсом, що забезпечує професійне та особистісне зростання. Її змістова основа полягає у трансформації внутрішнього потенціалу людини у відчутні здобутки діяльності, міжособистісної взаємодії та життєвого поступу. Таким чином, самореалізацію правомірно розглядати як ключовий внутрішній ресурс, що сприяє якісному професійному розвитку, психологічній стійкості в умовах соціальних викликів, досягненню особистісно значущих цілей та збереженню психологічного благополуччя. З огляду на це, її цілеспрямований розвиток слід вважати одним із першочергових завдань підтримки особистості в сучасному суспільстві. Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні впливу освітнього, професійного та соціокультурного середовищ на формування й реалізацію особистісного потенціалу в різних вікових і фахових групах [29].

Самореалізація, заснована на принципі подолання зовнішнього впливу, ґрунтується на принципі самопізнання та залежить від збалансованого й гармонійного розвитку різних аспектів особистості, а також розвитку власних здібностей. Найважливішою психологічною рисою людей, які прагнуть до самореалізації, є ступінь їхніх активних зусиль, спрямованих на подолання життєвих викликів, та почуття особистої відповідальності, яке вони

відчувають щодо різних подій у своєму житті. Найважливішою психологічною рисою людей, які прагнуть до самореалізації, є ступінь їхніх активних зусиль, спрямованих на подолання життєвих викликів, та почуття особистої відповідальності, яке вони відчувають щодо різних подій у своєму житті.

У сфері освіти самореалізація означає створення основи для самомотивації, що є способом пробудження природних здібностей та функцій людини. Це безпосередньо пов'язано з педагогічною філософією, яка зосереджується на людській сутності особистості та цілісному підході до особистісного розвитку, що має на меті пробудити внутрішній потенціал кожної людини за допомогою відповідних та самостійних заходів, забезпечуючи таким чином збалансований та гармонійний розвиток у всіх аспектах особистості.

Навчальні програми в сучасних закладах вищої освіти повинні трансформувати роль студентів з пасивних споживачів знань у активних учасників та суб'єктів освітньої та професійної діяльності. У цьому контексті надзвичайно важливо розвивати здатність студентів до саморегулювання свого навчання, оскільки це є необхідною основою для їхньої повної самореалізації. Самореалізацію як конкретний прояв внутрішніх сил чи потреб людини, а також як спробу реалізувати власний потенціал. Цей рушійний імпульс можна розглядати як самостійний психічний механізм. Його сила ґрунтується на незадоволених потребах і підсилюється особистими та соціальними чинниками; зрештою, завдяки взаємодії між імпульсом та самоаналізом виникає прагнення до самовизначення. Отже, прагнення до повної самореалізації є універсальною необхідністю, яка об'єднує всі поточні особисті потреби в єдину функціональну систему.

Процес самореалізації передбачає систематичний розвиток через різні етапи, що завершується досягненням результатів після тривалих зусиль. Ці результати включають досягнення речей, які є важливими як з соціальної точки зору, так і для самої особистості. Майбутні можливості для досліджень

включають вивчення гендерних психологічних факторів, що сприяють самореалізації в різних вікових групах [2].

1.4. Особливості самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства

Сучасне суспільство розвивається в стрімких темпах поширення новітніх технологій, які в свою чергу впливають на людське життя. Постійне зростання обсягів інформації, розширення комунікативного простору та поява нових форм соціальної взаємодії зумовлюють необхідність переосмислення процесу самореалізації особистості.

Передусім слід зазначити, що самореалізація в сучасному суспільстві тісно пов'язана із взаємодією людини та соціуму. Особистість виступає не лише об'єктом впливу соціальних процесів, а й активним суб'єктом, який здатний змінювати соціальне середовище відповідно до власних потреб і цінностей. Водночас ця взаємодія набуває складного характеру, оскільки сучасне суспільство є багаторівневою системою, що поєднує економічні, політичні та культурні чинники впливу.

В таких умовах людина стає гнучкою, мусить адаптуватись до сучасних реалій. Це стосується і внутрішнього стану окремої особистості, включаючи розвиток, реалізацію, ріст у суспільстві. Як зазначає у своєму доробку Г. Панасенко, важливою особливістю сучасного етапу є існування двох взаємопов'язаних вимірів людського буття – реального та віртуального.

Віртуальне середовище відкриває нові можливості для самовираження, комунікації та соціальної активності, однак водночас формує ризики, пов'язані з викривленням самосприйняття та виникненням психологічної залежності. Таким чином, самореалізація особистості дедалі частіше відбувається у

змішаному просторі, де реальні й цифрові практики взаємодіють між собою [13].

Окрім того, існують інші важливі аспекти, які визначають специфіку самореалізації особистості в сучасному суспільстві. Зокрема, варто звернути увагу на проблему прискорення темпів життя, що стало характерною ознакою сьогодення. Людина змушена функціонувати в умовах постійного дефіциту часу, виконувати значну кількість завдань у стислі терміни, що актуалізує проблему управління власним часом. Успішність і досягнення стають провідними орієнтирами, що нерідко формує залежність самосприйняття від зовнішніх результатів і оцінок.

У цьому контексті, як зазначає О. Ткачишина, самореалізація може набувати суперечливого характеру: з одного боку, вона виступає як внутрішня потреба особистості в розвитку та самовираженні, а з іншого – як відповідь на соціальний тиск і необхідність відповідати заданим стандартам успіху.

Не менш значущим є вплив інформаційного перевантаження на психічні процеси особистості. Надмірна кількість інформації, яку людина отримує щодня, ускладнює її глибоке осмислення та критичний аналіз. У результаті формується схильність до поверхневого сприйняття, що впливає на якість прийняття рішень і загалом на процес самореалізації. Особистість частіше орієнтується на швидкі, спрощені моделі поведінки, що знижує рівень усвідомленості власного життєвого шляху.

Разом з тим у сучасному суспільстві спостерігається зменшення частки безпосереднього, «живого» спілкування, що поступово замінюється цифровими формами взаємодії. Така тенденція призводить до певного збіднення емоційної складової спілкування, оскільки невербальні сигнали, які відіграють важливу роль у розумінні співрозмовника, стають менш доступними [14].

Нинішня політична та соціально-економічна ситуація в Україні вимагає від людей високого рівня особистої відданості, здатності до саморозвитку та самостійності, а також вміння ефективно застосовувати свої навички та сильні

сторони в різних життєвих ситуаціях. За таких обставин дослідження практики самореалізації мають велике значення. Самореалізація вважається однією з фундаментальних складових ієрархії потреб, що визначає характер життєвої діяльності людини. Це складний процес, який передбачає створення сенсу життя, постановку та досягнення цілей через особистісний розвиток та взаємодію з іншими.

Для дослідження цього питання спочатку необхідно уточнити визначення поняття самореалізації. Самореалізація – це концепція саморозвитку в соціальному середовищі та у свідомості індивіда, що відображає особистість людини та процес самовдосконалення. Протягом життя самореалізація досягається завдяки особистій волі та взаємодії з навколишнім середовищем. Лише тоді, коли людина повністю усвідомлює свої здібності, визначила чіткий життєвий шлях, має цілісне уявлення про своє майбутнє «я» та готова створити необхідні умови для досягнення своїх цілей, стає можливою повна самореалізація. Водночас людина відчуває потребу шукати нові способи взаємодії з навколишнім світом, і це досягається завдяки безперервному процесу самотрансформації та зростання [5].

Особливо зараз відчутно в контексті сімейної взаємодії, де дефіцит такого спілкування негативно впливає на розвиток особистості дітей і підлітків. Недостатня емоційна підтримка сприяє їхньому зануренню у віртуальне середовище, яке часто стає альтернативним простором самореалізації, але не завжди забезпечує безпечні умови для психологічного розвитку.

Також, в своїй роботі авторка важливим чинником вважає вплив масмедіа та цифрових платформ, які активно формують інформаційне поле сучасної людини. З цим важко не погодитись, адже акцент на негативних подіях, сенсаційності та емоційній напруженості інформаційних повідомлень сприяє підвищенню рівня тривожності та формуванню відчуття нестабільності світу в людини мінливої. У таких умовах особистість може відчувати труднощі у збереженні психологічної рівноваги, що безпосередньо впливає на її здатність

до самореалізації. Поряд із цим, сучасний інформаційний простір характеризується поширенням дезінформації, що ускладнює процес формування об'єктивної картини світу [15].

Професіонали відрізняються від інших тим, що вони розглядають свою роботу як інтелектуальний інструмент і сферу, в якій вони можуть реалізувати свій потенціал. Саме цей процес тобто те, що професіонали опановують важливі когнітивні та технічні методи вирішення професійних завдань і отримують задоволення від творчої складової своєї роботи є важливішим, ніж просто розширення знань чи вивчення нових технік; це безцінний актив для практикуючих фахівців і запорука розвитку професійних навичок [4].

Ще однією важливою характеристикою сучасного суспільства є глобалізаційні процеси, які відкривають нові можливості для особистісного та професійного розвитку. Мобільність, відкритість кордонів, доступ до міжнародного досвіду сприяють розширенню горизонтів самореалізації.

Як наголошує в своїй роботі С. Сидоренко, разом з цим глобалізація супроводжується і кризовими явищами, що впливають на процес самореалізації. Зокрема, посилюється нерівність умов життя, виникають культурні та світоглядні конфлікти, а також зростає відчуття нестабільності й невпевненості у майбутньому. Глобальний інформаційний простір і масова культура можуть призводити до уніфікації цінностей та втрати індивідуальності, що ускладнює формування цілісної ідентичності особистості.

Водночас сучасна людина часто опиняється в ситуації амбівалентності: з одного боку, вона отримує більше свободи для самовираження, а з іншого – втрачає стійкі ціннісні орієнтири. Саме тому важливим чинником самореалізації стає здатність особистості зберігати внутрішню автономію, критично осмислювати впливи глобального середовища та знаходити власні смисли в умовах швидкоплинного світу [17].

Отже можемо зазначити, що самореалізація особистості, зараз, в умовах сучасного суспільства є складним і досить суперечливим процесом. Він

відбувається під впливом технологічних змін, інформаційного середовища та глобалізаційних тенденцій. Зараз світ потребує від людини гнучкості, здатності до критичного мислення, збереження власної ідентичності та внутрішньої цілісності в умовах постійних змін і невизначеності.

1.5. Гендерні відмінності самореалізації

К. Гілліган у своїх дослідженнях зазначала, що існують відмінності у моральному мисленні жінок і чоловіків, пов'язані з особливостями соціалізації. Зокрема, для жінок більш значущими можуть бути міжособистісні взаємини та контекст взаємодії, тоді як чоловіки частіше орієнтуються на універсальні принципи, правила та абстрактну справедливість. Професійна діяльність є однією з провідних сфер життєдіяльності особистості, однак розподіл чоловіків і жінок у різних галузях економіки залишається нерівномірним. У науковій літературі це явище описується як гендерна стратифікація ринку праці, що проявляється у традиційному поділі професій на «жіночі» та «чоловічі», який історично сформувався під впливом соціокультурних чинників.

У контексті професійного самовизначення Л. Терман і К. Майлз підкреслювали зв'язок між вибором професії та проявами маскулінності й фемінності як психологічних характеристик особистості. Маскулінність у цьому підході пов'язується з тенденцією до автономії, індивідуалізації та самостійного самовизначення. Формування індивідуальності відбувається через розвиток самосвідомості, волі та здатності усвідомлювати власну унікальність у контексті культурних і соціальних умов. Це дає змогу особистості визначати життєві цілі та професійне покликання як усвідомлений вибір.

Фемінність у психологічному вимірі часто описується через орієнтацію на міжособистісну взаємодію, емпатію та альтруїстичні цінності. У межах

окремих теоретичних підходів це може інтерпретуватися як децентрація особистості – зміщення акценту з егоцентричних орієнтацій на цінності співпереживання, турботи та взаємодопомоги. Водночас ці характеристики не є жорстко зумовленими біологічною статтю, а формуються під впливом соціального середовища та процесів соціалізації. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що гендерні відмінності у професійній самореалізації значною мірою зумовлені соціальними очікуваннями, культурними нормами та особливостями виховання. Самореалізація особистості залежить від доступу до освітніх і професійних можливостей, а також від рівня підтримки індивідуальних інтересів незалежно від гендерної належності.

Таким чином, гендерні аспекти самореалізації доцільно розглядати не як жорстко детерміновані відмінності між чоловіками і жінками, а як результат складної взаємодії соціальних, культурних та індивідуально-психологічних чинників, що впливають на професійний вибір і розвиток особистості.

Варто підкреслити, що окреслена проблематика не є суто гендерно-специфічною, оскільки схильність до ілюзорного сприйняття реальності може спостерігатися як у жінок, так і у чоловіків. Водночас соціальні умови часто формують різні траєкторії соціалізації, за яких чоловіки мають відносно більше можливостей для раннього зіткнення з реальними соціально-економічними вимогами та подолання ідеалізованих уявлень. Суспільство формує диференційовані очікування щодо гендерних ролей, що призводить до різного рівня соціального тиску на жінок і чоловіків. Зокрема, для жінок частіше актуалізуються нормативні вимоги щодо відповідності еталонам зовнішності, пріоритетності сімейної ролі та материнства як провідного життєвого сценарію. У той же час питання професійного розвитку, інтелектуальної реалізації та автономного життєвого вибору нерідко відходять на другий план у межах традиційних гендерних очікувань.

Значний вплив на формування таких уявлень здійснюють засоби масової інформації та соціальні медіа. Контент жіночих журналів, блогів і популярних онлайн-ресурсів часто акцентується на тематиці зовнішності, міжособистісних

стосунків і побутових аспектів, недостатньо висвітлюючи питання особистісного розвитку, самореалізації та професійного зростання. Це може сприяти формуванню спрощених або однобічних уявлень про життєві пріоритети [32].

Додатковим чинником є освітнє середовище, яке в окремих випадках відтворює гендерні стереотипи через різний рівень заохочення до опанування STEM-дисциплін (наука, технології, інженерія та математика) серед дівчат і хлопців. Це потенційно впливає на обмеження професійного вибору та подальші можливості самореалізації. Економічні умови також можуть виступати чинником гендерної нерівності. У ряді випадків жінки стикаються з проявами дискримінації на ринку праці, зокрема у вигляді нерівної оплати праці за аналогічні види діяльності або обмеженого кар'єрного просування. Подібні обставини можуть впливати на життєві стратегії та пріоритети, зокрема щодо пошуку фінансової стабільності. Окремі культурні та релігійні традиції у різних суспільствах також можуть підтримувати патріархальні моделі, які обмежують варіативність життєвого вибору та самовираження жінок.

Психологічними детермінантами зазначених процесів можуть виступати явища зниженого рівня самооцінки або феномен «синдрому самозванця», що проявляється у схильності недооцінювати власні досягнення та компетентність. Це, у свою чергу, може зменшувати рівень ініціативності, готовності до ризику та впевненості у власних можливостях. Подолання окреслених бар'єрів потребує комплексного та міждисциплінарного підходу, що охоплює освітню, медійну, правову та соціокультурну сфери. Важливим є створення умов, які сприятимуть розвитку критичного мислення, самопізнання та особистісного зростання незалежно від гендерної належності. Значну роль у цьому процесі відіграє представлення різноманітних моделей успішної самореалізації жінок у різних професійних сферах, що розширює уявлення про можливі життєві траєкторії. Окрему увагу слід приділяти розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення з ранніх етапів

соціалізації, що сприятиме кращому усвідомленню власних потреб, цінностей і життєвих орієнтирів, а також підвищенню стійкості до соціальних стереотипів і маніпулятивних впливів. Загалом, процес трансформації гендерних уявлень є поступовим і вимагає участі всіх соціальних інститутів. Розгляд цієї проблематики доцільно здійснювати не як вузькогендерного питання, а як складової ширшого соціального процесу, спрямованого на забезпечення рівних можливостей та розвитку людського потенціалу.

