

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія  
Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО  
САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Студентки **Шамро Лариси Василівни**

**Науковий керівник:**

**Ковтун Алла Юріївна**

Доцент, кандидат психологічних наук

**Рецензенти:**

**Папуча Микола Васильович**

Професор, доктор психологічних наук

**Щотка Оксана Петрівна**

Доцент, кандидат психологічних наук

Допущено до захисту: \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

Ніжин-2023

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Характеристика особистісного самоздійснення в контексті вікових завдань психічного розвитку осіб юнацького віку.....	9
1.2 Психологічні особливості самоефективності особистості у період юнацького віку.....	19
1.3. Взаємозв'язок самоефективності й особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.....	25
Висновки до розділу 1.....	30
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>32</b>
2.1. Методика емпіричного дослідження самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в юнацькому віці.....	32
2.2. Кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в юнацькому віці.....	37
Висновки до розділу 2.....	47
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....</b>	<b>49</b>
3.1. Обґрунтування психологічних засад підвищення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.....	49
3.2. Тренінгова програма на підвищення рівня самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб в юнацькому віці.....	52

3.3. Аналіз ефективності впровадженого тренінгу на підвищення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в юнацькому віці.....	59
Висновки до розділу 3 .....	68
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>78</b>

### **Анотація**

У магістерській роботі нами теоретично обґрунтувати й емпірично досліджено самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, розроблено й апробовано тренінг на підвищення рівня особистісної самоефективності юнацтва.

Проведено аналіз та інтерпритацію результатів, зроблено висновки які підтверджують наше гіпотетичне припущення, що полягало в наступному: самоефективність є органічною психологічною складовою особистісного самоздійснення, яка сприяє підвищенню можливості досягнення успіху, життєвої самореалізації й саморозвитку свого потенціалу, а також довели зв'язок між ними.

**Ключові слова:** самоефективність, самоздійснення, саморозвиток, особистість, юнацький вік, взаємозв'язок, потенціал.

### **Abstract**

In the master's thesis, we theoretically substantiated and empirically investigated self-efficacy as a factor of personal self-realization of youth, developed and tested training to increase the level of personal self-efficacy of youth.

The analysis and interpretation of the results were carried out, conclusions were drawn that confirm our hypothetical assumption, which was as follows: self-efficacy is an organic psychological component of personal self-realization, which contributes to increasing the possibility of achieving success, life self-realization and self-development of one's potential, and also proved the connection between them.

**Key words:** self-efficacy, self-realization, self-development, personality, youth, relationship, potential.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Динамічні зміни в різних сферах життя суспільства вимагають нині підвищення потенціалу психологічної ресурсності особистості, що сприяє можливостям її самоздійснення. Особливо цінними актуалізація і розвиток психологічних ресурсів є для осіб юнацького віку, що вважається визначальним для появи важливих новоутворень, пов'язаних із особистісним і професійним самовизначенням, переглядом ціннісно-мотиваційних установок, світоглядних і морально-етичних засад соціальної взаємодії, побудовою життєвих планів і перспектив.

Різні аспекти проблеми самоефективності й особистісного самоздійснення, зокрема й щодо юнацького віку, розробляються в наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених. Зокрема, зміст і структуру психологічної категорії «самоефективність» досліджували А. Бандура, Н. Бранден, М. Гайдар, І. Галецька, В. Лук'яненко, С. Мадді, Г. Сміт, Д. Шапошник та ін. Визначенням самоздійснення як процесу самореалізації, задоволення потреб, усвідомлення потенціалу й вибудови життєвої перспективи, досягнення особистісно і суспільно значущих результатів опікувалися К. Абульханова-Славська, С. Максименко, Н. Чепелева, О. Штепа та ін. Поясненням специфіки самоздійснення з точки зору прояву активної позиції суб'єкта в процесі перетворення дійсності й самоперетворення, потреби в розкритті особистісного потенціалу і проявів свободи вибору, демонстрації готовності брати на себе відповідальність за форматування власного простору життя займалися І. Гуляс, О. Кокун, І. Кузнецова, С. Панченко, Т. Савченко та ін. Водночас, вивчення особливостей особистісного самоздійснення в різні вікові періоди, зокрема й у юності, не втрачає актуальності нині. Даний віковий період максимально продуктивний для формування особистісних планів, визначення із суб'єктивно значущими перспективами на майбутнє й супроводжується першими кроками юнаків і дівчат у напрямку практичного здійснення власних намірів у різних сферах життєдіяльності.

Від міри реалізації свого потенціалу, вдалості актуалізації потенцій для досягнення особистісної мети залежить відчуття сповненості життя, підвищення самовпевненості, підсилюється позитивний контекст самоствавлення, що сприяє особистісному самоздійсненню юнаків і дівчат. Навпаки, нездатність адаптуватися до сучасних реалій, зневіра у власні сили й можливості досягати успіху в життєдіяльності обмежують потенціал особистісного самоздійснення, стимулюють появу в осіб юнацького віку негативних переживань з приводу низької суб'єктної ресурсності й самоефективності .

Однак, на нашу думку, важливо більш детально розглянути взаємозалежність цих психологічних понять між собою, на теоретичному рівні й у емпіричному дослідженні з'ясувати наявність або відсутність взаємодетермінації самоефективності й особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.

**Об'єкт дослідження** – особистісне самоздійснення осіб юнацького віку.

**Предмет дослідження** – самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, розробити й апробувати тренінг на підвищення рівня особистісної самоефективності юнацтва.

**Завдання дослідження:**

1) проаналізувати наукові публікації вітчизняних і зарубіжних учених для обґрунтування теоретичних аспектів проблеми самоефективності як чинника особистісного самоздійснення;

2) емпірично дослідити самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку;

3) виявити і описати взаємозв'язок самоефективності та особистісного самоздійснення осіб юнацького віку на основі кількісного та якісного аналізу одержаних емпіричних даних.

4) розробити та апробувати тренінг підвищення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в осіб юнацького віку.

**Гіпотеза** – У контексті вивчення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, маємо підстави припускати наявність взаємозв'язку між ними. Самоефективність вважаємо органічною психологічною складовою особистісного самоздійснення, яка сприяє підвищенню можливості досягнення успіху, життєвої самореалізації й саморозвитку свого потенціалу.

**Методи дослідження:**

*теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, моделювання – для опрацювання наукової літератури з окресленої проблеми, з'ясування стану її розробленості, тлумачення ключових понять;

*емпіричні* – тестування з використанням надійних і валідних психодіагностичних методик («Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепи) «Тест загальної самоефективності» (Р. Шварцера, М. Єрусалема), «Опитувальник самоефективності» (Дж. Маддукса, М. Шеєра), «Опитувальник психологічної ресурсності» (О. Штепи), «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна);

*методи кількісної та якісної обробки даних* для узагальнення й інтерпретації результатів проведеного дослідження. Обробка емпіричних даних проводилася з використанням програми SPSS Statistics v.17.0.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося з вибіркою осіб юнацького віку ( $n=70$ ), які навчаються у закладах вищої освіти (педагогічному, технічному, аграрному). Середній вік досліджуваної вибірки – 20,6 років.

**Наукова новизна** дослідження полягає в тому, що зроблено спробу виявити наявність взаємодетермінації самоефективності й особистісного самоздійснення осіб юнацького віку. Вперше було створено теоретичну модель психологічної структури особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, що обґрунтована авторами теоретична модель психологічної структури особистісного самоздійснення осіб юнацького віку узагальнює й конкретизує сучасні наукові уявлення про зміст цього складного й багатогранного процесу; схарактеризовані на основі даних емпіричного дослідження самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку розширюють спектр інформації новітніх публікацій з цієї проблеми; зроблені у процесі кореляційного аналізу висновки дозволяють визначити самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку й окреслити перспективи розроблення цього аспекту досліджуваної проблеми.

**Практична значущість дослідження.** Статистично підтверджені висновки дають можливість використовувати одержані результати у науково-дослідній роботі при вивченні подібної проблематики в галузі загальної і соціальної психології, психології особистості. Розроблений тренінг на підвищення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в юнацькому віці може бути взятий за основу для укладання рекомендацій й апробації цільових програм психологічного супроводу.

**Апробація результатів дослідження.** Результати роботи апробовані та впроваджені в XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності», 16-17 березня 2023 року, м. Ніжин та Збірнику наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів «Вісник» студентського наукового товариства, №29.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел (45), додатків. У тексті дипломної роботи подано 3 таблиці, 19 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи – 83 с.



## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **1.1. Характеристика особистісного самоздійснення в контексті вікових завдань психічного розвитку осіб юнацького віку**

Психічний розвиток осіб юнацького віку сензитивний для появи ключових особистісних новоутворень (І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Кон, І. Кулагіна, Д. Леонтьєв, І. Нікітіна, Р. Павелків, М. Савчин та ін.). Він відзначається посиленням рефлексії, активацією процесів самовизначення, виникненням яскраво вираженої тенденції до самоствердження, потреби в саморозвитку й самореалізації [28, с.274]. В цей період відбуваються інтенсивні трансформації ціннісно-сміслових орієнтацій, що супроводжуються зверненням уваги на пошук сенсу життя, прагненням усвідомити власну значущість і знайти своє місце в житті, осмисленням власного життя не як ланцюжка випадкових розрізнених подій, а як цілісного спрямованого процесу, що вимагає особистісної відповідальності, має логічне розгортання і сенс. Саме такі важливі якісні трансформації цього віку призводять до формування активної життєвої позиції юнаків і дівчат, з якої починається самостійне доросле життя, сприяють особистісному самоздійсненню.

Реконструкція життєвих смислів, цінностей, потреб актуалізує самопроективну діяльність, завдяки якій у свідомості осіб юнацького віку вибудовується перспективний план свого життєвого шляху, моделюються механізми його втілення у реальність. Н. Чепелева зауважує, що в юнацькому віці розв'язується дилема, пов'язана з основним новоутворенням психічного розвитку – самовизначенням. У випадку, якщо спрямування активності юнаків і дівчат стосується більше зовнішніх атрибутів, аналізу власної життєвої ситуації, досягнень і життєвих перспектив, ними вибудовується життєвий проект. Якщо їхні основні потреби стосуються саморозвитку, переосмислення ментальної

картини світу, своїх світоглядних позицій, внутрішніх ціннісно-мотиваційних установок, розуміння напрямку самозміни, що призводять до трансформації смислового простору, – особистісний проект. Як наслідок, психічними новоутвореннями для першого сценарію стають професійне самовизначення, для другого – особистісне самовизначення [31, с.16].

Обґрунтування поняття «особистісне самоздійснення» знаходить традицію у представників зарубіжної школи психології. Зокрема, Ш. Бюлер його тлумачила як «звершення всебічної реалізації самої себе», назвала рушійною силою розвитку й ознакою результативності життя, наголошувала на наявності його вікових особливостей (наприклад, переживання завершеності дитинства у 12-18 р., самореалізованості у 25-50 р. тощо) [22, с.5].

У своїй науковій концепції К. Хорні провела паралелі між здоровим психічним розвитком і самоздійсненням, в процесі якого реалізуються потенційні можливості особистості. На її думку, через невротичний розвиток особистість відчужується від справжньої себе, отримує викривлене сприймання реальності й деформоване самоздійснення [32, с.252]. Водночас, у концепції К.-Г. Юнга самоздійснення пояснювалося через співвіднесення свідомого й несвідомого, в результаті чого синтезується і продукується цілісна за сутністю самість суб'єкта життєдіяльності.

У свою чергу, А. Гевірт використав у якості аналогу до поняття «самоздійснення» термін «self-fulfillment», який уважав синонімом самореалізації і самоактуалізації, але й водночас визнав його глибшим за сутнісним змістом. Він висловив впевненість, що самоздійснення допомагає реалізувати найглибші бажання й найвигідніші здібності людини, що дозволяє прожити гідне життя, самореалізуватися, пізнати себе й істину буття [13, с.5].

Ученим А. Ленгле було використано дефініцію «екзистенціальна здійсненність», яка символізує людську здатність до налагодження взаємообміну і підтримки діалогу зі світом, реалізації активності у процесу пошуку «Я» і сенсу власного життя. Саме сенс життя вважається науковцем узагальненим мотивом життєдіяльності суб'єкта, який виконує ряд функцій – смислоутворюючу,

спонукальну і спрямовуючу [12]. Тому вивчення екзистенційного самоздійснення може показати якою мірою осмисленим і внутрішньо узгодженим є життєвий контекст особистості, наскільки вона гармонійна у пошуку і реалізації свого «Я», як розуміє і приймає життя та чи досягла вона стану Его-ідентичності в процесі життєздійснення.

Аналіз наукових джерел показує, що проблема особистісного самоздійснення розробляється й науковцями близького зарубіжжя. Важливими акцентами для більш повного її розуміння вважаємо такі:

- виділення абсолютної важливості як первісних спонук самоздійснення особистісної активності, ініціативи, бажання розвиватися, самореалізуватися і самовиразитися, задовольнити власні потреби; розуміння самоздійснення результатом і найвищим показником розвитку особистості (К. Абульханова-Славська) [2, с. 158];

- протиставлення самоздійснення особистості існуванню (С. Рубінштейн) [5, с. 37];

- визнання в якості джерела самоздійснення суперечності між розумінням життєвого сенсу і реальною життєдіяльністю особистості та мірою її наближення до досягнення значущої мети; наявність наділених особистісним сенсом, актуальних і усвідомлених цілей в житті й життєвих планів, які стимулюють особистість до самореалізації, й, як наслідок, призводять до самоздійснення (В. Коган);

- акцентування на одночасному пізнанні особистістю власної сутності та пошуку життєвої істини в процесі самоздійснення; визнання факту, що самоздійснення спрямовує розвиток (О. Селезньова) [5, с. 433];

- співставлення самоздійснення і самореалізації як загального й особливого в загальному; пояснення механізмів самореалізації через самотворення і саморозвиток й, відповідно, їх віднесення до процесу самоздійснення (М. Шугуров).

У публікаціях вітчизняних науковців поняття «особистісне самоздійснення» використовується як узагальнююча категорія щодо інших

дефініцій, які сутнісно символізують свідомий саморух особистості в бік самовдосконалення й реалізації свого життєвого потенціалу. Зокрема, О. Кокун особистісне самоздійснення наділив ознаками свідомого саморозвитку, саморозкриття здібностей і можливостей у різних сферах життєдіяльності, що призводить до досягнення особистісно й соціально значущих результатів, формування власного «простору життя». Особистісне самоздійснення науковець одночасно вважає і метою, і результатом, і процесом, що супроводжують постійний і безупинний рух особистості до найбільшого розквіту власного суб'єктивного потенціалу. Цей рух супроводжується самовіддачею і мобілізацією, докладанням зусиль і доланням перешкод, реконструкцією життєвих сценаріїв і творчим здійсненням нових задумів, трансформацією смислового простору і збагаченням індивідуального життєвого досвіду, завдяки чому підкріплюється відчуття суверенності, цілісності й неповторності особистості у власноруч змодельованому просторі життя. Дослідник вважає, що ознаками особистісного самоздійснення є наявність індивідуальної життєвої стратегії й наміру її реалізувати; спрямованість на досягнення цілей і розкриття особистісного потенціалу; прояви вираженої потреби у самовдосконаленні й покращенні досягнень; бажання проявляти творчість та інноваційність; визнання індивідуальних досягнень людини оточенням тощо [5, с. 17].

Українська дослідниця О. Штепа особистісне самоздійснення вважає ресурсно зумовленим процесом розгортання власної сутності, персоналізації та персоніфікації [43, с.42]. Науковець висловила переконання, що самоздійснення реалізується завдяки психологічній ресурсності, тобто спроможності людини актуалізувати свої ресурси, усвідомлено керувати ними, збагачувати свій суб'єктний потенціал у різних умовах. Тому О. Штепа ввела ще одне поняття – «особистісна здійсненність», яке, на її думку, відображає завершеність процесу особистісного самоздійснення в форматі конкретного життєвого завдання [44, с. 380-399].

У наукових статтях А. Большакової [1, с.206], І. Кузнецової [19, с.130], С. Панченко самоздійснення відноситься до безперервного процесу. Він

спрямовується, на думку І. Кузнецової, на реалізацію особистістю власного внутрішнього змісту через незалежний вибір нею способу взаємодії зі світом та готовність відповідати за зроблені життєві вибори і вчинки. У свою чергу, А. Большакова вважає, що самоздійснення як процес символізує головну мету життя, «задає напрямок та зміст перебігу усіх процесів руху самості на життєвому шляху: самоактуалізації, самореалізації, самовизначення, самоствердження, особистісного зростання» [1, с.206].

Науковець І. Гуляс запропонувала авторське визначення самоздійснення як процесу самовтілення особистості, опредметнення власної сутності в матеріальній і духовній дійсності [7, с.206]. Дослідниця зазначила, що повнота самоздійснення особистості залежить від міри розкриття її потенцій і прояву здібностей; повномірності співвіднесеності дійсності життя з справжніми сутнісними потребами, прагненнями й інтересами; особливостей ціннісно-сміслової сфери і мотивації. На її думку, саме мотиви визначають стратегію особистісного самоздійснення, оскільки від усвідомлення суб'єктивно значущих потреб, внутрішнього потенціалу, появи стійкого бажання розкрити свою сутність залежить і прагнення, і результат самореалізації особистості.