Розвиток критичного мислення та медіаграмотності розглядається як один із ключових чинників протидії впливу пропаганди та маніпулятивних інформаційних практик. Дана компетентність є актуальною як для жінок, так і для чоловіків, оскільки вміння аналізувати інформаційні повідомлення, перевіряти достовірність джерел та формувати власну аргументовану позицію є базовою навичкою сучасного інформаційного суспільства. Важливим аспектом також є подолання внутрішньоособистісних бар'єрів, зокрема страху соціального оцінювання, невпевненості у власних можливостях та впливу інтеріоризованих суспільних обмежень. У цьому контексті ефективними можуть бути психологічні практики саморозвитку, участь у групах взаємопідтримки, а також взаємодія з референтними спільнотами, що сприяє підвищенню рівня самосприйняття та впевненості.

Окрему увагу слід приділяти розвитку фінансової грамотності та економічної самостійності. Здатність ефективно управляти особистими фінансами, планувати бюджет та розуміти базові інвестиційні механізми підвищує рівень автономії особистості та розширює можливості прийняття життєвих рішень. Важливим є також питання балансу між професійною діяльністю та особистим життям. Соціальні очікування часто передбачають одночасну реалізацію жінки як у професійній сфері, так і в сімейних ролях, що може створювати додаткове психологічне навантаження. У зв'язку з цим актуальним є формування навичок пріоритизації та прийняття індивідуальних рішень відповідно до власних цінностей і життєвих цілей.

Розвиток комунікативних навичок та асертивної поведінки також є важливою складовою особистісної зрілості. Здатність чітко формулювати власні думки, відстоювати інтереси та встановлювати здорові психологічні межі у взаєминах сприяє формуванню автономної та самодостатньої особистості. У сфері професійного розвитку доцільним є заохочення жінок до опанування сучасних технологій та участі в інноваційних галузях економіки. Це сприяє розширенню професійних можливостей, а також забезпечує більш збалансований розвиток відповідних сфер діяльності.

Не менш важливим є подолання гендерно зумовлених стереотипів у різних соціальних інститутах, зокрема перегляд традиційних уявлень про сімейні ролі, сприяння рівномірному розподілу побутових обов'язків та подолання упереджень щодо професійної приналежності до «жіночих» і «чоловічих» сфер діяльності. У цьому контексті підкреслюється, що кожна особистість є унікальною, а процес самореалізації не має універсального шаблону, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби та цінності [21].

Водночас важливою внутрішньою психологічною умовою самореалізації жінок виступає мотивація до саморозвитку. Вона проявляється у внутрішній потребі до постійного вдосконалення, розширення знань, формування нових умінь і навичок, а також розвитку позитивних особистісних якостей і підтримання психоемоційного благополуччя. Окремо підкреслюється значущість орієнтації на соціальну активність, прагнення до допомоги іншим, лідерські якості та самоствердження, зокрема в межах громадської діяльності та організаційної участі.

Важливою зовнішньою психологічною умовою самореалізації є створення можливостей для прояву ініціативності, яка може реалізовуватися через розробку та впровадження власних проєктів, участь у процесах прийняття управлінських рішень, представництво інтересів інших осіб, а також внесення пропозицій щодо вдосконалення діяльності громадських організацій.

Слід підкреслити, що за умови організаційної підтримки з боку керівництва, заохочення інноваційних підходів та відсутності надмірної санкціонованості за можливі помилки відбувається поступове зміцнення впевненості у власних силах. Це, у свою чергу, сприяє формуванню внутрішньої мотивації до активної діяльності, розвитку ініціативності та посиленню орієнтації на досягнення результату.

Наступною важливою психологічною умовою є забезпечення гендерної рівності. Вона передбачає рівноправність жінок і чоловіків у сфері прав, обов'язків та можливостей у всіх сферах суспільного життя. Реалізація принципів гендерної рівності, зокрема в межах діяльності громадських організацій, сприяє розширенню соціальних ролей жінок через їхню участь у процесах прийняття рішень. За таких умов знижується рівень психологічного напруження, оскільки рівноправна взаємодія в колективі створює безпечне та підтримувальне середовище для самореалізації. Додатково спостерігається підвищення самооцінки та впевненості у власних силах, посилення мотивації до професійного й особистісного розвитку, а також формування готовності до виконання нових і складніших завдань. Варто підкреслити, що синергетична взаємодія всіх зазначених психологічних умов дає змогу сформувати сприятливе психологічне середовище, яке стимулює особистісний і професійний розвиток жінок, підвищує їхню активність у громадських організаціях та забезпечує повніше розкриття їхнього потенціалу [33].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Методика «Шкала задоволення базових психологічних потреб», розроблена в межах теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях і має підтверджені показники внутрішньої узгодженості, конструктивної валідності, міжкультурної адаптованості [20].

Вона спрямована на вимірювання ступеня задоволення трьох базових психологічних потреб особистості, які, згідно з даною теорією, є універсальними та необхідними для психологічного благополуччя і повноцінного функціонування людини. До таких потреб належать:

1. Потреба в автономії (відчуття самостійності, свободи вибору та контролю над власними діями);
2. Потреба в компетентності (відчуття ефективності, здатності досягати результатів і справлятися із завданнями);
3. Потреба у пов'язаності (належності) (відчуття емоційної близькості, підтримки та прийняття з боку інших людей).

Існує кілька варіантів шкали (21, 18, 16 пунктів), однак у більшості сучасних досліджень, зокрема в українських адаптаціях, використовується скорочена версія, що містить 16 тверджень.

Структурно методика поділяється на 3 субшкали:

1. Автономія – приблизно 5–6 тверджень
2. Компетентність – приблизно 5–6 тверджень
3. Пов'язаність (належність) – приблизно 5 тверджень

Кожне твердження відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного досвіду (наприклад, відчуття контролю над життям, успішності діяльності, якості міжособистісних стосунків).

Досліджуваним пропонується ознайомитися з рядом тверджень та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Оцінювання здійснюється за шкалою Лайкерта, зазвичай 5-бальною:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Важко відповісти/частково згоден
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

Методика містить як прямі, так і зворотні твердження. Прямі твердження – чим вищий бал, тим вищий рівень задоволення потреби. Зворотні твердження – потребують реверсивного перерахунку (інверсії)

Обробка результатів здійснюється у кілька етапів:

1. Реверсування зворотних тверджень (Спочатку необхідно інвертувати бали за зворотними питаннями).
2. Обчислення показників за субшкалами. Для кожної з трьох потреб обчислюється: сумарний бал або середнє значення (рекомендовано для зручності інтерпретації). Формула середнього значення: сума балів за субшкалою / кількість тверджень у субшкалі.
3. Загальний показник. Може обчислюватися загальний рівень задоволення базових потреб: або як сума всіх балів, або як середнє значення по всій шкалі.

Отримані результати інтерпретуються за рівнями:

- 1) високий рівень – свідчить про задоволення базових психологічних потреб, внутрішню мотивацію, психологічне благополуччя;
- 2) середній рівень – часткове задоволення потреб, нестабільність у самосприйнятті або міжособистісних стосунках;

З) низький рівень – фрустрація потреб, що може супроводжуватись зниженням мотивації, емоційним дискомфортом, труднощами в самореалізації.

Окремо аналізуються показники за кожною субшкалою: низька автономія (залежність від зовнішніх факторів); низька компетентність (невпевненість у власних силах); низька пов'язаність (труднощі у встановленні близьких стосунків) [37].

Таким чином, методика «Шкала задоволення базових психологічних потреб» є надійним інструментом для діагностики рівня задоволення ключових психологічних потреб особистості. Її використання дозволяє комплексно оцінити внутрішній стан індивіда та визначити особливості його психологічного благополуччя.

Шкала психологічного благополуччя – призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Під «психологічним благополуччям», на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Дане поняття відноситься до категорії понять екзистенційно-гуманістичної психології. Проблема психологічного добробуту особистості мало вивчена, для розуміння психологічного благополуччя виділяють два основні підходи – гедоністичний (грецьк. «насолада») та евдемоністичний (грец. «щастя, блаженство»). У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення – це не тільки тілесне задоволення, але і задоволення від досягнення значимих цілей. Евдемоністичний підхід розробляється переважно у рамках гуманістичної психології. З позиції даного підходу психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини у конкретних життєвих умовах та обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитам соціального оточення та розвитком власної індивідуальності». В рамках евдемоністичного підходу на основі ранніх досліджень М. Ягоди, К.

Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя: наявність мети в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.[26]

Особливістю методики є наявність як прямих, так і зворотно сформульованих тверджень. У зв'язку з цим на першому етапі обробки результатів здійснювалося реверсування відповідей на негативно сформульовані твердження. Це означає, що отримані бали трансформувалися у зворотному порядку, що дозволило забезпечити єдність інтерпретації результатів: вищі значення відповідають вищому рівню психологічного благополуччя.

На наступному етапі здійснювався підрахунок показників за кожною окремою шкалою. Для цього обчислювалася сума балів за відповідними твердженнями, після чого визначалося середнє значення шляхом ділення загальної суми на кількість тверджень у межах кожної шкали. Використання середніх значень дозволило забезпечити зручність подальшого аналізу та порівняння результатів між різними компонентами психологічного благополуччя.

Визначено загальний рівень психологічного благополуччя, який розраховувався як середнє арифметичне значення усіх отриманих показників. Такий підхід дозволяє отримати узагальнену характеристику психологічного стану особистості та рівня її гармонійного функціонування [38].

Інтерпретація результатів здійснювалася на основі рівневого підходу. Високі значення показників свідчать про сформованість відповідного компонента психологічного благополуччя, наявність внутрішніх ресурсів та сприятливі умови для особистісного розвитку. Середні значення вказують на часткову сформованість компонентів і можуть свідчити про нестабільність або вплив зовнішніх чинників. Низькі показники, у свою чергу, можуть сигналізувати про труднощі у функціонуванні особистості, недостатній рівень самоприйняття, автономності або проблеми у сфері міжособистісних взаємин.

Таким чином, використання методики Керол Ріфф у дослідженні дозволило комплексно оцінити рівень психологічного благополуччя респондентів, визначити особливості розвитку його окремих компонентів та встановити їх значення у процесі самореалізації особистості.

Для дослідження рівня суб'єктивного психологічного благополуччя було використано методику «PERMA-Profiler», розроблену Мартіном Селігманом у межах концепції позитивної психології. Дана методика ґрунтується на моделі PERMA, яка розглядає благополуччя як багатовимірний конструкт, що включає п'ять ключових складових, які забезпечують гармонійне функціонування особистості та її самореалізацію [16].

Методика спрямована на оцінювання таких компонентів психологічного благополуччя, як позитивні емоції, залученість у діяльність, позитивні міжособистісні стосунки, наявність сенсу життя та досягнення. Кожен із цих компонентів відображає окремий аспект суб'єктивного благополуччя та разом формує цілісне уявлення про психологічний стан особистості.

Емоції є важливою частиною особистісного благополуччя. Вони можуть варіюватися від дуже негативних до дуже позитивних, коливатися від сильного збудження (хвилювання, раптове збудження) до низького збудження (спокій, розслабленість, сум). У контексті позитивних емоцій «PERMA-Профайлер» вимірює загальні тенденції відчуття задоволення та радості. У контексті негативних емоцій методика вимірює схильність до почуттів смутку, тривоги та злості. Залученість пов'язана з поглиненням, зацікавленістю та зануреністю в діяльність та життя. Дуже високий рівень залученості відомий як стан «поток», у якому людина цілком занурена в діяльність, втрачаючи відчуття часу. Відносини. Відносини пов'язані з відчуттям любові, підтримки та цінності з боку інших. Позитивні відносини з іншими є важливою частиною наповненого життя, у якому людина відчуває себе добре. Сенс пов'язаний із наявністю мети в житті, напруженого життя, відчуття, що життя є цінним і вартим того, щоб жити, або відчуття зв'язку із чимось більшим, наприклад, вірою, благодійністю, особистою місією. Сенс дає відчуття того, що життя має

значення. Досягнення. Досягнення можуть бути об'єктивними, відзначатися отриманими результатами та нагородами, але відчуття власної майстерності та досягнень також важливі. «PERMA-Профайлер» вимірює суб'єктивне відчуття досягнення та знаходження на вершині щоденних обов'язків. Воно передбачає роботу над цілями та їх досягненням, а також відчуття спроможності реалізовувати свої завдання та щоденні обов'язки. Здоров'я. Цей домен не є частиною моделі PERMA, однак фізичне здоров'я та життєздатність є ще однією важливою частиною добробуту. Методика вимірює суб'єктивне відчуття здоров'я як щоденного відчуття доброго самопочуття та здоров'я.

Опитувальник складається з низки тверджень, що дозволяють оцінити вираженість кожного із зазначених компонентів. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за шкалою від 0 до 10 балів, де мінімальне значення свідчить про повну відсутність відповідного прояву, а максимальне – про його високий рівень. Такий формат оцінювання дозволяє більш точно зафіксувати індивідуальні відмінності у сприйнятті власного благополуччя [41].

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

У дослідженні методики «Шкала задоволення базових психологічних потреб» взяли участь 10 респондентів віком від 18 до 23 років. Вибірка представлена молодими людьми юнацького віку, що є релевантним у контексті дослідження проблеми самореалізації особистості, оскільки саме цей віковий період характеризується активним формуванням життєвих цінностей, самосвідомості та прагнення до самостійності. За гендерною ознакою вибірка розподілилася таким чином: 7 осіб чоловічої статі та 3 особи жіночої статі.



Рис. 2.1. (Стать респондентів)

Перед початком проведення дослідження всім учасникам було надано чітку інструкцію щодо заповнення опитувальника. Зокрема, було роз'яснено мету дослідження, порядок виконання завдань, а також наголошено на принципах добровільності участі та забезпеченні анонімності отриманих результатів. Учасники були поінформовані про відсутність «правильних» або «неправильних» відповідей, що сприяло підвищенню щирості та достовірності відповідей.

Тестування проводилося у стандартних умовах, без впливу сторонніх факторів та зовнішніх перешкод, що могло б вплинути на результати дослідження. У процесі виконання методики труднощів у респондентів не виникало, інструкція була зрозумілою, а самі учасники продемонстрували зацікавленість у дослідженні та відповідальне ставлення до виконання завдань.

Для емпіричного дослідження було використано методику «Шкала задоволення базових психологічних потреб», спрямовану на визначення рівня задоволення трьох ключових потреб особистості: автономії, компетентності та зв'язаності (приналежності). Респондентам пропонувалося оцінити низку тверджень за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де кожне значення відображало ступінь згоди з поданими твердженнями.

У процесі обробки результатів було враховано наявність як прямих, так і зворотно сформульованих тверджень. Негативні (зворотні) твердження були піддані процедурі реверсування, що забезпечило коректність подальших розрахунків. Для кожної з підшкал (автономія, компетентність, зв'язаність) було обчислено сумарні показники, а також визначено середні значення, що дозволило більш точно інтерпретувати отримані результати.

Аналіз результатів показав, що загалом у досліджуваній вибірці спостерігається достатній рівень задоволення базових психологічних потреб. Це свідчить про відносно сприятливий психологічний стан респондентів, наявність внутрішніх ресурсів для розвитку та самореалізації, а також про позитивне сприйняття власного життєвого досвіду.

Найбільш вираженою серед досліджуваних виявилася потреба у зв'язаності (приналежності). Отримані результати підтверджують, що для осіб юнацького віку надзвичайно важливими є міжособистісні стосунки, підтримка з боку значущого оточення, а також відчуття прийняття та емоційної близькості. Високий рівень задоволення цієї потреби сприяє формуванню емоційної стабільності, відчуття безпеки та соціальної включеності.



Рис. 2.2. (Загальні середні показники)

Відповіді респондентів

№	Стать	Автономія	Компетентність	Зв'язаність
1	Ч	3,8	3,7	3,9
2	Ч	3,6	3,9	3,8
3	Ч	3,7	4,0	4,0
4	Ч	3,5	3,6	3,7
5	Ч	3,9	3,8	3,9
6	Ч	3,4	3,7	3,8
7	Ч	3,6	3,9	3,9
8	Ж	3,0	4,1	4,5
9	Ж	3,2	3,9	4,4
10	Ж	3,1	4,0	4,6

Показники потреби в компетентності також перебувають на достатньому рівні, що свідчить про наявність у респондентів впевненості у власних здібностях, здатності ефективно справлятися із завданнями та досягати поставлених цілей. Це є важливим чинником формування позитивної самооцінки та мотивації до подальшого розвитку.