Сучасні дослідження психологів цього напрямку визначили розуміння терміну «самоздійснення» більш ґрунтовно. Інтенсифікуються дослідження самоздійснення особистості в умовах трансформації суспільства (А.Дмитренко), частково обґрунтовуються психологічні проблеми життєвих домагань і життєвих завдань як передумов особистісного самоздійснення в соціумі (науковий колектив під керівництвом Т.Титаренко). Заслуговує на увагу визначення психологічних умов самоздійснення особистості (Л.Храмцова), які залежать від її мотивації установок та досягнення. Науковець довів, що зазначена мотивація може зумовлювати вибір професійної діяльності, виступає активним стимулом її, розвитку, перебудови та самоздійснення і в цілому. Здійснений аналіз сутності життєвого самоздійснення людини у системно-антропологічному контексті (І.Логінова), яке, на думку дослідника, виявляється у просторово-

часовому розгортанні її реального буття, де суб'єкт активно здійснює втілення властивих йому можливостей в дійсність [13, с. 1-5].

При вивченні самоздійснення юнацтва варто брати до уваги такі виділені українськими дослідниками окремі його складові:

- *інстанція* – особистість як суб'єкт самотворення, реалізації сутності «Я» (І. Гуляс, О. Кокун, С. Максименко, Н. Чепелева та ін.) [6, с. 41];

- *форми* – зовнішнє, завдяки якому особистість самовиражається в різних сферах життєдіяльності, а також внутрішнє, що забезпечує її самовдосконалення;

- *компоненти* – мотиваційно-ціннісний (визначення життєвого покликання; розуміння власних потреб, інтересів і цілей; усвідомлення внутрішнього потенціалу та інтенцій; визнання себе суб'єктом життєдіяльності й самотворення); діяльнісно-вольовий (наявність і достатність внутрішньої зібраності й зосередженості, виражених вольових якостей, упевненості у прийнятих рішеннях і зроблених діях, готовності брати на себе відповідальність); результативний (співвіднесення специфічних вікових завдань із одержаними результатами й досягненнями) (І. Кузнецова [18, с.131]);

- *аспекти* – процесуальний (глибинна, сутнісна, наділена ознаками творчості робота над власним «Я», саморозкриттям духовної сутності, що призводить до екзистенційного самоздійснення, досягнення життєвих цілей) і результативний (підсумок формування творчої індивідуальності, досягнення стану «акме-кульмінації» в цілісності усіх складових «Я») (І. Гуляс [7, с.85]);

- *процеси* (в окремих наукових публікаціях – *способи, детермінанти*) – самовизначення, саморозвиток, самореалізація, самоактуалізація, самовираження, самопроекування, самотрансценденція тощо (А. Большакова, [1, с.207]); С. Панченко [14, с.168].

Зокрема, Ш. Бюлер в якості корелятивів самоздійснення основну увагу приділяла самовизначенню як здатності людини ставити досяжну життєву мету, адекватну внутрішнім потребам, особистісним смислам, розумінню сутності особистісного і соціального функціонування [32, с.251]. Сформованість

самовизначення як головного новоутворення осіб юнацького віку, символізує про міру самостійності, внутрішньої переконаності, індивідуальної здатності юнаків і дівчат ідентифікувати суб'єктивно значущі потреби, здійснювати життєві вибори, формулювати цілі, приймати рішення й відповідати за наслідки власної життєдіяльності. С. Панченко резюмує, чим виразніше самовизначення, тим ймовірніше самоздійснення [14, с.168].

У дослідженнях Н. Чепелевої детально обґрунтовується сутність самопроектування особистості, яке науковець характеризує як її здатність діяти покладаючись на усвідомлений задум, проект власного майбутнього у життєвому (життєвий проект) й особистісному (особистісний проект) вимірах [31, с.5]. Самопроектування базується на самовизначенні, осмисленні й інтерпретації набутого суб'єктивного досвіду та створенні на цій основі «власного смислового простору життя» як вагомого чинника особистісного розвитку й конструювання ідентичності, який спонукає особистість бути відкритою новому досвіду, детермінує здійсненність життєвих намірів у процесі саморуху до «Я-ідеального», реалізацію життєвого призначення. Н. Чепелева наголошує на тому факті, що насичена особистісним смислом й відрефлексована суб'єктна активність і зовнішні життєві контексти виступають спонуканнями до саморозвитку, слугують детермінантами особистісного самоздійснення в будь-якому віці, зокрема, й юнацькому [39, с.37-40].

У рамках суб'єктного підходу саморозвиток розуміється як внутрішньо зумовлений, усвідомлений і вмотивований процес стимулювання особистісних якостей, засвоєння знань, формування умінь і навичок, збагачення життєвої компетентності й творчого потенціалу, вдосконалення самоорганізації особистості, завдяки якому стає можливим новий, більш якісний та прогресивний рівень її функціонування і продуктивність самореалізації. Важливим для розуміння саморозвитку у контексті нашого дослідження вважаємо його зумовленість прагненням до самоактуалізації і самовдосконалення, потребою у самозмінюванні й самореалізації, завдяки чому досягається відповідність між домаганнями й реальністю, підтримується

відчуття цілісності та справжності буття, його співвіднесеності з істинними прагненнями, цілями, цінностями і смислами, а також налагоджується відкритий діалог особистості зі світом з метою взаємоперетворення у постійно мінливих умовах (В. Клочко, О. Краснорядцева, С. Кузікова [15, с.100-109], О. Кузнецова [19, с.117-123]).

У цьому контексті варто згадати погляди А. Маслоу, який витлумачив самоактуалізацію як співвіднесеність потенційного (бажаного, цільового) і актуального (реального, досягнутого) рівнів саморозвитку особистості, й уважав, що саме від міри реалізованості потреби в самоактуалізації залежить її задоволеність життям й, відповідно, самоздійсненням [26, с.199].

Самореалізація тлумачиться нині крізь призму усвідомленої, цілеспрямованої і продуктивної автономної активності, прояву сутнісних сил, розвитку особистісного потенціалу й опрідметнення можливостей особистості в різних сферах життєдіяльності. Успішна самореалізація пов'язана з самовизначенням, саморефлексією, самопізнанням, внутрішньо мотивованою постановкою цілей, ціннісними вимірами, вірою у власні можливості, які виступають у якості своєрідного пускового механізму переведення внутрішніх прагнень і потенцій особистості у зовнішні прояви її індивідуальності, взаємодії зі світом, конкретні результати діяльності.

Слушним у контексті нашого наукового розгляду вважаємо акцентування С. Максименком, В. Осьодло на тому, що самореалізація включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють самоперетворенню й самовираженню, реалізації потенцій, формуванню власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе; забезпечують постановку особистісно значущих і досяжних цілей, визначають способи їх досягнення [22, с.7]. Водночас, інтернальний локус контролю, внутрішня мотивація, саморегуляція, є, на думку С. Максименка, Л. Сердюк, детермінантами суб'єктивної свободи особистості, успішності її самореалізації, й, як наслідок, самоздійснення [15, с.52-58].



Окрема увага на чинники самоздійснення особистості звернена в публікаціях українських учених. Так, О. Кокун в якості ознак особистісного самоздійснення розглядав наявність індивідуальної життєвої стратегії й наміру її реалізувати; виражену потребу у самовдосконаленні; досягнення цілей і розкриття особистісного потенціалу; визнання індивідуальних досягнень оточенням; безупинність; бажання покращувати вже досягнуте, проявляти творчість та інноваційність [13, с.6]. У свою чергу, І. Гуляс зазначила, що повнота самоздійснення особистості залежить від міри розкриття її потенцій і прояву здібностей; повномірності співвіднесеності дійсності життя з справжніми сутнісними потребами, прагненнями й інтересами; особливостей ціннісно-сміслової сфери і мотивації [7, с.85].

З урахуванням проведених теоретичних узагальнень наукових праць дослідників обраної проблеми, вважаємо доцільним представити психологічний зміст і структуру самоздійснення особистості у вигляді формальної моделі, яка в подальшому потребує більш системного узагальнення, доповнення зазначених параметрів і верифікації (рис. 1.2).

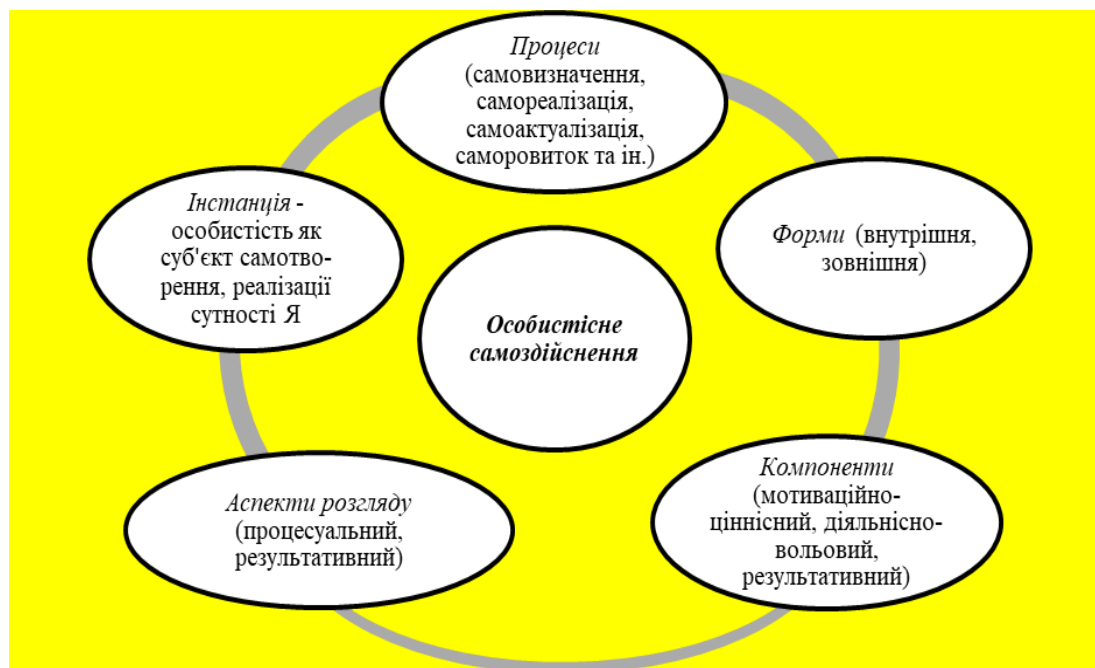


Рис. 1.1 Психологічний зміст і структура поняття «особистісне самоздійснення».

Зроблений аналіз наукових підходів учених до категоризації поняття «особистісне самоздійснення» показав його співвіднесеність з самовизначенням, саморозвитком, самореалізацією, самоактуалізацією, самовираженням, самопроекуванням які, до слова, А. Большакова називає процесами самоздійснення, С. Панченко – його способами.

Розуміючи складність і багатоаспектність досліджуваної проблеми, усвідомлюючи потребу її системного розроблення, враховуючи результати проведеного теоретичного аналізу вважаємо можливим запропонувати авторський погляд на психологічну структуру особистісного самоздійснення осіб юнацького віку у вигляді теоретичної моделі (див. рис. 1.3).

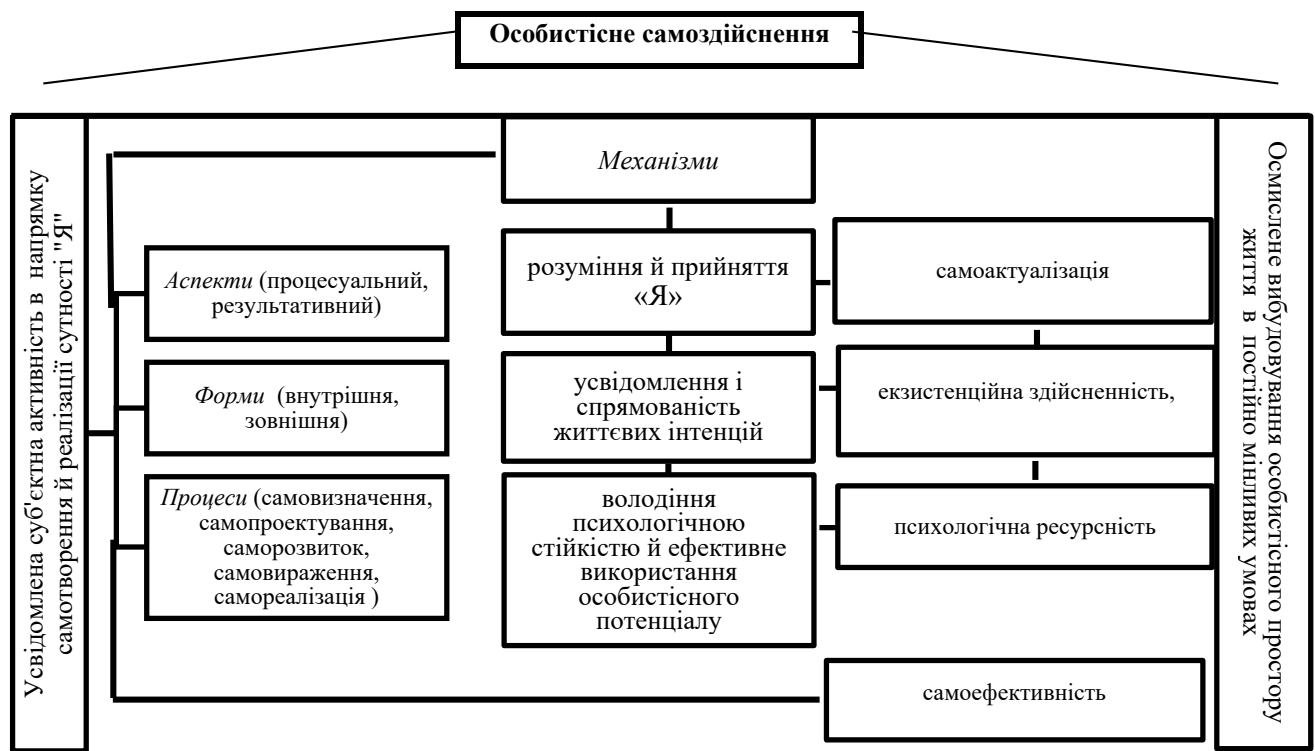


Рис. 1.2. Теоретична модель психологічної структури особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.

У теоретичній моделі представлені й емпіричні показники особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, завдяки діагностиці яких вдасться розкрити його психологічні особливості та індивідуально-психологічні чинники.

Підсумовуючи сказане вище, вважаємо, що особистісне самоздійснення осіб юнацького віку варто розуміти як усвідомлений і безперервний, наділений ознакою ініціативної активності процес життєвого самоздійснення, що покладається на самовизначення, самопроекування, саморозвиток, самовираження й самореалізацію особистості. Особистісне самоздійснення супроводжується постійним самозмінюванням і самовдосконаленням, детермінується особистісним смислом, розумінням сенсу життя і самотрансценденції, ціннісними й мотиваційними установками. Особистісне самоздійснення пов'язане зі свободою вибору і прийняттям відповідальності, впевненістю особистості в можливості досягнення значущих результатів у різних сферах життєтворчості, покладається на психологічні ресурси особистості й здатність їх ефективного використання.

## **1.2. Психологічні особливості самоефективності особистості у період юнацького віку**

Юнацький вік – період особистісного самовизначення, професійної підготовки, розширення кола соціальних взаємин – є сенситивним для зростання самоефективності та самоактуалізації особистості, що і викликало інтерес до даного вікового періоду. Самоефективність спрямовує особистість на очікування успіху в різних сферах життєдіяльності, ініціативність та стійкість у встановленні та підтримці соціальних контактів, гнучкість та наполегливість у досягненні мети.

Науковці Д. Донцов і М. Донцова відзначають, що саме в студентські роки людина вирішує, в якій послідовності вона доклатиме свої здібності для реалізації себе у житті. Однак, поруч із зростанням очікувань соціуму щодо студентської молоді, збільшується рівень інфантилізму в останніх. Ці явища

змушують громадськість супроводжувати, певним чином допомагати в процесі дорослішання молодій людини та сприяти її самореалізації.

Варто зупинитися на етимології поняття «самоефективність», що складається з двох слів: «само-» та «-ефективність», тобто самоефективна особистість здатна за допомогою власних ресурсів здійснити певні дії з максимальною ефективністю. У психології самоефективність виступає синонімом ефективності особистості та розуміється у двох значеннях: 1) ефективність особистості як інтегральна здатність бути компетентним, відповідати вимогам середовища; 2) ефективність особистості як почуття самоповаги і власної гідності, так і реальну компетентність (здатність та уміння вирішувати життєві проблеми).