Водночас рівень задоволення потреби в автономії виявився помірним. Такий результат може свідчити про певну залежність молодих людей від думки оточення, соціальних норм або авторитетних осіб. Це також може вказувати на процес становлення самостійності, який є характерним для даного вікового етапу і ще не досяг повної зрілості.

Окрему увагу було приділено аналізу результатів з урахуванням гендерних відмінностей. Зокрема, було встановлено, що респонденти чоловічої статі продемонстрували відносно вищий рівень задоволення потреби в автономії. Це може свідчити про більшу орієнтацію на самостійність, незалежність у прийнятті рішень та прагнення до самореалізації через індивідуальні досягнення. Водночас рівень зв'язаності у чоловіків є дещо нижчим, що може бути пов'язано зі стриманістю у вираженні емоцій або меншою потребою у відкритому емоційному контакті.



Рис. 2.3. (Середнє значення за статтю (Чоловіки))

Респонденти жіночої статі, у свою чергу, продемонстрували вищі показники задоволення потреби у зв'язаності та компетентності. Це свідчить про більшу значущість міжособистісних стосунків, емоційної підтримки та взаєморозуміння. Крім того, підвищений рівень компетентності може вказувати на впевненість у власних можливостях та здатність ефективно реалізовувати себе у різних видах діяльності. Водночас рівень автономії у жінок виявився дещо нижчим порівняно з чоловіками, що може пояснюватися більшою орієнтацією на соціальні взаємозв'язки та думку оточення.



Рис. 2.4. (Середнє значення за статтю (Жінки))

Отримані результати підтверджують положення теорії самодетермінації про те, що задоволення базових психологічних потреб є важливою умовою

гармонійного розвитку особистості та її самореалізації. Високий рівень зв'язаності забезпечує емоційну підтримку та стабільність, достатній рівень компетентності сприяє формуванню впевненості у власних силах, а розвиток автономії є необхідною умовою становлення внутрішньої незалежності та самостійності.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про загалом сприятливий рівень задоволення базових психологічних потреб у досліджуваній групі. Водночас виявлені особливості, зокрема помірний рівень автономії, вказують на доцільність подальшої роботи у напрямі розвитку самостійності та внутрішньої регуляції поведінки. Проведене дослідження також сприяло формуванню практичних навичок організації психодіагностичної діяльності, обробки отриманих даних та їх наукової інтерпретації відповідно до тематики дослідження самореалізації особистості.

У дослідженні методики «Шкала психологічного благополуччя» взяли участь 10 респондентів віком від 18 до 23 років, серед яких 4 особи чоловічої статі та 6 осіб жіночої статі. Обрана вибірка відповідає віковим особливостям юнацького періоду, який характеризується активним становленням особистості, формуванням життєвих цінностей та прагненням до самореалізації.



Рис. 2.5 (Стать респондентів)

Перед початком тестування учасникам було надано інструкцію щодо порядку заповнення опитувальника, роз'яснено принцип добровільності участі та забезпечено анонімність отриманих результатів. Дослідження проводилося у стандартних умовах, без впливу зовнішніх подразників. У процесі виконання завдань труднощів не виникало, що свідчить про доступність та зрозумілість методики.

Для дослідження було використано методику оцінювання психологічного благополуччя, яка дозволяє визначити рівень сформованості шести ключових компонентів: самоприйняття, позитивних міжособистісних стосунків, автономії, контролю над середовищем, цілеспрямованості (сенсу життя) та особистісного росту. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою Лайкерта.

У ході обробки результатів було розраховано середні значення за кожною шкалою, що дозволило здійснити комплексний аналіз психологічного благополуччя респондентів.



Рис. 2.6. (Загальні середні показники)

Аналіз отриманих даних показав, що загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних є помірно високим. Найвищі показники зафіксовано за шкалами «Сенс життя» ($M = 4,4$), «Позитивні міжособистісні

стосунки» ($M = 4,3$) та «Особистісний ріст» ($M = 4,2$). Це свідчить про наявність у респондентів чітких життєвих орієнтирів, прагнення до саморозвитку та значущість соціальної підтримки. Показники за шкалами «Самоприйняття» ($M = 3,8$) та «Контроль над середовищем» ($M = 3,7$) перебувають на достатньому рівні, що свідчить про відносно позитивне ставлення до себе та здатність адаптуватися до життєвих умов. Найнижчий показник спостерігається за шкалою «Автономія» ($M = 3,2$), що підтверджує її помірний рівень і може вказувати на залежність від соціального оточення та зовнішніх оцінок.

Таблиця 2.2.

Індивідуальні результати респондентів

№	Стать	Самоприйняття	Стосунки	Автономія	Контроль	Сенс життя	Ріст
1	Ч	3,7	3,8	3,6	3,5	4,0	3,9
2	Ч	3,8	3,9	3,7	3,6	4,1	4,0
3	Ч	3,6	3,7	3,5	3,4	4,0	3,8
4	Ч	3,9	3,8	3,8	3,7	4,2	4,0
5	Ж	3,9	4,5	3,0	3,8	4,6	4,3
6	Ж	4,0	4,4	3,1	3,9	4,5	4,4
7	Ж	3,8	4,3	3,2	3,7	4,4	4,2
8	Ж	3,7	4,2	3,1	3,6	4,3	4,1
9	Ж	3,9	4,4	3,0	3,8	4,5	4,3
10	Ж	3,8	4,3	3,2	3,7	4,4	4,2



Рис. 2.7. (Середнє значення за статтю (Жінки))



Рис. 2.8. (Середнє значення за статтю Чоловіки))

Порівняльний аналіз показав, що чоловіки демонструють вищий рівень автономії, що свідчить про більшу орієнтацію на самостійність та незалежність у прийнятті рішень. Водночас у них спостерігаються нижчі показники позитивних міжособистісних стосунків. Жінки, у свою чергу, демонструють вищі результати за шкалами «Позитивні стосунки», «Сенс життя» та «Особистісний ріст», що свідчить про більшу емоційну залученість, орієнтацію на соціальні зв'язки та саморозвиток.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що рівень психологічного благополуччя у досліджуваної вибірки є помірно високим, що свідчить про достатній рівень гармонійного функціонування особистості та наявність внутрішніх ресурсів для самореалізації. Аналіз окремих компонентів психологічного благополуччя показав, що найбільш вираженими є показники цілеспрямованості (сенсу життя), особистісного росту та позитивних міжособистісних стосунків. Це свідчить про те, що респонденти мають сформовані життєві орієнтири, прагнуть до саморозвитку та надають важливого значення соціальним зв'язкам і підтримці з боку оточення. Високий рівень цих компонентів створює сприятливі умови для активної життєвої позиції та подальшого особистісного

становлення. Показники самоприйняття та контролю над середовищем перебувають на достатньому рівні, що вказує на позитивне ставлення респондентів до себе, здатність адаптуватися до життєвих умов та ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Це є важливими чинниками психологічної стійкості та впевненості у власних можливостях. Водночас найнижчі показники зафіксовано за шкалою автономії, що свідчить про її помірний рівень розвитку. Це може вказувати на певну залежність від соціального середовища, орієнтацію на зовнішнє схвалення та недостатню сформованість внутрішньої незалежності у прийнятті рішень. Така особливість є характерною для юнацького віку, коли процес становлення особистісної автономії ще триває.

Аналіз гендерних відмінностей дозволив встановити, що чоловіки демонструють вищий рівень автономії, що свідчить про більшу орієнтацію на самостійність та незалежність. Водночас жінки характеризуються вищими показниками у сфері позитивних міжособистісних стосунків, сенсу життя та особистісного росту, що вказує на більшу емоційну залученість, соціальну орієнтованість та прагнення до саморозвитку.

Отримані результати підтверджують, що психологічне благополуччя є важливою складовою процесу самореалізації особистості. Високий рівень сенсу життя, особистісного росту та позитивних міжособистісних стосунків сприяє формуванню активної життєвої позиції, тоді як розвиток автономії виступає важливою умовою досягнення внутрішньої незалежності та самостійності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про загалом сприятливий рівень психологічного благополуччя респондентів, водночас підкреслюючи необхідність подальшого розвитку автономії як важливого чинника особистісного зростання та самореалізації.

У межах емпіричного дослідження було проведено опитування з використанням методики «PERMA-Profiler», спрямованої на визначення рівня суб'єктивного психологічного благополуччя особистості. У дослідженні взяли

участь 10 респондентів віком від 18 до 23 років, серед яких 4 особи чоловічої статі та 6 осіб жіночої статі.

Метою застосування даної методики було виявлення особливостей прояву основних компонентів психологічного благополуччя, зокрема позитивних емоцій, залученості у діяльність, міжособистісних стосунків, наявності сенсу життя та рівня досягнень. Отримані результати були оброблені шляхом обчислення середніх значень за кожною шкалою, а також проаналізовані з урахуванням гендерних та вікових особливостей респондентів.

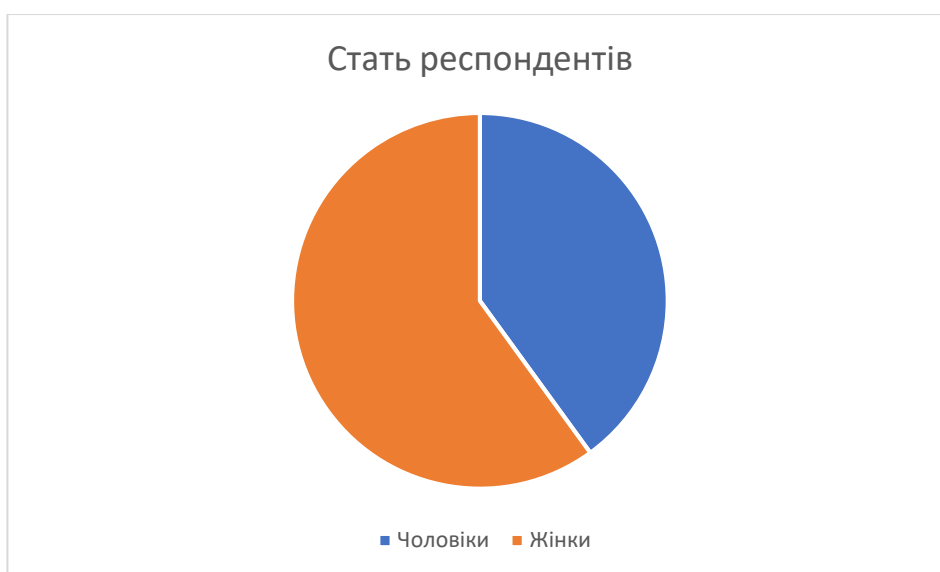


Рис. 2.9. (Стать респондентів)

Таблиця 2.3.

Загальні середні показники по вибірці

Компонент PERMA	Середній бал
Позитивні емоції	7,6
Залученість	7,4
Стосунки	8,3
Сенс життя	8,7
Досягнення	7,0

Таблиця 2.4.

Індивідуальні результати респондентів

№	Стать	Вік	P	E	R	M	A
1	Ч	18	7,8	7,5	7,2	7,8	6,5
2	Ч	19	7,9	7,6	7,4	8,0	6,7

3	Ч	21	7,5	7,8	7,6	8,5	7,5
4	Ч	23	7,4	7,9	7,7	8,9	7,8
5	Ж	18	8,2	7,0	8,5	7,9	6,3
6	Ж	19	8,1	7,1	8,6	8,0	6,5
7	Ж	20	7,7	7,3	8,4	8,6	7,0
8	Ж	21	7,5	7,4	8,3	8,7	7,2
9	Ж	22	7,3	7,6	8,2	9,0	7,6
10	Ж	23	7,2	7,8	8,3	9,2	7,9

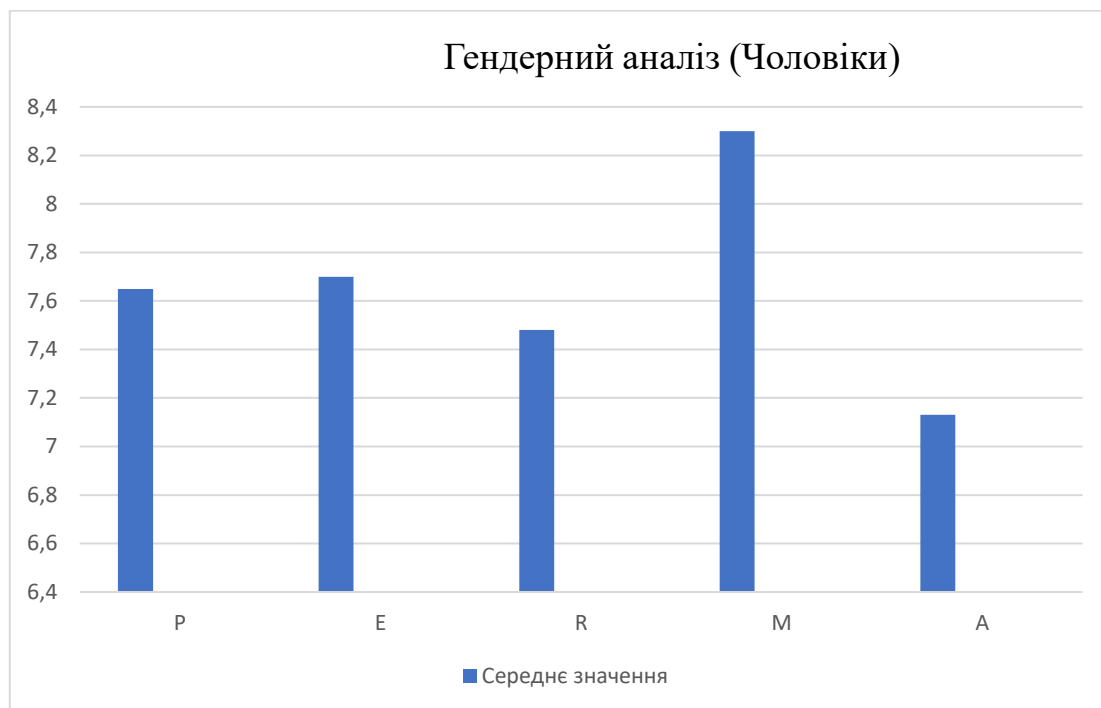


Рис. 2.10 (Гендерний аналіз (Чоловіки))

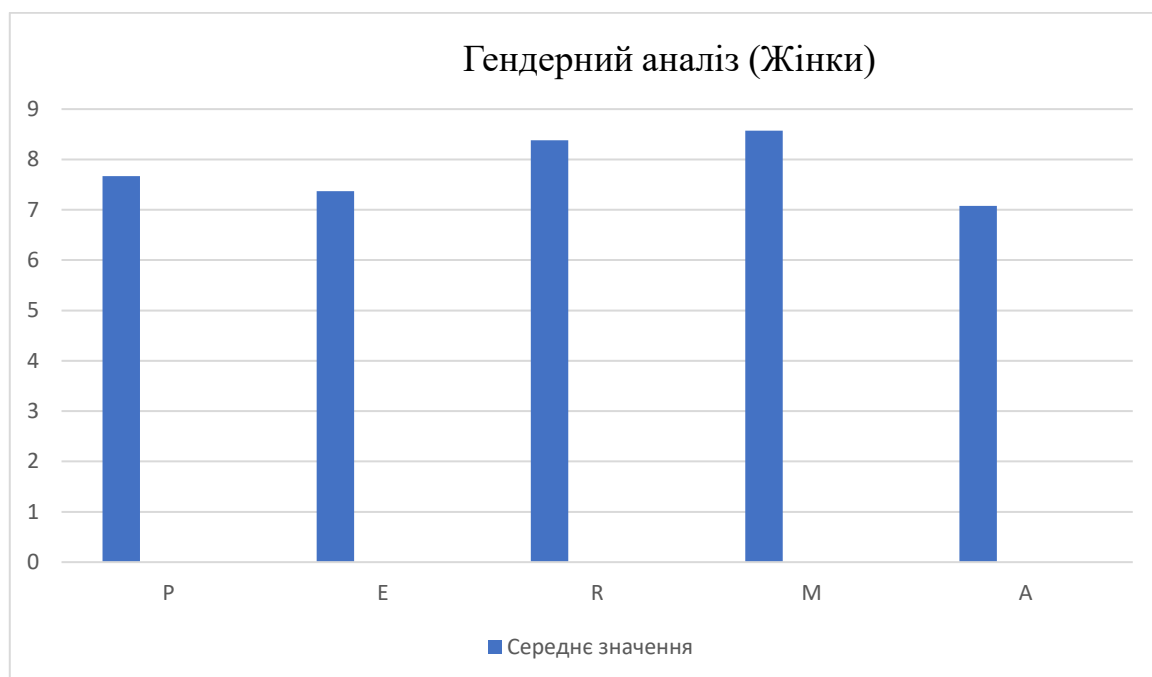


Рис. 2.11. (Гендерний аналіз (Жінки))

Аналіз результатів, отриманих за методикою «PERMA-Profiler», дозволив виявити особливості структури психологічного благополуччя респондентів юнацького віку та визначити рівень вираженості його основних компонентів.

Згідно з отриманими даними, загальний рівень психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці є достатньо високим. Найбільш вираженим компонентом виявився показник «сене життя», що свідчить про сформованість у респондентів чітких життєвих орієнтирів, наявність цілей та усвідомлення значущості власної діяльності. Високий рівень даного показника є важливим індикатором внутрішньої мотивації та психологічної стійкості, оскільки саме відчуття осмисленості життя забезпечує здатність долати труднощі та сприяє активній самореалізації особистості.

Досить високі значення також зафіксовано за шкалою «позитивні міжособистісні стосунки». Це вказує на те, що для досліджуваної групи характерною є наявність підтримуючого соціального оточення, довірливих взаємин та емоційної близькості з іншими людьми. Отримані результати підтверджують, що у юнацькому віці міжособистісні зв'язки відіграють ключову роль у формуванні психологічного благополуччя, виступаючи важливим ресурсом емоційної стабільності та позитивного самосприйняття.

Показники за шкалами «позитивні емоції» та «залученість» перебувають на достатньому рівні, що свідчить про здатність респондентів переживати позитивні емоційні стани та отримувати задоволення від повсякденної діяльності. Крім того, це вказує на наявність інтересу до власної діяльності, активної включеності у навчання або роботу та внутрішньої мотивації до розвитку. Такі результати є свідченням того, що досліджувані здатні не лише ставити перед собою цілі, але й залучатися до процесу їх досягнення.

Водночас найнижчі показники серед компонентів моделі PERMA були зафіксовані за шкалою «досягнення». Незважаючи на те, що рівень даного показника залишається у межах норми, його відносно нижчі значення можуть бути пояснені віковими особливостями вибірки. Зокрема, період 18–23 років

характеризується активним пошуком життєвого шляху, професійного самовизначення та формуванням довгострокових цілей, що природно супроводжується ще не повністю реалізованими досягненнями.

Проведений гендерний аналіз дозволив виявити певні відмінності у структурі психологічного благополуччя. Зокрема, респонденти чоловічої статі продемонстрували дещо вищі показники за шкалами «залученість» та «досягнення». Це може свідчити про їх більшу орієнтацію на діяльність, результативність та досягнення поставлених цілей. Чоловіки, як правило, більш активно включаються у процес виконання завдань та прагнуть до отримання конкретних результатів, що відображається у відповідних показниках.

Натомість респонденти жіночої статі продемонстрували вищі результати за шкалами «позитивні міжособистісні стосунки» та «сенси життя». Це свідчить про більшу значущість емоційної сфери, соціальних зв'язків та міжособистісної взаємодії для жінок. Вищий рівень сенсу життя також може вказувати на більш глибоке осмислення власного життєвого досвіду та орієнтацію на особистісний розвиток.

Аналіз вікових особливостей дозволив встановити певну динаміку розвитку компонентів психологічного благополуччя. Зокрема, у молодшій віковій групі (18–19 років) спостерігається відносно вищий рівень позитивних емоцій, що може бути пов'язано з більшою емоційною лабільністю та відкритістю до нових вражень. Водночас у цій групі менш вираженими є показники сенсу життя та досягнень, що відповідає етапу формування життєвих орієнтирів та особистісної ідентичності.

У середній віковій групі (20–21 рік) спостерігається поступове зростання показників залученості та сенсу життя, що свідчить про активізацію процесу самовизначення та включення у професійну діяльність. Респонденти даного віку демонструють більшу усвідомленість власних цілей та прагнень.

Найвищі показники сенсу життя та досягнень характерні для старшої вікової групи (22–23 роки). Це свідчить про більш сформовану систему

цінностей, визначеність життєвих орієнтирів та поступове досягнення поставлених цілей. Крім того, у цій групі спостерігається підвищення рівня залученості, що вказує на більш активну участь у значущих видах діяльності.

Загалом результати дослідження підтверджують, що всі компоненти моделі PERMA є взаємопов'язаними та в сукупності формують цілісну систему психологічного благополуччя особистості. Високий рівень сенсу життя, позитивних емоцій та міжособистісних стосунків створює сприятливі умови для розвитку особистісного потенціалу, тоді як поступове зростання показників залученості та досягнень відображає процес активної самореалізації у юнацькому віці.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою комплексу психодіагностичних методик, можна зробити висновок про загалом достатній та помірно високий рівень психологічного благополуччя і задоволення базових психологічних потреб у респондентів юнацького віку. Застосування різних методик дозволило всебічно дослідити особливості внутрішнього стану особистості та виявити взаємозв'язки між основними компонентами самореалізації.

Результати методики дослідження базових психологічних потреб показали, що найбільш задоволеною є потреба у зв'язаності, що свідчить про важливість міжособистісних стосунків та соціальної підтримки для молоді. Водночас рівень автономії виявився помірним, що вказує на необхідність подальшого розвитку самостійності та внутрішньої незалежності.

Аналіз психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф підтвердив наявність у респондентів чітких життєвих орієнтирів, прагнення до особистісного росту та значущість соціальних взаємозв'язків. Разом з тим, показники автономії залишаються відносно нижчими, що узгоджується з результатами попередньої методики.

Дослідження за методикою «PERMA-Profiler» також засвідчило достатньо високий рівень суб'єктивного благополуччя, зокрема високі показники сенсу життя, позитивних міжособистісних стосунків та емоційного

стану. Нижчі значення за шкалою досягнень пояснюються віковими особливостями респондентів, які перебувають на етапі професійного становлення.

Таким чином, результати всіх застосованих методик є узгодженими та взаємодоповнюючими. Вони підтверджують, що ключовими чинниками самореалізації особистості у юнацькому віці є наявність сенсу життя, розвиток позитивних міжособистісних стосунків, відчуття компетентності та поступове формування автономії. Водночас отримані дані вказують на доцільність подальшого розвитку самостійності, внутрішньої впевненості та здатності до незалежного прийняття рішень як важливих умов повноцінного особистісного зростання.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

3.1. Практичні вправи, спрямовані на розвиток самореалізації особистості

Проблема самореалізації особистості є однією з центральних у сучасній психологічній науці та практиці. В умовах динамічних соціальних змін, інформаційного перевантаження та загострення суперечностей між зовнішніми вимогами й внутрішніми прагненнями людини особливої ваги набуває здатність усвідомлювати власний потенціал, розпізнавати глибинні мотиви своїх вчинків і цілеспрямовано будувати особистісний розвиток. Саме тому психокорекційна робота, зорієнтована на підтримку та стимулювання процесів самореалізації, посідає дедалі помітніше місце у сучасній практичній психології. Підрозділ присвячено опису системи психокорекційних вправ, спрямованих на розвиток самореалізації особистості. Запропонована система охоплює різноманітні методичні підходи: проєктивні техніки, рефлексивні вправи, елементи ігрової психотерапії та когнітивно-поведінкові методи. Таке поєднання зумовлене комплексною природою самореалізації, яка є не лише результатом усвідомленої постановки цілей, а й глибокого знання себе, розуміння власних емоцій, потреб і цінностей.

Важливою методологічною передумовою розробки вправ стало уявлення про самореалізацію як процес, що поєднує в собі три взаємопов'язані складові: самопізнання, саморефлексію та самовираження. Самопізнання передбачає здатність усвідомлювати власні риси характеру, сильні та слабкі сторони, ресурси та обмеження. Саморефлексія забезпечує аналіз власного досвіду, переживань та поведінкових патернів. Самовираження, у свою чергу, є зовнішнім проявом цих процесів – через творчість, комунікацію, прийняття рішень і конструктивну взаємодію з оточуючими.

Саме виходячи з цієї тривимірної моделі, систему вправ побудовано за принципом поступового заглиблення у внутрішній світ особистості. На початковому етапі пропонуються прості інструменти первинного самопізнання – зокрема, проєктивний тест на визначення провідних професійних якостей, що дозволяє актуалізувати уявлення людини про власні сильні сторони та особливості характеру. На наступних етапах учасники опрацьовують більш складні методики, які спонукають до глибинної рефлексії та переосмислення власних цінностей і пріоритетів.

Окремо варто наголосити на значенні творчих і проєктивних методів у роботі з самореалізацією. Вправи на кшталт «Монологу» — коли людина від імені неживого предмета описує свої переживання й прагнення — спираються на механізм символічного перенесення: в образі предмета набагато легше висловити те, що в прямому мовленні залишається замовчаним або витісненим. Такий підхід знижує психологічний захист, підвищує щирість відповідей і створює умови для справжнього емоційного контакту з власним внутрішнім світом.

Важливим компонентом системи є також методи, запозичені з японської психологічної практики — зокрема, кокологія, що будується на зв'язку між уявними образами та несвідомими установками особистості. Незважаючи на ігровий формат, ці техніки містять суттєвий діагностичний та розвивальний потенціал: вони сприяють налагодженню рефлексивного діалогу з власною підсвідомістю, відкривають нові перспективи у сприйнятті себе та свого оточення.

Когнітивний блок вправ («Злови свою думку за хвіст», «А що тут ще є, крім?», «Контроль за нав'язливою тривогою») орієнтований на розвиток оптимістичного мислення, вміння переосмислювати складні ситуації та формувати конструктивне ставлення до власного тривожного досвіду. Ці методики відповідають принципам когнітивно-поведінкової терапії та доводять свою ефективність у роботі з широким колом клієнтів — від підлітків до дорослих у кризових ситуаціях.

Завершальним акордом системи слугує аналітична вправа «Я реальне, Я ідеальне і Навіщо воно мені потрібно», яка спрямована на розрізнення справжніх особистісних цілей і нав'язаних зовні стандартів. Саме ця техніка дозволяє підсумувати весь попередній рефлексивний досвід і вийти на рівень усвідомленого визначення власних пріоритетів – ключової умови повноцінної самореалізації.

Таким чином, представлена система психокорекційних вправ є цілісним, методично обґрунтованим інструментом розвитку самореалізації особистості. Вона поєднує різноманітні психологічні підходи, відповідає сучасним науковим уявленням про структуру особистісного розвитку та може застосовуватися як у груповій, так і в індивідуальній психокорекційній роботі.

Експрес-тест: до якої роботи Ви схильні?

Видатні психологи на замовлення британської корпорації Magic Circle розробили цікавий метод визначення головних професійних якостей працівників. Треба просто поглянути на картинку і вибрати дерево, яке Вам подобається. Кожне із стилізованих зображень дерев відповідає певному характеру.

Дерево № 1. Ви прагнете бути кращим у всьому. Досягненню мети Ви готові віддавати увесь свій час. Причому працювати навіть не заради економічної вигоди, а заради ідеї. Ви вимогливі як до себе, так і до оточення. При цьому Ви зовсім не егоїст і зі задоволенням ділитися з колегами своїми професійними секретами.

Дерево № 2. На першому місці для Вас фінансове благополуччя. Заради більшої зарплати Ви готові навіть поступитися комфортними умовами роботи. Колеги сприймають Вас як жорстку, але справедливую людину. Підлеглим подобається працювати під вашим керівництвом, оскільки Ви ставите чіткі цілі і не даєте ображати «своїх» людей.

Дерево № 3. Ваша незамінна якість - це комунікабельність. Ви відмінно знаходите спільну мову як з клієнтами, так і з колегами. Вам приємно працювати у великому колективі, де Ви по праву вважають душею компанії.

Дерево № 4. В першу чергу Ви творча людина. Ви є справжнім генератором ідей, за що Вас цінують ваші колеги. Ви постійно прагнете до вдосконалення, переймаючи досвід інших людей і приділяючи багато часу самонавчанню.

Дерево № 5. Головна ваша якість, яка завжди допомагає Вам навіть в найважчій роботі це стресостійкість. Вас практично не можливо вивести з рівноваги. Навіть якщо на роботі багато недопрацювань, Ви залишаєтеся спокійні і розсудливо вирішуєте проблеми. Ніщо у світі не може змусити Вас змінити ваш шлях до мети.

Дерево № 6. Колеги характеризують Вас як відповідальну людину. З Вами приємно працювати в одній команді, адже Ви ніколи не підведете колектив. Ви завжди готові допомогти колезі.

Дерево № 7. Ви маєте неймовірну харизму, яка разом з незвичайним ентузіазмом допомагає Вам відстоювати свої інтереси. Колеги знають Вас як пробивну людину і за це особливо цінують.

Дерево № 8. Ви людина інтелектуальної праці. Немає такої загадки, на яку Ви б не знайшли відповіді. Колеги завжди раді прийти до тебе за порадою. Правда, Ви не любите працювати фізично, вважаючи, що краще досягати результату розумом, а не силою.

Дерево № 9. Ви надзвичайно допитливі і не боїтеся прийняти виклик. Завдяки цим якостям ви можете замінити майже будь-кого зі своїх колег, навіть якщо їх робота має іншу специфіку. Саме вашу універсальність найбільше цінують в колективі. [28]

Вправа-тест «Монолог» – це психологічна вправа на самопізнання, яка допомагає через образ неживого предмета або явища висловити власні переживання, думки, потреби та внутрішній стан. Її особливість у тому, що людина ніби «ховає» свої справжні почуття за образом предмета, але саме через це може щиро й глибоко їх проявити.

Мета вправи: розвиток саморефлексії; усвідомлення власних емоцій та внутрішніх переживань; розвиток творчого мислення та уяви; виявлення

прихованих потреб, страхів, мрій чи прагнень; формування навичок емоційного самовираження.

Інструкція до виконання. Оберіть будь-який неживий предмет або явище природи. Це може бути: годинник; книга; дощ; вітер; лампа; дерево; камінь; море; дзеркало тощо. «Оживіть» його у своїй уяві. Подумайте: що цей предмет відчуває, про що думає, чого боїться, чого прагне, про що мріє, як ставиться до інших. Напишіть монолог від першої особи. Тобто предмет говорить сам про себе: «Я – годинник...», «Я – дощ...», «Я — старе дерево...». Не намагайтеся писати «правильно». Головне – щирість, емоційність та внутрішній зміст.

Монолог старого ліхтаря «Я стою на цій вулиці вже багато років. Щодня повз мене проходять люди, але мало хто помічає моє світло. Удень я ніби непотрібний, а вночі стаю комусь опорою. Мені подобається освітлювати шлях тим, хто боїться темряви. Іноді я втомлююся світити для всіх, адже сам теж хочу тепла. Я мрію, щоб хоч хтось зупинився біля мене не через необхідність, а просто тому, що відчув моє світло...»

Як інтерпретується вправа. У більшості випадків людина несвідомо переносить на предмет власні риси та переживання.

Наприклад:

1. Якщо обраний предмет відчувається самотнім – можливо, людина переживає нестачу підтримки;
2. Якщо предмет мріє про зміни – це може свідчити про внутрішню потребу розвитку;
3. Якщо він постійно «служить іншим» – можливо, людина звикла ставити чужі потреби вище за свої.