Основоположною для визначення самоефективності особистості більшістю науковців визнається соціально-когнітивна теорія А. Бандури. В рамках цієї теорії науковець визначив самоефективність особистості як багатомірне інтегральне психологічне утворення, яке можна вважати динамічним, але відносно стійким у часовому просторі [21, с.180-185]. На самоефективність особистості, на думку А. Бандури, певною мірою впливають умови її діяльності та соціальне оточення.

Учений стверджував, що важливою характеристикою особистості, є її вміння протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності, що залежить від трьох взаємопов'язаних джерел – поведінки, впливу оточення і особистісних. Також, згідно теорії він виділив чотири головних джерела формування самоефективності (рис. 1.4).



Рис. 1.3 Джерела формування самоефективності

Науковцями доведено, що висока самоефективність пов'язана з очікуваннями успіху і, зазвичай, призводить до хорошого результату, підвищує самоповагу; низька – навпаки пов'язана з очікуванням провалу, призводить до невдачі й знижує самоповагу особистості [30, с.25-33].

А. Бандура вказував на можливі результати в процесі взаємодії самоефективності й умов навколишнього середовища:

1. Висока самоефективність в поєднанні з сприятливим середовищем дозволяють спрогнозувати успішний результат;
2. Низька самоефективність і сприятливе середовище можуть викликати у індивіда депресивний стан через успішність інших і уявну власну неспроможність;
3. Висока самоефективність і несприятливе середовище призводять до того, що людина збільшує свої зусилля, намагаючись подолати фактори несприятливого середовища, або в разі неуспіху шукає інші способи рішення задачі або більш сприятливе середовище;

4. Низька самоефективність і несприятливе середовище може привести людину до апатії, відчуття власної безпорадності перед обличчям несприятливих факторів [38, с.302-305].

Згідно з дослідженнями, люди з низькою самоефективністю:

- сприймають важкі завдання як особисті погрози, внаслідок чого уникають їх вирішення;
- вибирають собі цілі з низьким рівнем домагань;
- більш сконцентровані на самооцінці, ніж на знаходженні способів досягнення мети;
- думають про свої недоліки або перешкодах на своєму шляху і негативних наслідки;
- бачать причини невдач у власній неспроможності;
- після невдач повільно відновлюють почуття своєї ефективності;
- більш схильні до стресу і депресії [35, с.222-232].

Нині багато вчених звертають увагу на створення внутрішнього ресурсного стану в людині - розкриття внутрішніх сил, впевненості в своїх здібностях, в ефективності дій для гармонійного розвитку і досягнення психічного і фізичного здоров'я . Це і є високий рівень самоефективності. Молоді люди з високим рівнем самоефективності:

- бачать у важких завданнях можливість проявити свої можливості;
- проявляють наполегливість у досягненні складних цілей;
- більш сфокусовані на деталях завдання, що приводить їх до успіху;
- причини невдач бачать в недостатчі знань і умінь, які намагаються здобути;
- при ускладненнях збільшують зусилля;
- швидко відновлюю почуття ефективності після невдач;
- менш схильні до стресу і депресій.

Розвиток самоефективності проходить упродовж всього життя. У різні вікові періоди зазначене психічне утворення має конкретні специфічні

особливості, пов'язані з соціальною ситуацією розвитку, зміною провідного виду діяльності та сформованістю вікових психічних новоутворень особистості.

Самоефективність має наступні особливості:

- вона являє собою судження (переконання, віру) щодо здібностей суб'єкта виконати будь-яку діяльність (впоратися з певними завданнями), а не особистісну рису;

- самоефективність є очікуванням особистої досконалості у вирішенні майбутніх продуктивних завдань;

- сприйняття власної ефективності впливає на мислення, на рішення, дії і переживання, на цілепокладання і наполегливість, на каузальні атрибуції і мотивацію, а також на ряд інших когнітивних і емоційних чинників, що впливають [33, с.20-27].

Особливу роль при вирішенні життєвих труднощів та ситуацій в юнацький період, відіграє самоефективність, що формується у свідомості як уявлення про власні вміння та можливості. Згідно цього, А. Бандура вказав на такі чинники самоефективності особистості:

1) *безпосередній досвід особистості* (в основі самоефективності лежать особистий досвід діяльності, самооцінка здібностей та впевненість в успіху);

2) *непрямий досвід* (самоефективність підвищується/знижується, коли суб'єкт спостерігає за успіхами/невдачами людини, схожої на неї);

3) *ставлення (оцінка) оточення* (схвальна оцінка середовища підвищує самоефективність суб'єкта в ситуації успішного виконання завдання);

4) *фізичний і емоційний стан* (хороший фізичний стан і помірне емоційне напруження підвищують самоефективність, а погане самопочуття і надмірне емоційне напруження – знижують її);

5) *колективна ефективність* (самоефективність підвищується, коли люди впевнені в тому, що їхні спільні зусилля можуть призвести до позитивних соціальних змін; сприяє подоланню глобальних проблем людства (наприклад, війн, голоду, злочинності, природних і техногенних катастроф тощо).

У наукових дослідженнях розглядається чимало видів самоефективності особистості, які вчені визначили залежно від сфери її діяльності, впевненості в індивідуальних або колективних можливостях тощо (див. рис. 1.5).

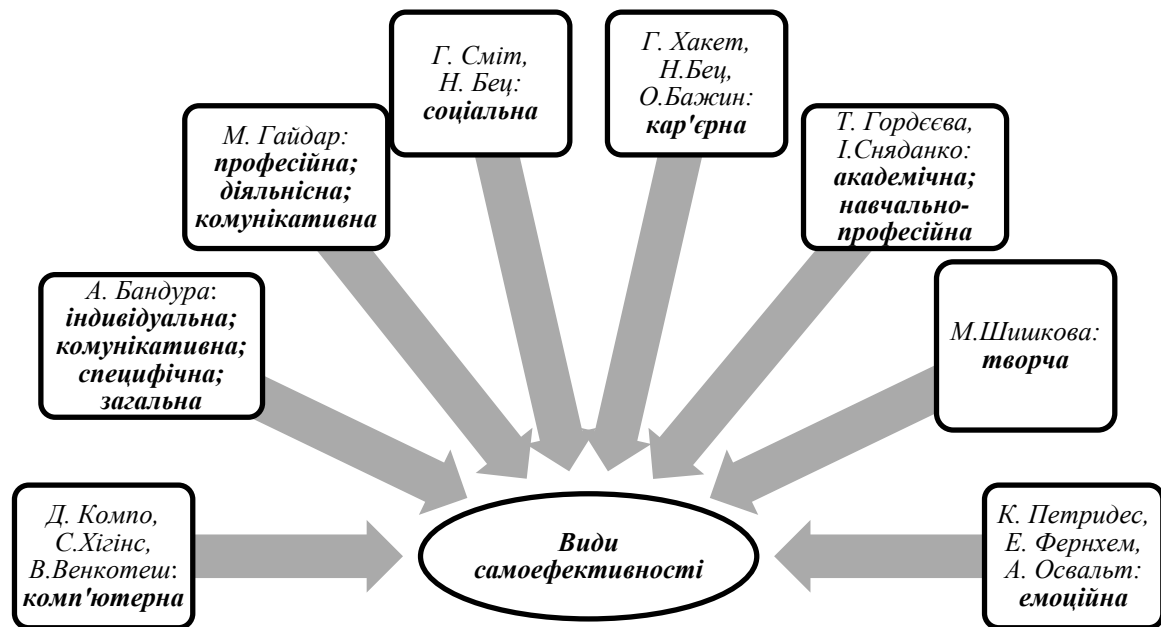


Рис.1.4 Види самоефективності особистості.

Погляди на сутність самоефективності особистості представлені й у дослідженнях зарубіжних науковців. Зокрема, Д. Майєрс співвідносить самоефективність з відчуттям особистої компетентності, вірою у можливість досягнути життєвого успіху [10, с.168]. Г. Крайґ, Д. Бокум пояснюють самоефективність через наявність у суб'єкта життєдіяльності здібностей до виконання різнопланових завдань (актуальна самоефективність), а також вказують на важливість сформованості адекватної оцінки свого особистого потенціалу, його співвіднесення з життєвими вимогами (самоефективність, яка суб'єктивно сприймається) [8, с.142].

С. Беллієр визначає самоефективність як готовність вирішувати проблемні ситуації і отримувати задоволення, мобілізуючи необхідні здібності. П. Пастре та Р. Самурсай розуміють самоефективність як постійний аналіз діяльності та



соціальних інтеракцій, моніторинг вчинків, як процес життєтворення, адаптації власних здібностей до вимог реальності.