Тобто монолог відображає самооцінку, емоційний стан, внутрішні конфлікти, потреби, життєві цінності, приховані переживання.

Після написання монологу варто відповісти собі на запитання: Чому я обрав саме цей предмет? Які риси цього образу схожі на мене? Які емоції

найчастіше проявлялися у тексті? Чого прагнув мій герой? Що у цьому монологі є найбільш близьким мені?

Вправа «Монолог» є ефективним методом психологічної діагностики та самопізнання. Вона дозволяє людині через творчий образ безпечно виразити власні емоції, переживання та внутрішні конфлікти. Завдяки символічному перенесенню особистих рис на неживий предмет людина краще усвідомлює свою сутність, потреби та особливості внутрішнього світу. [9]

Кокологія (від японського *ко*кого – «душа», «почуття», «внутрішній світ») – популярна психологічна гра, що прийшла до нас із Японії. Творці кумедної психологічної гри – кокології – стверджують, що їхній винахід також здатний допомогти нам проникнути в таємниці власної підсвідомості і дізнатися про себе багато нового і несподіваного. В її арсеналі – ряд ситуативних тестів, що пропонують людині підключити уяву і відповісти на певні питання, домалювати картинку, вибрати з пропонованих варіантів той, який більше до душі, уявити і описати ту чи іншу ситуацію.

У підсумку, давши відповідь на безневинне питання, що, здавалося б, не має до нас ніякого відношення, і отримавши інтерпретацію відповіді, ми часто дізнаємося про себе чимало цікавого. Наприклад, уявляємо собі пташку певного кольору і дізнаємося, як скоро в нашому житті відбудуться довгоочікувані зміни. Описуємо культпохід до музею і з'ясовуємо, яке враження справляємо на людей при першій зустрічі.

Нехай дані тести не можна назвати ні занадто серйозними, ні науково обґрунтованими, зате зі завданням підняти настрій, створити в компанії теплу і душевну атмосферу, налагодити комунікацію між людьми, здивувати, розсмішити – вони цілком впораються. А деякі з гравців у цю психологічну гру стверджують навіть, що кокологія допомогла їм поглянути на себе свіжим поглядом, переосмислити стосунки з оточуючими, розібратися в причинах власних проблем.

Тест «Життєві пріоритети». Вимкніть на час свою логіку, розслабтеся і дайте відповідь всього на одне питання. Постарайтеся не давати собі часу на

роздуми і відповідати перше, що спадає на думку. Якщо необхідно, візьміть ручку і папір, для того щоб записати вашу відповідь. В кінці тесту ви дізнаєтеся те, що важливе у вашому житті. Уявіть, що перед вами 5 цих тварин. Розмістіть їх в будь-якому порядку, який вам подобається: Корова, Тигр, Вівця, Кінь, Порося [42].

У відповіді визначаються ваші життєві пріоритети: корова означає кар'єру; тигр - це почуття власної гідності; овечка - це любов; кінь означає сім'ю; порося символізує гроші.

Вправа «Злови свою думку за хвіст». Встановіть на телефоні сигнал таймера через різні часові відрізки, але не менше 10 за активний період дня. При кожному сигналі таймеру запишіть ту думку, яка була на момент сигналу. Наприкінці дня проаналізуйте, яких думок у Вас більше – з позиції можливості чи позиції уникнення. Наприклад, «Я зможу швидко та якісно підготуватися до іспиту» – це позиція можливості. А думка «Тільки б не провалитися на іспиті» далека від оптимізму. Усі думки із позиції уникнення переформулюйте на позитивні думки з позиції можливостей. Якщо виконувати цю вправу щонайменше 21 день, структура Вашого повсякденного мислення зміниться.

Вправа «А що тут ще є, крім?» У ситуації, яка Вас засмучує, або коли не виправдалися Ваші очікування, чи Ви розчаровані або роздратовані, дайте щонайменше 5 відповідей на просте запитання: «А що тут ще є, крім?». Наприклад, у ситуації, коли треба почати відвідувати нову школу, новий клас, є страх з приводу можливого непорозуміння із новими однокласниками, тривожність через невизначеність. Але що тут ще є? Крім страху та тривоги? Наприклад, це може бути нова можливість знайти друзів або можливість почати відвідувати спортивну секцію, на яку не вистачало часу. З новими можливостями можуть бути пов'язані задоволення, передчуття радості. Ця вправа дозволить побачити ситуацію з іншого боку. І окрім розчарування, побачити можливості. Фокус уваги на позитивних очікуваннях та на спокійному прийнятті дозволяє переключити свідомість із негативних емоцій на більш нейтральні чи позитивні. Це допомагає впливати на настрій [43].

Вправа «Контроль за нав'язливою тривогою». Мета: набути контролю над тривогою, яка постійно переслідує.

Відзнач у електронному календарі конкретний час для занепокоєння протягом 10-15 хвилин. Наприклад, з 13:00 до 13:10. Якщо тривожні думки прийшли раніше за призначений час, нагадай собі, що для цього є спеціально відведений час і поринь думками назад, у поточні справи. У призначений час не тільки обміркуй тривожну думку, а заплануй кроки для вирішення проблем, які викликають тривогу. Наприклад, «Щоб не спізнюватись вранці, я запланую сьогодні сон на 30 хвилин раніше. З'їм щось легке ввечері і не дивитимуся в екрани за годину до сну. Щодня плануй час для занепокоєння та вирішення проблем. Так ти не уникатимеш труднощів, а підвищиш свою ефективність у їх вирішенні і будеш менше турбуватися [22].

Вправа «Я реальне, Я ідеальне і навіщо воно мені потрібно». Візьміть аркуш паперу і поділіть його двома вертикальними лініями на три стовпчика. Перша колонка буде називатися «Я Реальне». Друга колонка – «Я Ідеальне». Третя колонка буде називатися «А навіщо?».

Тепер подумайте і складіть пронумерований список тих своїх якостей і характеристик, які ви вважаєте недоліками. Наприклад: зайві 7 кілограм ваги, нездатність брати на себе ініціативу під час важливих заходів, довгий ніс, через який весь час здається, що на вас всі дивляться, три роки на тій же посаді і немає ніякого зростання тощо. Запишіть ці «недоліки» в перший стовпчик, «Я Реальне».

Потім задайте собі питання «А замість того, щоб бути таким, я мав би...», або «А в ідеалі я...» (важу 50 кг, веду за собою команду, всі милуються мною, швидко просуваюсь по кар'єрних сходах). Запишіть відповіді в середній стовпчик («Я Ідеальне») навпроти відповідного «недоліку».

Уже на цьому етапі ви можете побачити реальні і нереальні цілі, бажання. Наприклад, схуднути на 7 кг – це реально, навчитися брати на себе ініціативу або просунутися по кар'єрних сходах – теж, змінити риси обличчя – ні.

Я хочу, щоб мною милувалися і не звертали уваги на мій довгий ніс, щоб знайти хорошого цікавого партнера, щоб мені подобалося моє відображення (цінність реальна, але не пов'язана виключно з заявленим «недоліком», так як, наприклад, характерний ніс може бути особливістю зовнішності, яку можна обіграти в своєму образі, також можна «прокачати» свою особистість, щоб вражати оточуючих і привертати увагу партнера своїм розумом і харизмою). Просування по кар'єрних сходах потрібно, щоб мною пишалися батьки – це теж нав'язана цінність. Після такої «інвентаризації» ви зможете приділити увагу своїм реальним цілям і цінностям і перестати витратити своє життя на відповідність яким-небудь стандартам і очікуванням [10].

Таким чином, розроблена система психокорекційних вправ, представлена у підрозділі, є методично цілісним і практично орієнтованим інструментом підтримки самореалізації особистості. Її ефективність забезпечується послідовним поєднанням різних психологічних підходів — проєктивних, рефлексивних, когнітивно-поведінкових та ігрових, — які разом охоплюють усі ключові рівні особистісного розвитку: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Проєктивні техніки, зокрема тест на визначення провідних професійних якостей та вправа «Монолог», довели свою цінність як засоби первинної діагностики та безпечного емоційного самовираження. Завдяки механізму символічного перенесення вони дозволяють особистості обійти звичні психологічні захисти й отримати доступ до глибинних переживань, потреб та внутрішніх конфліктів, які за умов прямого запитування зазвичай залишаються прихованими. Використання елементів кокології у системі вправ підтвердило доцільність ігрового підходу у психокорекційній роботі. Несерйозна, на перший погляд, форма завдань знижує тривожність учасників, підвищує їхню відкритість і водночас активізує рефлексивні процеси. Тибетський тест «Життєві пріоритети» виявився особливо продуктивним у контексті усвідомлення ієрархії особистісних цінностей, що є необхідною передумовою цілеспрямованої самореалізації.

Когнітивний блок вправ – «Злови свою думку за хвіст», «А що тут ще є, крім?» та «Контроль за нав'язливою тривогою» продемонстрував значний потенціал у формуванні конструктивного мислення та підвищенні стресостійкості. Регулярне виконання цих вправ сприяє поступовому переструктуруванню звичних пізнавальних схем: людина навчається замінювати мислення з позиції уникнення на мислення з позиції можливостей, що безпосередньо впливає на її здатність до активної і свідомої самореалізації. Особливо важливою в контексті підрозділу є завершальна вправа «Я реальне, Я ідеальне і Навіщо воно мені потрібно». Вона синтезує результати всієї попередньої роботи, виводячи особистість на рівень усвідомленого розмежування між власними автентичними прагненнями та інтеріоризованими стандартами й очікуваннями оточення. Саме це розмежування є ключовою умовою звільнення від нав'язаних цілей і переорієнтації на справжній особистісний розвиток.

Загалом, система вправ підрозділу реалізує принцип поступового заглиблення: від легких діагностичних технік – до складніших рефлексивних і трансформаційних методів. Така логіка побудови забезпечує психологічну безпеку учасників, дозволяє формувати довіру до процесу та поступово розширювати зону усвідомленості. Вправи можуть застосовуватися як у груповому форматі – у рамках тренінгів, психоедукаційних занять чи класних годин, – так і в індивідуальній психокорекційній роботі.

Отже, підрозділ підтверджує, що цілеспрямована психокорекційна робота із застосуванням різноманітних методів здатна суттєво підвищити рівень самопізнання, саморефлексії та самовираження особистості. Ці три складові утворюють психологічну основу самореалізації, а їх розвиток у процесі систематичної роботи з запропонованими вправами відкриває для людини нові можливості для усвідомленого, автентичного та повноцінного особистісного зростання [27].

Вправа на розвиток емоційного інтелекту Опустіть голову, опустіть плечі і, дивлячись в підлогу, сумним голосом скажіть: «Я успішна людина, у мене

все виходить ...» Потім підніміть руки вгору, дивлячись в небо з піднятим підборіддям, розправте спину і скажіть впевненим голосом: «Я невдаха, у мене все йде шкереберть, нічого не виходить ...» Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! А ось міміка і жести посилають сигнали в підкірку мозку (давню лімбічну систему), і ми починаємо відчувати те, що транслює тіло. Тепер, коли ви відчули різницю, протягом двох тижнів приймайте «позу лідера» хоча б на пару хвилин в день. На третій тиждень ви побачите, як змінився світ навколо. У якості «швидкої самодопомоги» на кожен день можна використовувати невелику вправу – її доречно робити в офісі або будь-якому іншому місці [11].

5 способів зміцнити самодисципліну; 1. Правило 5 хвилин Почніть дію хоча б на п'ять хвилин. Це знімає внутрішній опір і запускає процес. Після старту мозок уже не шукає виправдань — він продовжує рух; 2. Планування через цілі Щоранку визначайте, що саме сьогодні наближає вас до результату. Не список справ, а 3 конкретні цілі дня. Запишіть їх у планувальник і ввечері перегляньте; 3. Система винагород і обмежень Самодисципліна зміцнюється не лише зусиллям, а й позитивним підкріпленням. Нагороджуйте себе за виконані кроки: прогулянка, кава, час без гаджетів; 4. Самоспостереження та аналіз поведінки Відстежуйте, коли ви найбільш продуктивні, що вас відволікає, які звички підтримують концентрацію. Для цього зручно використовувати AI-інструменти: нагадування, короткі щоденники, чат-боти-помічники. 5. Стратегічні ритуали Створюйте стабільні повторювані дії: ранковий старт, огляд тижня, щомісячне планування. Такі ритуали формують внутрішній ритм, знижують хаос і підвищують стійкість [34].

«Щоденник емоцій» Протягом дня записуйте всі свої емоції і події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання - збільшити кількість веселих смайликів. І пам'ятайте, що велика частина подій самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття,

дайте відповідь на 3 питання. Яку емоцію я зараз відчуваю? Саме зараз ця емоція корисна для мене? Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію? Описуйте тільки ті емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запуснути процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття [23].

Вправи на креативність: «Незвичне життя речей»: за хвилину напишіть максимальну кількість способів застосування серветок; свічки; хлібу тощо. Виділіть собі 30-45 хвилин на творчість, яка вам найбільше подобалась у дитинстві. Це може бути малювання, аплікація, ліпка, написання віршів. «Генератор маячні»: перерахуйте, що спільного, наприклад, у вебінарі та ведмеда (щонайменше 10 пунктів). Або у ноги та картини. Виконайте звичне завдання у незвичний спосіб. Це може бути що завгодно: робити лівою рукою те, що зазвичай робите правою, піти на роботу іншим маршрутом, змінити налаштування інтерфейсу в смартфоні тощо. Вигадайте для себе завдання зі штучним обмеженням: наприклад, написати історію, не використовуючи певну букву тощо [12].

Метод «Шість пар взуття», методика Едварда де Боно, спрямована на структурування поведінки на шість окремих способів дії; відповідальність за встановлений порядок і формальні процедури (темно-сині флотські фірмові черевики); дослідження, збір фактів, отримання інформації (сірі кросівки); робота в складних умовах, практицизм (коричневі робітничі черевики); дії у надзвичайних та небезпечних умовах (помаранчеві гумові чоботи); турботливе ставлення, співчуття, дбайливе ставлення до людських почуттів (рожеві капці); дії, пов'язані з певним становищем, владою, лідерством (пурпурні чоботи для верхової їзди). Ця техніка надає нам набір типових дій, що дозволяють швидко діагностувати ситуації та діяти з максимальною ефективністю. Це допоможе учням розвинути навички аналізу обставин і пошуку найбільш вдалих стратегій у них, що особливо корисно в умовах швидкого темпу життя.[30].

3.2. Психологічна програма розвитку самореалізації особистості

Сучасний світ висуває до особистості дедалі вищі вимоги: здатність адаптуватися до швидких змін, зберігати психологічну стійкість в умовах невизначеності, будувати конструктивні стосунки та реалізовувати власний потенціал у різних сферах життєдіяльності. В умовах соціальної трансформації, інформаційного перевантаження та зростаючої конкуренції питання самореалізації особистості набуває не лише індивідуального, але й суспільного значення. Людина, яка здатна усвідомлювати власні ресурси, цілеспрямовано розвивати свої сильні сторони і підтримувати емоційну рівновагу, є більш продуктивною, соціально відповідальною і психологічно здоровою. Саме тому проблема розвитку навичок, необхідних для повноцінної самореалізації, залишається одним із центральних питань сучасної психологічної науки і практики.

Поняття самореалізації в психологічній літературі трактується неоднозначно, однак більшість дослідників погоджується з тим, що йдеться про процес найповнішого розкриття і втілення особистісного потенціалу людини в її діяльності, стосунках і внутрішньому житті. А. Маслоу розглядав самоактуалізацію як вершину ієрархії людських потреб – прагнення стати тим, ким людина здатна стати. К. Роджерс, у свою чергу, наголошував, що рух до самореалізації є природною тенденцією кожної людини, яка, однак, може блокуватися несприятливими зовнішніми умовами або внутрішніми психологічними перешкодами – зниженою самооцінкою, страхом оцінки, дефіцитом підтримки. Сучасні дослідження в руслі позитивної психології доповнюють цю картину: самореалізація не є автоматичним процесом – вона потребує цілеспрямованого розвитку конкретних психологічних навичок і ресурсів. Серед навичок, які дослідники визнають ключовими для успішної самореалізації, особливе місце посідають самоусвідомлення, емоційна регуляція, самоефективність і здатність до конструктивної взаємодії. Самоусвідомлення – здатність точно ідентифікувати власні емоції, цінності,

сильні сторони і обмеження – є необхідною умовою будь-якого цілеспрямованого особистісного розвитку. Дослідження Т. Дюваля та Р. Уіклунда заклали основи теорії самосвідомості, показавши, що усвідомлення людиною розриву між реальним і бажаним «Я» є потужним мотиватором змін. Самоефективність, у розумінні А. Бандури, – переконаність у власній здатності успішно діяти в конкретних ситуаціях – безпосередньо визначає рівень амбіцій, наполегливість перед перешкодами і схильність до ризику. Емоційна регуляція, за Дж. Гросс, є предиктором психологічного благополуччя, якості стосунків і академічної та професійної успішності. Сукупність цих навичок утворює те, що в сучасній психології прийнято називати «психологічними ресурсами особистості».

Концепція психологічних ресурсів набула широкого поширення в клінічній, організаційній і позитивній психології. С. Гобфолл у теорії збереження ресурсів визначає ресурси як те, що люди цінують і що допомагає їм досягати цілей, справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя. До ресурсів він відносить матеріальні блага, соціальні умови, особистісні характеристики і енергетичні ресурси. Особистісні ресурси – такі як оптимізм, стійкість, самооцінка, емпатія і здатність до саморефлексії – є найбільш універсальними: вони функціонують як «буфер» між людиною і стресовими обставинами незалежно від конкретної ситуації. Водночас дослідники наголошують, що ресурси не є статичними властивостями – вони можуть розвиватися, поповнюватися і активізуватися за умови цілеспрямованої психологічної роботи.

Особливу актуальність питання розвитку психологічних ресурсів набуває в контексті роботи з молоддю. Підлітковий і юнацький вік є сензитивним періодом для формування «Я»-концепції, самооцінки та базових копінг-стратегій. Саме в цей період закладаються патерни ставлення до себе і до інших, які значною мірою визначатимуть якість особистісної і професійної самореалізації в дорослому житті. Разом із тим цей вік характеризується підвищеною вразливістю до соціального порівняння, критики і неприйняття,

що робить молодих людей особливо чутливими до дефіциту психологічної підтримки. В умовах сучасного українського суспільства, яке переживає складний період соціальних і воєнних потрясінь, ця вразливість посилюється: руйнування звичного середовища, досвід втрати і невизначеності створюють ґрунт для зниження самооцінки, тривожності та соціальної ізоляції.

Відповіддю на цей виклик є цілеспрямована психокорекційна робота, спрямована не лише на усунення негативних симптомів, але й на активізацію наявних ресурсів і розвиток нових. Ресурсно-орієнтований підхід у психологічній допомозі, на відміну від патологоцентричного, виходить із переконання, що в кожній людині є достатній потенціал для зростання і що завдання психолога – допомогти людині цей потенціал побачити, назвати і навчитися ним користуватися. Груповий формат роботи при цьому має особливі переваги: група є природним середовищем для розвитку соціальних навичок, отримання зворотного зв'язку і формування досвіду підтримки, що саме по собі є потужним терапевтичним чинником.

Практичним втіленням цих теоретичних засад є психокорекційна програма, представлена в цій роботі. Програма розроблена з урахуванням сучасних наукових уявлень про психологічні ресурси особистості, принципів ресурсно-орієнтованого підходу і методичних засад групового психологічного тренінгу. Її центральним символічним засобом є іграшка або особистий предмет учасника, що виконує функцію проєктивного об'єкта і дозволяє безпечно вступати в контакт із власними внутрішніми ресурсами, бажаннями і цінностями. Структура програми охоплює три послідовні блоки – діагностично-орієнтувальний, корекційно-розвивальний і закріплювально-інтегративний – і включає дев'ять вправ, кожна з яких спрямована на розкриття конкретного аспекту ресурсного потенціалу особистості. Програма адресована широкій аудиторії – від підлітків до дорослих – і може застосовуватися як у рамках психологічного супроводу освітніх закладів, так і в системі соціально-психологічної допомоги різним категоріям населення.

Представлена програма є комплексним груповим психологічним тренінгом, розробленим для роботи з різновіковими групами учасників. Програма поєднує елементи арт-терапії, групової динаміки та коучингових технік і спрямована на розкриття внутрішнього потенціалу особистості через символічну роботу з ресурсами. Тренінг проводиться в інтерактивному, практико-орієнтованому форматі загальною тривалістю 120 хвилин (2 академічні години). Оптимальна кількість учасників становить 8–20 осіб. Для проведення необхідне просторе приміщення з можливістю розташування учасників у колі або вільного переміщення, а також базові матеріали: іграшки або символічні предмети (по одному на учасника), стікери, маркери та фліпчарт або дошка.

Програма розрахована на широку аудиторію – від підлітків до дорослих віком від 14 до 50 років, які залучені до соціальної, творчої або освітньої діяльності та відкриті до особистісного зростання. Учасниками можуть бути студенти, учні, представники різних професій, а також члени творчих і соціальних ініціатив; група може бути змішаною за статтю. З психологічного боку програма орієнтована на осіб із різним рівнем самооцінки, які мають потребу в підтримці та прийнятті, схильні до емоційного вираження через діяльність і потребують безпечного, довірливого середовища для особистісної роботи.

Головною метою програми є сприяння усвідомленню учасниками власних внутрішніх ресурсів, розвитку самооцінки, емоційної стабільності та навичок конструктивної взаємодії в групі.

Відповідно до зазначеної мети визначено такі завдання програми: сформувати уявлення про поняття «внутрішній ресурс» та його роль у повсякденному житті; допомогти учасникам усвідомити власні сильні сторони та особистісні ресурси; розвинути навички емпатії, взаємопідтримки та конструктивної взаємодії в групі; створити позитивний емоційний досвід і відчуття психологічної безпеки; активізувати особистісний потенціал учасників і мотивацію до саморозвитку.

Після успішного проходження програми очікується, що учасники досягнуть результатів у шести ключових напрямках. У сфері самоусвідомлення – краще розумітимуть власні ресурси та сильні сторони особистості. У сфері самооцінки – підвищать рівень впевненості у власних силах. У сфері міжособистісної взаємодії – отримають досвід позитивного спілкування та групової підтримки. У сфері мотивації – матимуть стимул до подальшого саморозвитку та особистісного зростання. У сфері емоційної підтримки – відчують причетність до спільноти і прийняття з боку групи. Нарешті, у практичному вимірі – знатимуть, як конкретно застосувати свої ресурси в реальних життєвих ситуаціях.

Вправа «Мій ресурс у моїй іграшці» розроблена в межах ресурсно-орієнтованого підходу до психокорекційної роботи. Відповідно до цього підходу, ефективна психологічна допомога передбачає не лише роботу з проблемами та дефіцитами, але й цілеспрямовану активізацію наявних особистісних ресурсів – стійких психологічних властивостей, які забезпечують адаптацію, подолання стресу та підтримку емоційного благополуччя.

Мета: знайомство учасників між собою, створення атмосфери психологічної безпеки та довіри у групі, введення учасників у тему внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Завдання вправи:

1. Сформувати позитивну, безоцінну атмосферу в групі як основу для подальшої психокорекційної роботи;
2. Сприяти усвідомленню учасниками наявних у них особистісних ресурсів через символічне представлення;
3. Активізувати позитивний емоційний фон та мотивацію до участі в програмі;
4. Забезпечити перший досвід самовираження та відкритості в груповому форматі;

5. Ввести поняття «внутрішній ресурс» через конкретний, доступний для учасників символ.

Психолог розкладає іграшки на столі або просить учасників дістати власні. Якщо іграшок немає – пропонує будь-який доступний символічний предмет. Важливо, щоб у кожного учасника перед початком роботи був предмет у руках або перед ним. Психолог дає коротку вступну інструкцію: «Зараз у нас є хвилина, щоб подивитися на свою іграшку або предмет і подумати: що ця річ говорить про мене? Який мій ресурс вона могла б символізувати?»

Під час цього етапу зберігається тиша, яка надає учасникам можливість зосередитися. Кожен учасник мовчки обирає або тримає свій предмет. Психолог дає одну хвилину для самостійного розмірковування над двома питаннями (вони можуть бути написані на фліпчарті або озвучені усно): Який мій ресурс символізує ця іграшка / цей предмет? Як цей ресурс допомагає мені в житті?

Характер відповідей учасників дає психологу можливість зафіксувати: ступінь доступності ресурсного мислення (легкість або труднощі при називанні ресурсів), емоційну відкритість та готовність до групової роботи, наявність або відсутність зв'язку між символічним предметом і власним «Я», орієнтовний рівень самоефективності та самопізнання учасників.

Вправа «Якою стане моя іграшка, який мій результат» реалізує принцип цілепокладання як ключовий елемент мотиваційної роботи в психологічному тренінгу. Формулювання учасником особистого наміру підвищує його залученість та ефективність подальшої роботи. Метафора трансформації іграшки спирається на символдраматичний підхід: проектуючи бажані зміни на зовнішній об'єкт, учасник безпечно усвідомлює власні потреби та очікування. «Карта очікувань» виконує функцію групового контракту та є інструментом подальшої діагностики і рефлексії на завершальному занятті програми.

Мета: формування особистих очікувань від програми та усвідомлення бажаних змін через символічну проекцію.

Завдання:

1. Спонукаати учасників до усвідомленого формулювання власних цілей участі в програмі;
2. Активізувати мотивацію до змін через символічну роботу з іграшкою;
3. Сформувати «карту очікувань» групи як діагностичний і рефлексивний інструмент;
4. Зміцнити відчуття суб'єктності: «моє бажання змінитися - це мій ресурс».

Психолог пояснює символіку: іграшка - теперішній стан учасника. Постановка двох запитань для роздуму. Учасники самостійно записують відповіді на стікерах: яка іграшка після тренінгу - очікуваний результат для себе. Охочі діляться у колі. Стікери розміщуються на фліпчарті - формується «карта очікувань» групи. Охочі діляться у колі. Стікери розміщуються на фліпчарті - формується «карта очікувань» групи.

Очікувані результати: Кожен учасник має сформульований особистий намір (ціль) участі в програмі; Психолог отримує «карту очікувань» – діагностичний матеріал для планування та підсумкової рефлексії; Посилення мотивації учасників через усвідомлення власного бажання змін як ресурсу.

Вправа «Передай ресурс» належить до типу енерджайзерів - коротких активностей, що підвищують груповий тонус, концентрацію та готовність до подальшої роботи. В основі лежить принцип просоціальної поведінки та альтруїстичного дарування: дослідження показують, що акт «передачі» чогось позитивного іншому підвищує рівень власного позитивного афекту в обох учасників взаємодії. Фізична передача іграшки поєднує кінестетичний та вербальний канали, що посилює закріплення ресурсного стану. Ритуалізована форма («Я передаю тобі...») знижує бар'єр соромливості та забезпечує рівну участь усіх членів групи.

Мета: активізація групи, підвищення енергії та формування першого досвіду спільного позитивного обміну ресурсами між учасниками.

Завдання:

1. Підвищити рівень групової енергії та емоційного тону після аналітичних вправ знайомства;
2. Сформувати перший позитивний емоційний контакт між учасниками через тілесно-вербальну взаємодію;
3. Розширити словник ресурсів: учасники чують і вимовляють різноманітні ресурсні стани;
4. Посилити групову згуртованість через спільний ритмічний ритуал.

Психолог озвучує інструкцію: тримати іграшку і, передаючи сусіду, назвати ресурс фразою «Я передаю тобі...» Іграшки передаються за годинниковою стрілкою. Кожен учасник називає один ресурс. Іграшки повертаються проти годинникової стрілки з новим ресурсом. Коротке коло: «Який ресурс отримали? Який було найприємніше передавати? Що відчули?»

Очікувані результати: Підвищення рівня енергії та позитивного емоційного фону в групі; Перший досвід ресурсного обміну між учасниками як основа для подальшої групової взаємодії; Розширення індивідуального репертуару усвідомлених ресурсних станів; Посилення групової згуртованості та відчуття «ми» на початку програми.

Вправа «Моя сильна якість» ґрунтується на концепції позитивної ідентичності та теорії самоефективності. усвідомлення і вербалізація власних сильних сторін підвищує впевненість у здатності успішно діяти у схожих ситуаціях у майбутньому. У межах позитивної психології робота з сигнатурними сильними сторонами особистості визнана одним із ключових шляхів до підвищення суб'єктивного благополуччя. Публічне проголошення сильної якості задіює механізм самопрезентаційного підкріплення: промовляючи позитивне твердження про себе у безпечній групі, учасник отримує соціальне підтвердження, що поглиблює інтерналізацію цієї якості як частини «Я-концепції».

Мета: підвищення самооцінки учасників через усвідомлення, вербалізацію та соціальне підтвердження власних сильних сторін.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню учасниками конкретних сильних якостей власної особистості;
2. Сформувати навичку позитивного самоствердження через структуровану вербалізацію;
3. Отримати соціальне підтвердження від групи як чинник зміцнення самооцінки;
4. Розширити уявлення учасників про різноманітність сильних якостей у групі.

Психолог пояснює мету: кожен назве одну свою сильну якість і розповість, як вона проявляється в житті. Учасники мовчки обмірковують відповідь. Підказка: «Згадайте момент, яким пишаєтесь. Яка якість тоді допомогла?» По черзі кожен вимовляє: «Моя сильна якість - назва. Вона допомагає мені приклад.» Інші слухають та підтримують невербально.

Очікувані результати: кожен учасник вербалізував принаймні одну власну сильну сторону – перший крок до позитивної «Я»-концепції; Підвищено рівень самоусвідомлення та ситуативної самооцінки учасників групи; Психолог отримав діагностичну інформацію про те, наскільки легко учасники ідентифікують свої ресурси; Завершено перше заняття програми з позитивним емоційним акцентом.

Вправа «Ресурс через іншого» реалізує принципи діалогічної психотерапії та концепції «дзеркального Я»: уявлення людини про себе формується значною мірою через те, як її сприймають інші. Отримання позитивного, конкретного зворотного зв'язку від партнера дозволяє учаснику «побачити» у собі ресурси, які самостійно не усвідомлювалися. В контексті гуманістичної психотерапії безумовне позитивне прийняття з боку партнера є потужним чинником підвищення самоприйняття та розширення «Я-концепції». Парний формат розвиває емпатійне слухання – здатність уважно

спостерігати за іншим і зчитувати його ресурсний потенціал, що само по собі є корекційною навичкою. Мета: розвиток емпатії та навичок позитивного зворотного зв'язку; отримання нового погляду на власні ресурси очима партнера. Завдання:

1. Формувати вміння уважно слухати іншого і виокремлювати його ресурсні якості;
2. Забезпечити кожному учаснику досвід отримання позитивного, конкретного зворотного зв'язку;
3. Розширити «Я-концепцію» учасників через погляд значущого іншого;
4. Поглибити довіру та міжособистісний контакт у групі через парну роботу.

Об'єднання у пари: за жеребком або принципом «стань поряд з тим, чию іграшку запам'ятав». А розповідає Б: що символізує іграшка, який ресурс уособлює. Б слухає мовчки Б формулює: «Я бачу в тобі ще й такий ресурс: назва. Я це відчув, тому що...» Ресурс – позитивний і конкретний. Учасники міняються: тепер говорить Б, слухає А. Повтор етапів 2–3. Коло: «Що здивувало або зворушило?», «Що нового почули про себе?», «Як було ділитися ресурсом?»

Очікувані результати: Кожен учасник отримав новий, зовнішній погляд на власні ресурси – розширено «Я-концепцію»; Сформовано первинний досвід емпатійного слухання та надання позитивного зворотного зв'язку; Поглиблено довіру та міжособистісний контакт між учасниками групи; Психолог отримав спостереження щодо легкості/труднощів учасників у прийнятті позитивного відгуку про себе.