Вітчизняні дослідники О.Бажин, Ю.Гончаров розглядали самоєфективність як особистісне утворення, що впливає на життєвий успіх та самореалізацію. Вони пропонують структуру самоєфективності особистості, що включає в себе: саморозвиток особистості, самооцінку, компетентність, цілепокладання та професійний успіх [23, с.269].

Таким чином, проведений аналіз наукових праць з проблеми самоєфективності особистості дає можливість зробити висновок про те, що це поняття тлумачиться крізь призму спроможності особистості досягнення успішності в тій чи іншій сфері життєдіяльності та соціальної взаємодії. Самоєфективність людини в першу чергу залежить від її віри у власний потенціал, спроможності ставити перед собою адекватні цілі, втілювати їх у своїй діяльності та долати перепони, які можуть виникнути на шляху до досягнення поставленої мети.

### **1.3. Взаємозв'язок самоєфективності й особистісного самоздійснення осіб юнацького віку**

Поняття «самоєфективність» в науковому обігу почало використовуватися в другій половині ХХ ст. Аналіз наукових досліджень дозволяє виділити кілька підходів до визначення його сутності:

- необіхевіористичний підхід (міркування про те, що особистість може оволодіти необхідними поведінковими реакціями та демонструвати їх за потреби в конкретних умовах життєдіяльності);

- акмеологічний підхід (висловлювання впевненості в здатності особистості самостійно й ефективно керувати власною поведінкою та розвитком з метою досягнення найвищих результатів – «акме») [37, с. 71];

- рообистісно-діяльнісний підхід (тлумачення самоєфективності крізь призму самооцінки суб'єктом діяльності особистих здібностей у виконанні конкретних завдань, у стосунках з іншими людьми);

- гуманістичний підхід (співвіднесення самоефективності з самоактуалізацією людини як активного суб'єкта власної життєдіяльності);
- компетентнісний підхід (пояснення самоефективності як здатності людини керувати своїм розвитком і діяльністю з метою ефективного досягнення поставлених завдань).

У соціально-когнітивній теорії А. Бандури самоефективність тлумачиться як багатомірне психологічне утворення, завдяки якому в свідомості особистості вибудовуються й утверджуються уявлення про власні здібності й можливості, переконання у спроможності впоратися з різними життєвими завданнями та різноплановими ситуаціями. Самоефективність розглядається науковцем як достатньо стійке й водночас динамічне утворення, яке корегується залежно від переживання особистістю задоволення набутим суб'єктивним досвідом (безпосереднім і непрямим); досягнутих успіхів у процесі життєдіяльності; ефективності й ресурсності налагоджених соціальних взаємостосунків і конструктивності підтримки від референтного оточення; стану самопочуття тощо. А. Бандура вказував на наявність у самоефективності когнітивно-оцінних й емоційних контекстів, завдяки яким особистість складає враження про міру успішності своєї самореалізації, перевпевнюється в здатності долати перешкоди, готовності докладати більше зусиль для досягнення мети, переживає позитивні або негативні емоції від життєдіяльності [4].

Аналіз наукових першоджерел дозволяє узагальнити авторські погляди різних науковців на визначення поняття «самоефективність»:

- переконаність людей у своїх можливостях мобілізувати мотивацію, інтелектуальні ресурси, поведінкові зусилля на здійснення контролю за подіями, що впливають на їхнє життя (Р. Кричевський);
- віра суб'єкта у свою здатність впоратися з певною діяльністю (Т. Гордєєва);
- ознака суб'єктності педагога у контексті реалізації його професійного потенціалу (Л. Абдаліна);

- найбільш значущий особистісний фактор, який впливає на професійну самореалізацію, а також дозволяє спрогнозувати цей процес (О. Богатирьова );
- соціальна установка, що проявляється в діяльнісному та соціальному аспектах і діє в афективній, когнітивній та поведінковій сферах особистості (В. Лук'яненко);
- один із психологічних чинників соціальної адаптації особистості, її здатність незалежно від об'єктивної важкості ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії і гнучко реагувати на можливі зміни ситуації (І. Галецька) [3, с. 433].

Внутрішній світ людини, її набутий упродовж життя досвід та емоційна складова чинять значний вплив на самоефективність особистості. Формування високого рівня самоефективності індивіда, на нашу думку, може бути зумовлене такими чинниками як вік та соціальний статус. Щодо студентів, джерелом самоефективності може бути як юнацький максималізм так і життєвий оптимізм, і відповідно, соціально – економічні умови в суспільстві, в яких право бути успішним потрібно доводити.

Учений С. Рубінштейн стверджував, що механізм вищої міри усвідомленості, тобто самовизначення, завжди супроводжує розвиток особистості. Саме тому особистісне самовизначення розглядається через самодетермінованість поведінкової активності, становлення самоактуалізації та самореалізації особистості». Однією з найважливіших складових самоефективності є варіант не найкращого з усіх, а найбільш оптимального результату в конкретній ситуації в конкретний момент часу.

На думку дослідниці І. Лотової самоефективність є умовою того чи іншого виду діяльності, не зважаючи на складності, яка встановлює подальшу поведінку людини, надає можливість вибору сфер діяльності. Вона вважає, що саме від самоефективності залежать взаємозв'язки з оточуючими, рівень критичності та вимогливості до себе, ставлення до успіхів та невдач в процесі життєдіяльності.

Також, А. Бандура виділяє чотири види самоефективності: індивідуальна – означає впевненість особистості у власних можливостях досягнути успіху в різних сферах життєдіяльності; колективна – символізує переконання людей в тому, що спільні зусилля, сумісна ефективність призведуть до бажаних результатів, соціальних змін; загальна – відображає спроможність особистості успішно функціонувати в різних галузях людської діяльності; специфічна – означає впевненість індивіда в можливості впоратися з конкретним завданням, яке він повинен вирішити [36, с.105-113].

Самоефективність варто розглядати як усвідомлене переживання особистістю впевненості у своїх можливостях і здібностях; адекватне відчуття здатності впоратися з різними життєвими подіями; очікування успішності в справах, діях, комунікації; зорієнтованість на позитивне функціонування в різних сферах життєдіяльності. Вивчення наукових публікацій дає можливість зробити висновок й про те, що самоефективність покладається на інтелектуальні ресурси особистості, її самооцінку й рівень домагань, пов'язана з локусом контролю й вольовою саморегуляцією, підкріплюється переважно позитивними емоційними переживаннями від власної життєдіяльності. У контексті вивчення самоефективності осіб юнацького віку варто брати до уваги той факт, що її доречно вивчати щодо різних життєвих сфер окремо (навчання, соціальні взаємини, процес професіоналізації тощо), а також як інтегроване психічне утворення загалом.

Проблема особистісного самоздійснення нині розробляється з метою пояснення психологічних механізмів самореалізації, саморозвитку особистості, розкриття нею свого життєвого потенціалу, досягнення значущих цілей і результатів. Дослідники цієї проблеми наголошують, що особистісне самоздійснення пов'язане з усвідомленістю життєвих планів і перспектив, вимагає високої особистісної активності й відповідальності за вчинені дії, реалізовану поведінку тощо.

Поняття «особистісне самоздійснення» визначено у наукових публікаціях О. Кокуна. Учений вважає особистісне самоздійснення свідомим процесом

саморозвитку, самореалізації, завдяки яким особистість свідомо формує власний «простір життя» [7, с.292]. Важливим є той факт, що особистісне самоздійснення, на думку О. Кокуна, є динамічним й неспинним процесом, в якому особистість може самоактуалізуватися, удосконалювати свій інтелектуальний і творчий потенціал, досягати нових звершень під час реалізації індивідуальної життєвої стратегії.

О. Штепа вважає, що особистісне самоздійснення стає можливим завдяки наявності в людини сукупності суб'єктивних ресурсів, які складають її психологічну ресурсність. Завдяки психологічній ресурсності в особистості й з'являється можливість розв'язувати різні завдання. Психологічну ресурсність слід розглядати з погляду усвідомленої та вмотивованої спроможності особистості долати різні труднощі, знаходити вихід зі складних життєвих ситуацій, швидко вирішувати проблеми, адаптуватися до діяльності в стресових умовах й, при цьому, конструктивно використовуючи одержаний суб'єктивний досвід, впевнено досягати високої результативності в діяльності.

Психологічну ресурсність у контексті розгляду проблеми особистісного самоздійснення варто розглядати як виважену й наповнену індивідуальним смислом здатність людини повноцінно й ефективно актуалізувати особистісні ресурси, ініціативно й відповідально оперувати ними, відновлювати, розвивати й збагачувати особистісний потенціал для успішної самореалізації, досягнення стану психологічного благополуччя, підвищення життєстійкості під час задоволення власних та суспільних потреб.