Вправа «Коло підтримки» спирається на концепцію соціальної підтримки як буферного чинника психологічного благополуччя: сприйнята підтримка з боку значущого оточення знижує рівень стресу та підвищує суб'єктивне відчуття захищеності. У груповій психотерапії ритуал «гарячого стільця» або кола підтримки є класичним методом, що активізує терапевтичні

фактори альтруїзму, групової згуртованості та катарсису. Публічне отримання підтримки в безпечному просторі формує корективний емоційний досвід: учасник, який зник не очікувати підтримки або знецінювати її, отримує новий, суперечний попередньому досвіду, емоційний відгук від групи. Добровільність участі є обов'язковою умовою психологічної безпеки та поважання меж. Мета: формування відчуття групової підтримки, прийняття та єдності; набуття досвіду бути почутим і прийнятим групою. Завдання:

1. Забезпечити кожному учаснику корективний досвід безумовного прийняття з боку групи;
2. Розвинути навичку надання щирої, конкретної, ресурсно орієнтованої підтримки іншому;
3. Поглибити рівень довіри та групової згуртованості через спільний ритуал;
4. Нормалізувати емоційні реакції (в т. ч. сльози) як природний прояв прийняття підтримки.

Учасники стають у коло. Психолог пояснює правила: добровільність, мовчання в центрі, одне слово вдячності наприкінці; По черзі 3–4 охочих (або всі у малих групах) виходять у центр. Кожен учасник кола говорить: «Я можу підтримати тебе в...» або «Я бажаю тобі...»; Психолог підсумовує: «Підтримка – це теж ресурс. Сьогодні ви вже вмієте її давати і отримувати.»

Очікувані результати; Учасники отримали реальний досвід групової підтримки – відчуття бути почутим і прийнятим; Підвищено рівень довіри та згуртованості групи як умова для подальшої глибокої корекційної роботи; Сформовано практичний досвід надання щирої, конкретної підтримки – як ресурсна навичка в реальному житті; Нормалізовано емоційні прояви в групі як ознаку безпечного середовища.

Вправа «Мій ресурс у дії» реалізує ключовий принцип когнітивно-поведінкової терапії – перенесення набутих у терапевтичному просторі навичок і усвідомлень у реальне повсякденне середовище. Конкретне планування дій спирається на теорію імплементаційних інтенцій П.

Гольвіцера: формулювання наміру у форматі «коли – де – як» суттєво підвищує ймовірність його реалізації порівняно з неконкретним рішенням. Письмова фіксація плану задіює механізм самозобов'язання: записане рішення сприймається як більш зобов'язальне і знижує ймовірність уникання. Стікер із планом, який учасник забирає додому, є матеріальним «якорем» наміру – зовнішнім нагадувачем, що підтримує мотивацію між заняттями. Мета: перенесення набутого ресурсного досвіду в реальне життя через конкретне письмове планування застосування ресурсу. Завдання:

1. Сприяти конкретизації ресурсу через прив'язку до реальної ситуації, часу та способу дії;
2. Активізувати поведінкову мотивацію через техніку імплементаційних інтенцій;
3. Формувати навичку самопланування як інструмент самопідтримки поза тренінгом;
4. Зафіксувати індивідуальний план учасника як матеріальний результат заняття.

Психолог пояснює ціль: ресурс – не слово, а дія. Ставиться завдання: де і як ти застосуєш свій ресурс найближчим часом? Учасники письмово заповнюють чотири позиції плану: ресурс, ситуація, час, підтримка (на стікері або аркуші). Охочі коротко діляться планами. Психолог заохочує уточнення: «Де саме? Коли? З ким?» Підсумок: «Кожен знає, де застосувати свій ресурс. Тепер найважливіше – зробити перший крок.»

Очікувані результати: Кожен учасник має письмово зафіксований конкретний план застосування свого ресурсу в реальному житті; Активовано поведінкову мотивацію: перехід від усвідомлення ресурсу до планування конкретної дії; Учасники засвоїли інструмент самопланування, який можуть використовувати самостійно після завершення програми.

Вправа «Моя іграшка, це я після тренінгу» є завершальною рефлексивною технікою програми та реалізує принцип інтеграції досвіду – усвідомленого підбиття підсумків пройденого шляху. В гештальт-терапії та

екзистенційному підході завершення терапевтичного процесу розглядається як самостійна фаза, що потребує спеціального простору: без якісного завершення набутий досвід залишається фрагментарним і погано інтегрується в особистість. Символічне порівняння «до і після» через іграшку спирається на наративний підхід: людина конструює розуміння власних змін через метафору і розповідь, що робить зміни суб'єктивно реальними та присвоєними. Повернення до «карти очікувань» забезпечує замкнений символічний цикл програми і посилює відчуття завершеності та особистого здобутку. Мета: усвідомлення учасниками особистих змін, що відбулися під час програми, через символічне порівняння початкового та кінцевого стану; завершення програми з відчуттям цілісності та здобутку. Завдання:

1. Забезпечити умови для глибокої індивідуальної рефлексії набутого досвіду;
2. Сприяти усвідомленню конкретних змін у сприйнятті себе та своїх ресурсів;
3. Сформувати відчуття завершеності та цілісності пройденого шляху в групі;
4. Зафіксувати суб'єктивні здобутки кожного учасника через вербалізацію у колі.

Психолог пропонує взяти іграшку і згадати початкові очікування. Відкривається фліпчарт з картою очікувань (вправа №2). Учасники тримають іграшку і мовчки відповідають: що символізує іграшка зараз? який ресурс відкрито? що забираю із собою? По черзі кожен відповідає на одне або кілька питань. Відповідь може бути короткою. Мовчання теж приймається. Психолог перераховує ключові слова та образи групи і підсумовує спільний шлях.

Орієнтовні рефлексивні питання (можуть бути написані на фліпчарті): «Що символізує моя іграшка зараз – після тренінгу?»; «Який ресурс я відкрив або підтвердив?»; «Що я забираю із собою?» Учасник обирає одне або кілька питань на власний розсуд. Мовчання психолог приймає без коментарів – кивком переходить до наступного.

Очікувані результати: учасники усвідомили та вербалізували конкретні зміни в сприйнятті себе та своїх ресурсів; сформовано відчуття завершеності програми та особистого здобутку кожного учасника; досвід усіх занять інтегровано в єдиний особистий наратив через символ іграшки; програма завершена з позитивним емоційним акцентом, що підтримує мотивацію до самостійної роботи з ресурсами надалі.

Вправа «Одне слово про себе» реалізує принцип мінімалістичної рефлексії – техніки, у якій обмеження обсягу висловлювання до одного слова є не спрощенням, а психотехнічним інструментом. Необхідність обрати єдине слово активізує процес емоційної категоризації: людина змушена швидко відсканувати свій внутрішній стан і назвати домінантне переживання, що само по собі є актом самоусвідомлення. В контексті позитивної психології фінальне позитивне слово, вимовлене вголос, запускає ефект пролонгування позитивного афекту: учасник «іде» з тренінгу з активованим позитивним станом, що підвищує ймовірність перенесення набутого досвіду в повсякденне життя. Ритуальна пауза між словами є елементом mindfulness-практики – вона надає кожному слову вагу і дозволяє групі по-справжньому почути кожного учасника.

Мета: позитивне емоційне завершення програми та закріплення набутого досвіду через символічне підсумкове висловлювання.

Завдання:

1. Забезпечити кожному учаснику досвід завершення програми з усвідомленим, особисто значущим образом свого стану;
2. Закріпити позитивний емоційний тон заняття через ритуальне коло слів;
3. Сформувати символічний «знімок» стану учасника після програми, який він забирає із собою;
4. Завершити груповий простір психологічно безпечно і з повагою до досвіду кожного.

Психолог оголошує завершення програми і дає інструкцію: кожен говорить одне слово – найточніший опис свого стану прямо зараз. По колу кожен учасник вимовляє одне слово. Між словами – пауза. Коментарі та пояснення не потрібні. Психолог дякує групі; виокремлює 1–2 слова, що об'єднують досвід; завершує програму символічним жестом або тихими оплесками.

Орієнтовні слова-приклади (психолог може озвучити перед початком, щоб зняти тривогу): «вдячність», «сила», «легкість», «натхнення», «спокій», «тепло», «рух», «ресурс», «відкритість», «впевненість». Учасники не зобов'язані обирати з цього переліку – власне слово завжди цінніше.

Завершення може супроводжуватися символічним жестом: тихими оплесками, спільним подихом або жестом «долоня до серця». Психолог обирає ритуал залежно від атмосфери групи. Важливо, щоб завершення було повільним і навмисним – не поспішайте «виходити» з групового простору.

Очікувані результати: програма завершена з позитивним емоційним акцентом і відчуттям завершеності для кожного учасника; кожен учасник має конкретний символічний образ свого стану після програми – «слово, яке він несе із собою»; груповий простір закрито психологічно безпечно і з повагою до досвіду кожного; сформовано умови для перенесення позитивного стану та набутого досвіду в реальне повсякденне життя.

Будь-яка групова робота – це живий процес, який неможливо повністю передбачити. Навіть ретельно підготовлена програма стикається з несподіваними реакціями учасників, непередбачуваною груповою динамікою або зовнішніми обставинами, що виходять за рамки сценарію. Нижче наведено практичні рекомендації щодо найбільш поширених складних ситуацій. Ці рекомендації не є жорсткими алгоритмами – вони є орієнтирами, що залишають простір для професійного судження психолога.

Учасник відмовляється брати участь у вправі. Відмова від участі є законним правом кожного учасника і не повинна сприйматися як саботаж або особиста образа для психолога. Найчастіше вона пов'язана з тривогою перед

невідомим, страхом оцінки або актуальним емоційним станом людини. Наполягання або пряме переконування у такій ситуації лише посилять опір і можуть зруйнувати довіру. Оптимальна реакція – ненав'язливе включення: «Ти можеш просто спостерігати – це теж участь». Така фраза знімає тиск, але залишає учасника в груповому просторі. Практика показує, що більшість учасників, які спочатку відмовляються, долучаються самостійно впродовж 10–15 хвилин, коли бачать безпечну атмосферу і реакцію інших. Психолог не повертається до цього учасника з повторним запрошенням – він просто продовжує роботу, демонструючи, що присутність без активної участі є повноцінно прийнятною.

Учасник говорить надто довго або відхиляється від теми. Ця ситуація є однією з найпоширеніших у груповій роботі. Тривалі монологи порушують часовий ритм вправи, знижують увагу групи і можуть викликати роздратування інших учасників, яке рідко висловлюється відкрито, але відчувається всіма.

Психолог не чекає «природного» завершення – він м'яко, але впевнено перебиває: «Дякую, це дуже цінно. Давай дамо слово іншим, а потім повернемось до тебе». Ця формула одночасно висловлює повагу до сказаного, встановлює межу і дає учаснику відчуття, що його не ігнорують. Важливо, що психолог справді повертається до цього учасника наприкінці кола – це зміцнює довіру і показує, що обіцянка була щирою, а не маніпулятивною.

Емоційний зрив або сльози. Поява сліз або емоційного зриву є нормальною і часто терапевтично цінною реакцією. Глибока робота з ресурсами нерідко торкається болісних або давно пригнічених переживань. Найпоширеніша помилка – намагатися «виправити» ситуацію якнайшвидше: переключити увагу, пожартувати або поспішити рухатись далі. Це сигналізує учаснику, що його почуття є небажаними. Правильна реакція – зупинитись і бути присутнім. Психолог може тихо запитати: «Тобі зараз добре? Чи хочеш трохи часу?» Якщо учасник хоче паузи – вона надається без коментарів. Важливо нормалізувати емоційну реакцію для всієї групи: «Іноді ці теми

торкаються чогось дуже важливого – це природно». Такі слова знімають сором і дозволяють іншим учасникам теж дозволити собі більшу відкритість.

Група замовкла і не реагує. Групове мовчання може бути продуктивним (учасники думають, занурені у внутрішній процес) і «замороженим» (тривога, невизначеність, нерозуміння завдання). Психолог розрізняє ці стани за невербальними сигналами: якщо учасники зосереджені і дивляться на іграшки – варто дати ще 10–15 секунд. Якщо у групі відчувається розгубленість – треба діяти. Ефективні варіанти виходу: психолог розпочинає сам, моделюючи відповідь; пропонує учасникам спочатку *записати* відповідь на папері, а потім поділитися; або спрощує запитання: «Скажіть хоча б одне слово або образ, який приходить». Психолог не інтерпретує мовчання вголос – це підсилює тривогу. Натомість він діє: пропонує конкретний наступний крок.

Конфлікт або напруга між учасниками. Відкритий конфлікт у тренінговій групі виникає рідко, але напруга між учасниками – не рідкість. Вона може проявлятися в їдких коментарях, демонстративному ігноруванні або суперечці щодо «правильності» чиеїсь відповіді. Психолог не займає сторону і не виносить вердиктів. Ефективна техніка – перенаправлення через ресурс різноманітності: «Ці різні точки зору – це наш ресурс різноманітності. Давайте почуємо обидва погляди». Така формула визнає обидві позиції, знімає оцінювання і повертає ситуацію в конструктивне русло. Якщо напруга не спадає – психолог може оголосити коротку паузу або перейти до наступної вправи, яка фізично переключає увагу. Після заняття психолог обов'язково фіксує ситуацію в нотатках і, за необхідності, проводить індивідуальну розмову з учасниками.

Тренінг виходить за часові рамки. Часовий дефіцит – поширена ситуація, особливо якщо група велика або учасники активно залучені до роботи. Головне правило: скорочуйте час шерингу, а не зміст вправ. Змістовне ядро кожної техніки займає менше часу, ніж здається, – зазвичай «з'їдає» час саме неструктурований шеринг. Конкретні способи економії: обмежте шеринг до 2–3 охочих замість повного кола; попросіть учасників відповідати одним-двома

реченнями; об'єднайте обговорення двох суміжних вправ в одне коло. Одне правило є абсолютним: завершальні вправи 8 і 9 є обов'язковими і не підлягають скороченню. Без якісного завершення учасники виходять із програми з відчуттям незавершеності – емоційно «підвішеним» станом, що суперечить принципам психологічної безпеки групової роботи. Якщо часу справді критично мало – скоротіть будь-яку іншу вправу, але не фінальну рефлексію.

ВИСНОВКИ

Дослідження дозволило досягти поставленої мети – теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати психологічні особливості самореалізації особистості у юнацькому віці. Отримані результати дали змогу сформулювати такі висновки.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що самореалізація є складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, який охоплює усвідомлення особистістю власного потенціалу, цілеспрямоване розкриття своїх здібностей та досягнення соціально і особистісно значущих результатів. У межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) самореалізація розглядається як найвищий рівень особистісного розвитку, що передбачає внутрішню мотивацію, самоприйняття та безперервне прагнення до самовдосконалення. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна доповнює цей погляд, пов'язуючи самореалізацію із задоволенням трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та зв'язаності.

Доведено, що юнацький вік (18–23 роки) є особливо сензитивним для розвитку самореалізаційного потенціалу особистості. У цей період відбувається активне становлення «Я-концепції», формування стійкої системи цінностей, самооцінки та мотивації до особистісного зростання. Водночас вплив інформаційного середовища, глобалізаційних процесів та соціального тиску ускладнює процес самовизначення, формуючи суперечність між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми очікуваннями. Гендерні відмінності у самореалізації не є жорстко детермінованими біологічно, а визначаються соціальними, культурними та індивідуально-психологічними чинниками.

Для проведення емпіричного дослідження було обґрунтовано та застосовано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик: «Шкала задоволення базових психологічних потреб» (Е. Десі, Р. Раян), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та «PERMA-Profilер» (М. Селігман). Такий комплексний підхід забезпечив всебічне дослідження психологічних

передумов самореалізації: задоволення потреб, компонентів психологічного благополуччя та суб'єктивного відчуття повноцінності функціонування особистості.

Аналіз результатів методики «Шкала задоволення базових психологічних потреб» показав, що у досліджуваній групі спостерігається достатній рівень задоволення базових потреб. Найбільш задоволеною виявилась потреба у зв'язаності, що свідчить про визначальну роль міжособистісних стосунків та соціальної підтримки у цьому віковому періоді. Потреба в компетентності також перебуває на достатньому рівні, відображаючи впевненість молоді у власних здібностях. Натомість рівень задоволення потреби в автономії виявився помірним, що характерно для етапу становлення особистісної незалежності, який ще триває в юнацькому віці. Гендерний аналіз виявив, що юнаки демонструють дещо вищі показники автономії, тоді як дівчата – вищі показники зв'язаності та компетентності.

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф підтвердили, що загальний рівень благополуччя у вибірці є помірно високим. Найбільш вираженими компонентами виявились «Сенс життя» ($M = 4,4$), «Позитивні міжособистісні стосунки» ($M = 4,3$) та «Особистісний ріст» ($M = 4,2$), що свідчить про наявність у респондентів чітких життєвих орієнтирів і прагнення до саморозвитку. Показник автономії залишається відносно нижчим ($M = 3,2$), узгоджуючись із результатами попередньої методики. Чоловіки демонструють вищий рівень автономії, а жінки – вищі показники позитивних стосунків, сенсу життя та особистісного росту.

Дослідження за методикою «PERMA-Profilер» засвідчило достатньо високий рівень суб'єктивного психологічного благополуччя. Найвищі показники отримано за шкалою «Сенс життя» ($M = 8,7$) та «Міжособистісні стосунки» ($M = 8,3$), що вказує на сформованість у юнаків осмисленого ставлення до власного життєвого шляху та значущість соціального оточення. Відносно нижчі значення зафіксовано за шкалою «Досягнення» ($M = 7,0$), що пояснюється віковими особливостями: респонденти перебувають на етапі

пошуку та становлення, коли конкретні досягнення ще формуються. Вікова динаміка свідчить про поступове зростання показників сенсу життя та досягнень із збільшенням віку.

Узагальнення результатів усіх застосованих методик підтверджує первинну гіпотезу дослідження: рівень самореалізації особистості у юнацькому віці пов'язаний зі ступенем задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності, зв'язаності) та характеризується гендерними відмінностями у структурі психологічного благополуччя. Ключовими психологічними чинниками самореалізації виступають наявність сенсу життя, розвиток позитивних міжособистісних стосунків, відчуття компетентності та поступове формування автономії.

На підставі отриманих даних розроблено психокорекційну програму розвитку самореалізації особистості, що включає систему вправ із самопізнання, саморефлексії та самовираження. Програма поєднує проєктивні техніки, когнітивно-поведінкові методи та рефлексивні завдання. Особлива увага приділяється розвитку автономії: вправи спрямовані на формування навичок незалежного прийняття рішень, усвідомлення власних цінностей, розрізнення справжніх і нав'язаних ззовні цілей.

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації наукових уявлень про психологічну природу та умови самореалізації у юнацькому віці, уточненні ролі базових психологічних потреб і компонентів психологічного благополуччя як її чинників, а також у розкритті гендерних закономірностей цього процесу. Практична цінність дослідження визначається розробленою психокорекційною програмою, що може використовуватись фахівцями у сфері психологічного супроводу молоді. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу освітнього та соціокультурного середовища на самореалізацію особистості в різних вікових і фахових групах, а також з дослідженням динаміки самореалізаційного потенціалу в умовах соціальних і кризових трансформацій сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка. Т. 5, вип. 16. URL: Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf> (дата звернення: 03.03.2026). С. 13–14.
2. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка. Т. 6, вип. 17. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/7.pdf> (дата звернення: 03.03.2026). С. 23–24.
3. Вагіла // Репозиторій Львівського державного університету внутрішніх справ. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8828/1/Вагіла.pdf> (дата звернення: 03.03.2026). С. 15.
4. Велика українська енциклопедія. Самореалізація. URL: <https://vue.gov.ua/Самореалізація> (дата звернення: 03.03.2026). С. 27.
5. Вісник Національного університету оборони України: URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/321735/313681> (дата звернення: 03.03.2026). – С. 26.
6. Вісник Університету Державної фіскальної служби України URL: <https://journals.udu.kyiv.ua/index.php/vou/article/view/236/194> (дата звернення: 10.04.2026). – С. 20.
7. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія URL: <https://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/13404> (дата звернення: 10.04.2026). С. 11.
8. Всеосвіта. Що таке самоосвіта URL: <https://vseosvita.ua/blogs/shcho-take-samoosvita-102786.html> (дата звернення: 10.04.2026). С. 17.
9. Вправа «Монолог» // Studopedia. URL: <https://studfile.net/preview/7251838/page:5/> (дата звернення: 03.03.2026). С. 61–62.

10. Вправа «Я реальне, Я ідеальне і навіть воно мені потрібно» // Psychologies Today. URL: <https://psychologies.today/uk/vprava-ya-realne-ya-idealne-i-navishho-vono-meni-potribno/> (дата звернення: 05.03.2026). С. 67–68.
11. Вправи для розвитку емоційного інтелекту // Happy Monday. URL: <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya> (дата звернення: 02.03.2026). С. 68.
12. Вправи для розвитку креативності // Happy Monday. URL: <https://happymonday.ua/6-vprav-dlja-rozvytku-kreatyvnosti> (дата звернення: 04.03.2026). С. 70.
13. Габітус. 2021. Вип. 24. Ч. 2. С. 68–69. URL: https://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/21.pdf (дата звернення: 03.03.2026). С. 25.
14. Габітус. 2021. Вип. 24. Ч. 2. С. 108–109. URL: https://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/21.pdf (дата звернення: 02.03.2026). С. 26.
15. Габітус. 2021. Вип. 24. Ч. 2. С. 110. URL: https://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/21.pdf (дата звернення: 02.03.2026). С. 28.
16. Габітус. 2023. Вип. 52. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/29.pdf> (дата звернення: 04.03.2026). С. 40.
17. Збірник наукових праць [Електронний ресурс]. С. 103–104. URL: <https://nasplib.isofts.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/538ca016-ef90-4d7f-861e-34ace0e1f29d/content> (дата звернення: 12.03.2026). С. 28.
18. Збірник наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет. URL: <https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/2899> (дата звернення: 11.03.2026). С. 19.
19. Збірник матеріалів міжнародної конференції / Inforum. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/134/921> (дата звернення: 11.04.2026). С. 7–8.

20. Insight: психологічний досвід. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/235/139> (дата звернення: 11.04.2026). С. 36.
21. Жіноча самореалізація: подолання стереотипів та ілюзій // Mentalzon. URL: <https://mentalzon.com/uk/post/469> (дата звернення: 03.04.2026). С. 33–34.
22. Контроль за тривогою // HappyMind. URL: <https://happymind.help/kontrol-za-trivogoyu/> (дата звернення: 02.03.2026). С. 67.
23. Коучинг з емоційного інтелекту // Coach School. URL: <https://coach-school.org/blog/4ei> (дата звернення: 12.03.2026). С. 69–70.
24. Mental Health: Global Challenges. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14/13> (дата звернення: 11.04.2026). С. 21–22.
25. Mental Health: Global Challenges URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14> (дата звернення: 10.03.2026). С. 11–12.
26. Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/ (дата звернення: 12.03.2026). С. 38–39.
27. На урок. Добірка вправ для розвитку емоційного інтелекту у школярів. URL: <https://naurok.com.ua/dobirka-vprav-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-u-shkolyariv-464793.html> (дата звернення: 03.04.2026). С. 71–72.
28. На урок. Тренінг «Мистецтво самореалізації» URL: <https://naurok.com.ua/trening-mistectvo-samorealizaci-96920.html> (дата звернення: 03.04.2026). С. 58–59.
29. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. URL: <https://www.psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/537> (дата звернення: 03.02.2026). С. 22–23.
30. Освіта.ua. Метод «Шість пар взуття» URL: <https://osvita.ua/school/method/93840/> (дата звернення: 02.03.2026). С. 71.

31. Освіта.ua. Самоосвіта та самовдосконалення [URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14483/>] (дата звернення: 03.02.2026). С. 18.
32. Проблеми сучасної психології URL: <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/157362> (дата звернення: 03.04.2026). С. 29–31.
33. Психологічний часопис. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/919> (дата звернення: 02.03.2026). С. 34–35.
34. Самодисципліна: топ-5 методів // Bogush Time. URL: <https://bogushtime.com/top-5-metodov-samodyscyplyny-ot-prostyh-pryvvyhek-do-strategycheskyh-reshenyj> (дата звернення: 03.02.2026). С. 69.
35. Самооцінка та фактори, які на неї впливають // HowAreU. URL: <https://howareu.com/materials/samootsinka-ta-factory-iaki-na-nei-vplyvaiut> (дата звернення: 03.04.2026). С. 15.
36. Самореалізація: практичні поради // Mentorix. URL: <https://mentorix.com.ua/samorealizacziya-praktychni-porady/> (дата звернення: 03.02.2026). С. 10.
37. Studfile. Матеріали з методики базових потреб URL: <https://studfile.net/preview/9024901/page:2/> (дата звернення: 03.04.2026). С. 39.
38. Studfile. Матеріали зі шкали психологічного благополуччя URL: <https://studfile.net/preview/7213759/page:13/> (дата звернення: 03.02.2026). С. 40.
39. Studfile. Саморозвиток особистості. URL: <https://studfile.net/preview/9114477/page:19/> (дата звернення: 03.02.2026). С. 16.
40. Теоретичні та прикладні проблеми психології. 2018. № 6. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/28.pdf (дата звернення: 15.02.2026). С. 13.
41. Тест PERMA: суб'єктивне психологічне благополуччя // Upgrade Yourself. URL: <https://quiz.upgrade-yourself.com.ua/perma/> (дата звернення: 12.03.2026). С. 41.

42. Тибетський асоціативний тест «Життєві пріоритети» // Сумський тренінговий психологічний центр. URL: <https://stpp.sumy.ua/asotsiatyvnyj-test-3-pytannya.html> (дата звернення: 11.03.2026). С. 64.

43. Центр практичної психології. Психокорекційні вправи URL: <https://cprpp.mkrada.gov.ua/?p=13653> (дата звернення: 11.03.2026). С. 65–66.

44. The Psychology of Self-Actualisation: Meaning, Growth and Fulfilment // Psychologs Magazine. Mode of access: <https://medium.com/psychologs-magazine/the-psychology-of-self-actualisation-meaning-growth-and-fulfilment-1bc71ecab57b> (date of access: 10.03.2026). P. 9.

45. Self-Actualization: Theory, Examples and Tips // Positive Psychology. Mode of access: <https://positivepsychology.com/self-actualization/> (date of access: 02.03.2026). P. 10–11.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

1. Я відчуваю, що маю свободу у прийнятті життєво важливих рішень.
 - 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
2. Я спілкуюся з тими людьми, які мені подобаються.
 - 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
3. Зазвичай я відчуваю себе недостатньо компетентним.
 - 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
4. Я часто відчуваю тиск з боку оточення.
 - 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно

- 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
5. Люди, які мене знають, кажуть, що я добре справляюся з тим, що роблю.
- 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
6. Я вмію ладити з оточуючими.
- 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно
 - 7 – Абсолютно вірно
7. Я часто тримаюся відсторонено і не прагну до великої кількості соціальних контактів.
- 1 – Абсолютно невірно
 - 2 – Невірно
 - 3 – Швидше невірно
 - 4 – Не знаю
 - 5 – Швидше вірно
 - 6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

8. Я зазвичай не соромлюся висловлювати свої ідеї та думки.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

9. Я вважаю людей, з якими я зазвичай спілкуюся, своїми друзями.

10. Нещодавно я опанував нові та цікаві навички.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

11. У моєму повсякденному житті я часто мушу робити те, що мені кажуть.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

12. Люди піклуються про мене.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

13. Зазвичай я відчуваю задоволення від того, що я роблю.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

14. Люди, з якими я щодня спілкуюся, уважні до моїх почуттів.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

15. У більшості випадків у мене немає можливості показати те, на що я здатний.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

16. У мене мало близьких людей.

- 1 – Абсолютно невірно
- 2 – Невірно
- 3 – Швидше невірно
- 4 – Не знаю
- 5 – Швидше вірно
- 6 – Правильно
- 7 – Абсолютно вірно

17. Я схильний бути собою у повсякденному житті.

- 1 – Абсолютно невірно
- 2 – Невірно
- 3 – Швидше невірно
- 4 – Не знаю
- 5 – Швидше вірно
- 6 – Правильно
- 7 – Абсолютно вірно

18. Люди, з якими я зазвичай спілкуюся, схоже, не дуже мене люблять.

- 1 – Абсолютно невірно
- 2 – Невірно
- 3 – Швидше невірно
- 4 – Не знаю
- 5 – Швидше вірно
- 6 – Правильно
- 7 – Абсолютно вірно

19. Я часто відчуваю себе нездатним на що-небудь.

- 1 – Абсолютно невірно
- 2 – Невірно
- 3 – Швидше невірно
- 4 – Не знаю
- 5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

20. У мене не так багато можливостей самостійно вирішувати, що мені робити.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

21. Люди в основному доброзичливі до мене.

1 – Абсолютно невірно

2 – Невірно

3 – Швидше невірно

4 – Не знаю

5 – Швидше вірно

6 – Правильно

7 – Абсолютно вірно

ДОДАТОК Б

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

ф) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

а) абсолютно не згоден

б) не згоден

с) скоріше не згоден

д) скоріше згоден

е) згоден

f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

ДОДАТОК В

1. Як часто ви відчуваєте, що наближаєтеся до своєї мети?
0 – ніколи, 10 – завжди
2. Як часто ви буваєте повністю поглинені тим, що робите?
0 – ніколи, 10 – завжди
3. Як часто ви відчуваєте радість?
0 – ніколи, 10 – завжди
4. Як часто ви відчуваєте занепокоєння?
0 – ніколи, 10 – завжди
5. Як часто ви досягаєте важливих цілей, які ставите перед собою?
0 – ніколи, 10 – завжди
6. Загалом, як ви оцінюєте ваше здоров'я?
0 – жахливо, 10 – чудово
7. Якою мірою ви цілеспрямовані і живете повним/осмисленим життям?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
8. Якою мірою ви задоволені тим, яку допомогу і підтримку від інших ви отримуєте, коли її потребуєте?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
9. Якою мірою ви вважаєте, що те, що ви робите у своєму житті, корисно і цінно?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
10. Як вам здається, наскільки ви захоплені чи зацікавлені в чомусь?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
11. Наскільки самотнім ви відчуваєте в цьому житті?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
12. Наскільки ви задоволені своїм нинішнім фізичним здоров'ям?
0 – зовсім ні, 10 – максимум
13. Як часто ви відчуваєте позитивні (позитивні) емоції?
0 – ніколи, 10 – завжди
14. Як часто ви злитесь?

0 – ніколи, 10 – завжди

15. Як часто ви виконуєте покладені на вас обов'язки?

0 – ніколи, 10 – завжди

16. Як часто вам буває сумно?

0 – ніколи, 10 – завжди

17. Як часто ви буваєте чимось так сильно захоплені, що втрачаєте рахунок часу?

0 – ніколи, 10 – завжди

18. У порівнянні з іншими людьми того ж віку і статі як ви оцінюєте ваше здоров'я?

0 – жахливо, 10 – чудово

19. Якою мірою ви відчуваєте себе коханим?

0 – мінімально, 10 – максимально

20. Наскільки, як вам здається, ваше життя має на меті, і ви рухаєтеся до цієї мети?

0 – зовсім ні, 10 – максимум

21. Наскільки ви задоволені взаємовідносинами в особистому житті?

0 – зовсім ні, 10 – максимум

22. Загалом, наскільки ви задоволені своїм життям?

0 – зовсім ні, 10 – максимум

23. Загалом, як вам здається, наскільки ви щасливі?

0 – зовсім ні, 10 – максимум

ДОДАТОК Г