Співвіднесення психологічного змісту понять «самоефективність» і «особистісне самоздійснення» дає, на нашу думку, підстави припускати наявність взаємозв'язку між ними. Впевненість у своїх можливостях, віра в спроможність актуалізувати за потреби власні здібності й потенції, позитивне й відповідальне ставлення до життєдіяльності сприяють особистісному самоздійсненню на різних вікових етапах, зокрема й у юності. Навпаки, досягнуті успіхи в різних сферах, розгортання особистого потенціалу, збагачення суб'єктивних ресурсів, високо оцінений іншими накопичений

позитивний досвід життєдіяльності підсилюють самоефективність юнаків і дівчат, їхню впевненість в позитивності реалізації життєвих планів і домагань.

### **Висновки до першого розділу**

Підсумовуючи зроблений теоретичний аналіз досліджуваної проблеми вважаємо доцільним зробити ряд акцентів. Особистісне самоздійснення є свідомим і безперервним саморозвитком суб'єкта життєдіяльності; наділене ознакою ініціативності, активного моделювання середовища й умов для самоактуалізації; пов'язане з самоефективністю та самореалізацією можливостей і досягненням значущих результатів у різних сферах життєтворчості; покладається на ресурси і вміння їх використовувати; постійно супроводжується самозмінюванням і самовдосконаленням; детермінується особистісним смислом, розумінням сенсу життя і самотрансценденції; супроводжується свободою вибору і прийняттям відповідальності.

Поняття «особистісне самоздійснення» виступає об'єктом уваги в сучасних наукових дослідженнях українських і зарубіжних учених (К. Абульханова-Славська, А. Гевірт, О. Кокун, А. Ленгле, О. Лукіна, І. Логінова, С. Максименко, М. Мамардашвілі, С. Панченко, О. Штепа та ін.) через необхідність і доцільність погляду на континуум «особистість – середовище» з точки зору людиноцентризму, екологічності, толерантності, гуманності, взаємовідповідальності та інших ціннісних засад оптимізації самореалізації суб'єкта життєдіяльності.

Самоефективність – це уявлення особистості про те, якими необхідними знаннями та навичками вона наділена, а також впевненість в можливості їх ефективного використання у певному виді діяльності, що призведе до успішного результату, досягнення поставленої мети та самореалізації. Вона є невід'ємною особистісною характеристикою юнаків і дівчат, яка може проявлятися у почутті власної компетентності та ефективності, а також у вірі у власні можливості долати поставлені перед людиною завдання та труднощі.

У контексті вивчення самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, маємо підстави припускати наявність взаємозв'язку між ними. Самоефективність вважаємо органічною психологічною складовою особистісного самоздійснення, яка сприяє підвищенню можливості досягнення успіху, життєвої самореалізації й саморозвитку свого потенціалу.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Методика емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників особистісного самоздійснення осіб юнацького віку

Результати теоретичного аналізу досліджуваної проблеми довели її актуальність і значущість для системного наукового розроблення. У форматі нашого дослідження емпіричні завдання конкретизувалися на наступному: 1) продіагностувати й охарактеризувати самоефективність як чинник особистісного самоздійснення осіб юнацького віку; 2) виявити взаємозв'язок між самоефективністю й рівнем особистісного самоздійснення юнацтва.

Зважаючи на психологічний зміст і структуру особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, розуміючи складність і багатогранність досліджуваної проблеми й не претендуючи на її вичерпне наукове бачення, ми обрали ряд діагностичних методик для діагностування самоефективності як чинника особистісного самоздійснення:

1. «Опитувальник особистісної здійсненності» О. Штепи [44, с.215-218] дозволить визначити особливості особистісної здійсненності юнаків і дівчат, їхню потребу у самопізнанні, самореалізації та всебічному розвитку;

2. «Тест загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, «Опитувальник самоефективності» Дж. Маддукса, М. Шеєра), що репрезентують міру розуміння особами юнацького віку сенсу буття і свого життєвого призначення, їхню переконаність у власних силах, готовність брати на себе відповідальність за способи особистісного самоздійснення та його наслідки для особистості та соціуму;

3. «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепи [44, с.393-397]), що символізує здатність оперувати власними ресурсами для досягнення стабільності й ефективності особистісного самоздійснення, самомотивування й



забезпечення можливості в різних обставинах вибудувати суб'єктивно бажаний простір власного життя.

4. «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер), яка відображає здатність молодих людей самореалізації, пошуків сенсу життя, а також тестує екзистенційну наповненість опитуваних, яка пов'язана з її особистісним самоздійсненням;

5. САМОАЛ А. Лазукін, адаптація Н. Каліна [16, с.95-110] дозволить в цілому скласти враження про розуміння юнаками і дівчатами цінності, цілісності й інтегрованості складових психіки, які запускають суб'єктивно значущі механізми особистісного самоздійснення;

Для діагностування особливостей особистісного самоздійснення і рівня особистісної здійсненності як його результату було обрано «Опитувальник особистісної здійсненності» О. Штепи. Згідно процедури дослідження опитуваним пропонувалося відповісти на 22 запитання, оцінивши міру погодження з ними («+» - згодні, «-» - не згодні). Під час обробки підраховуються показники шкал у відповідності з ключем. Діагностично значущими було визначено рівні особистісної здійсненності:

- 0 – 12 балів – низький рівень особистісної здійсненності;
- 13 – 27 балів – середній рівень особистісної здійсненності;
- 28 – 32 балів – високий рівень особистісної здійсненності.

Також, відповідно отриманих результатів можна визначити, яка з форм особистісної здійсненності є переважаючим – зовнішня (бути зрозумілим для інших) чи внутрішня (бути зрозумілим для себе).

«Тест загальної самоефективності особистості» є опитувальником, який спрямований на вимірювання суб'єктивного відчуття особистісної ефективності. Німецька версія шкали самоефективності була розроблена Р. Шварцером та М. Єрусалемом в 1981 р. і спочатку включала 20 тверджень. В ході допрацювання та статистичного аналізу шкала була скорочена до 10 тверджень і даній формі перекладена на 19 мов.

У кінцевому результаті сучасна версія опитувальника загальної самооефективності містить 10 пунктів, кожен з яких має 4 ступені згоди з ним досліджуваного. Всі запитання прямі, за шкалою формується єдиний бал, який відображає загальний показник суб'єктивної оцінки особистої ефективності.

Відповідно до тверджень, потрібно дати відповідь за такою шкалою:

- 1 – абсолютно невірно;
- 2 – скоріше за все вірно;
- 3 – скоріше за все невірно;
- 4 – абсолютно вірно.

Інтерпретація результатів методики передбачає на дослідження самооефективності і містить п'ять варіантів вираження рівня розвитку самооефективності особистості:

- менше 19 балів – низька самооефективність;
- 20-24 – нижче середньої;
- 25-29 – середня;
- 30-35 – вище середньої;
- 36-40 – висока самооефективність.

При обробці результатів кількість балів сумується. Показники до 27 балів є свідченням низької самооефективності; 27-35 – показники середньої самооефективності, більше 35 – високий.

«Тест на самооефективність» (М. Шеер, Дж. Маддукс) дозволив операціоналізувати самооефективність юнаків і дівчат в предметній діяльності і міжособистісному спілкуванні. Тест складається з 23 тверджень, на кожне з яких досліджуваний може дати відповідь за 11-бальною шкалою: абсолютно згодні - "+5", абсолютно не згодні - "-5". Залежно від міри згоди або незгоди з твердженнями для відповіді можна використати проміжні оцінки шкали в області позитивних або негативних значень. Під час обробки, сума балів перших 17 тверджень показує рівень самооефективності в сфері предметної (професійної) діяльності, а з 18-го по 23-є твердження – в сфері міжособистісного спілкування. Таким чином, закладені уявлення про самооефективність, в дану методику,

надають можливість отримати інформацію про ступінь самореалізації та самоздійснення особистості, і в свою чергу створюють певний імпульс до її саморозвитку.

Середні значення рівня самоефективності в предметній діяльності розташовуються в інтервалі від -7 до +53 балів, а в сфері спілкування – в інтервалі від +7 до +15. Таким чином, показники, що лежать за зазначеними межами, свідчать про занижену або завищену оцінку потенціалу в сфері спілкування та в сфері предметної (професійної) діяльності.

«Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепи дозволяє визначити здатність людини оперувати власними ресурсами, що є функціональним виявом процесу особистісного самоздійснення. Досліджуваним пропонується відповісти на 67 тверджень з можливими варіантами відповідей «так» або «ні». Обробка та інтерпретація результатів здійснюється у відповідності з ключем, який передбачає просте сумування балів. Рівень психологічної ресурсності визначається за такими показниками:

- 57–69 балів – низький рівень;
- 70–92 бали – середній рівень;
- 93–106 балів – високий рівень.

«Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер – вимірює екзистенціальну здійсненність, яка суб'єктивно сприймається досліджуваним. «Ступінь» і «рівень» екзистенціальної здійсненності показує, наскільки осмислено живуть молоді люди та як часто вони живуть за внутрішньою згодою. Опитувальник складається з 46 запитань відповіді на які випробуваний дає, оцінюючи себе і своє сьогоденне життя з різних аспектів. Підсумковий показник Загальної сповненості - це сума проміжних показників по чотирьом субшкалам:

- 1) SD – самодистанціювання;
- 2) ST - самотрансценденція ;
- 3) F – свобода;
- 4) V – відповідальність.

Згідно ключа здійснюється підрахунок балів: відповіді на прямі пункти присвоюються бали від 1 до 6 («вірно» - 1 бал, «вірно з обмеженнями» - 2 бали, «швидше вірно» - 3 бали, «скоріше не вірно» - 4 бали, «не вірно з обмеженнями» - 5 балів, «не вірно» - 6 балів), відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 6 до 1 («не вірно» - 1 бал, «Вірно» - 6 балів). Потім підсумовується загальний бал екзистенціальної сповненості (G) і показники для кожної з 4 субшкал.

Опитувальник САМОАЛ А. Лазукін, в адаптації Н. Калина дозволяє з'ясувати рівень реалізації особистісного потенціалу юнаків та дівчат. Досліджуваним пропонується розглянути 100 тверджень і з двох варіантів (А або Б) обрати той, який краще узгоджується з їхніми уявленнями, точніше відображає думки. Інструкція зазначає, що в тесті немає хороших або поганих відповідей, правильних чи ні.

Обробка результатів передбачала додати бали за окремими показниками:

- шкала орієнтація в часі (показує наскільки людина живе сьогоденням);
- шкала цінностей (показує наскільки людина розділяє цінності особи, яка самоактуалізується);
- погляд на природу людини (описує віру в людей);
- потреба в пізнанні (описує спроможність до миттєвого пізнання);
- прагнення до творчості або креативність (виражає творче ставлення до життя);
- автономність (є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти);
- спонтанність (це якість, що впливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу);
- саморозуміння (свідчить про чутливість людини до своїх бажань);
- аутосимпатія (добре усвідомлена "Я-концепція", що служить джерелом сталої адекватної самооцінки);
- шкала контактності (вимірює товариськість особи);
- шкала гнучкості в спілкуванні (вказує на наявність або відсутність соціальних стереотипів).

Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень.

Таким чином, складність й багатоаспектність досліджуваної проблеми вимагає реалізації системного підходу до її дослідження. Застосована батарея методик дозволила операціоналізувати базові діагностичні індикатори дослідження – особистісне самоздійснення та самоефективність.

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз даних емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників особистісного самоздійснення осіб юнацького віку**

Дані про міру прояву ключового діагностичного індикатора одержано на основі використання «*Опитувальника особистісної здійсненності*» *О. Штепи* (див. рис. 2.1). Було виявлено такі емпіричні тенденції щодо міри особистісної здійсненності юнаків і дівчат:

- у 63% переважає середній рівень, який засвідчує помірні прояви активної життєвої позиції, потреби у самопізнанні й самовираженні;

- 26% з низьким рівнем характеризує незавершеність процесу формування еґо-ідентичності, надмірна концентрація на невдачах, переживання почуття провини й сорому, що може призвести до стагнації потреби в особистісному саморозвитку;

- 11% з високим рівнем мають ознаки особистісної зрілості, спрямованість на розкриття потенційних можливостей у різних сферах, форматування власного простору життя, відчують можливість і здатні сприяти інноваціям та впливати на суспільні перетворення;

- переважає зовнішня форма особистісної здійсненності (61%) над внутрішньою (39%), що свідчить про домінування прагнення юнацтва бути більшою мірою зрозумілим для інших, ніж зосереджуватися на власному «Я».

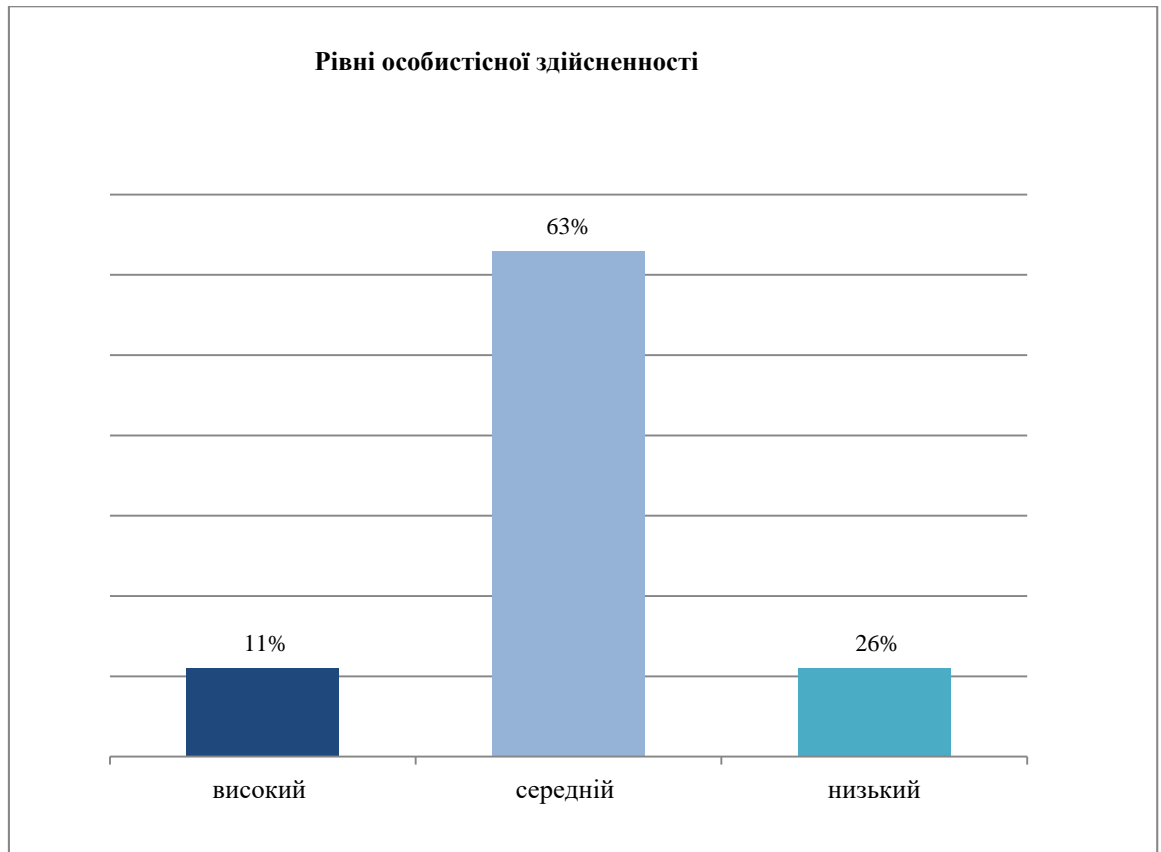


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «особистісна здійсненність».

Одержані результати в руслі вікових особливостей юнацького віку свідчать, на нашу думку, про незавершеність, динамічний стан процесів особистісного самоздійснення, що, до слова, підтверджується даними інших діагностичних методик, використаних для вивчення його індивідуальних чинників.

«Тест загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема (див. рис. 2.2) показав нам такі результати діагностики:

- у більшості (36%) притаманний вищий за середній і середній (33%) рівні самоефективності, які проявляються в чергуванні позитивних та негативних думок (з помірним акцентуванням на негативних) щодо власних можливостей, сумнівах в здатності досягти успіху, викликати повагу оточення, що призводить до хвилювання, підвищення тривожності, певною мірою знижує соціальну компетентність та ініціативу;

- нижчий за середній (13%) та низький (11%) рівні прослідковуються в осіб з надмірною фіксацією на власних недоліках і внутрішніх негативних переживаннях, зниженням самоповаги і впевненості у своїх силах, ознаками соціального страху і депресивних (або агресивних) проявів, що стимулює уникнення активних форм самовираження й гальмування особистісного самоздійснення;

- високий рівень самоефективності у 7% свідчить про здатність адекватно оцінювати свої здібності, проявляти ініціативу й гнучкість, ефективно планувати й коригувати власні дії, очікувати успіх в діяльності та спілкуванні;

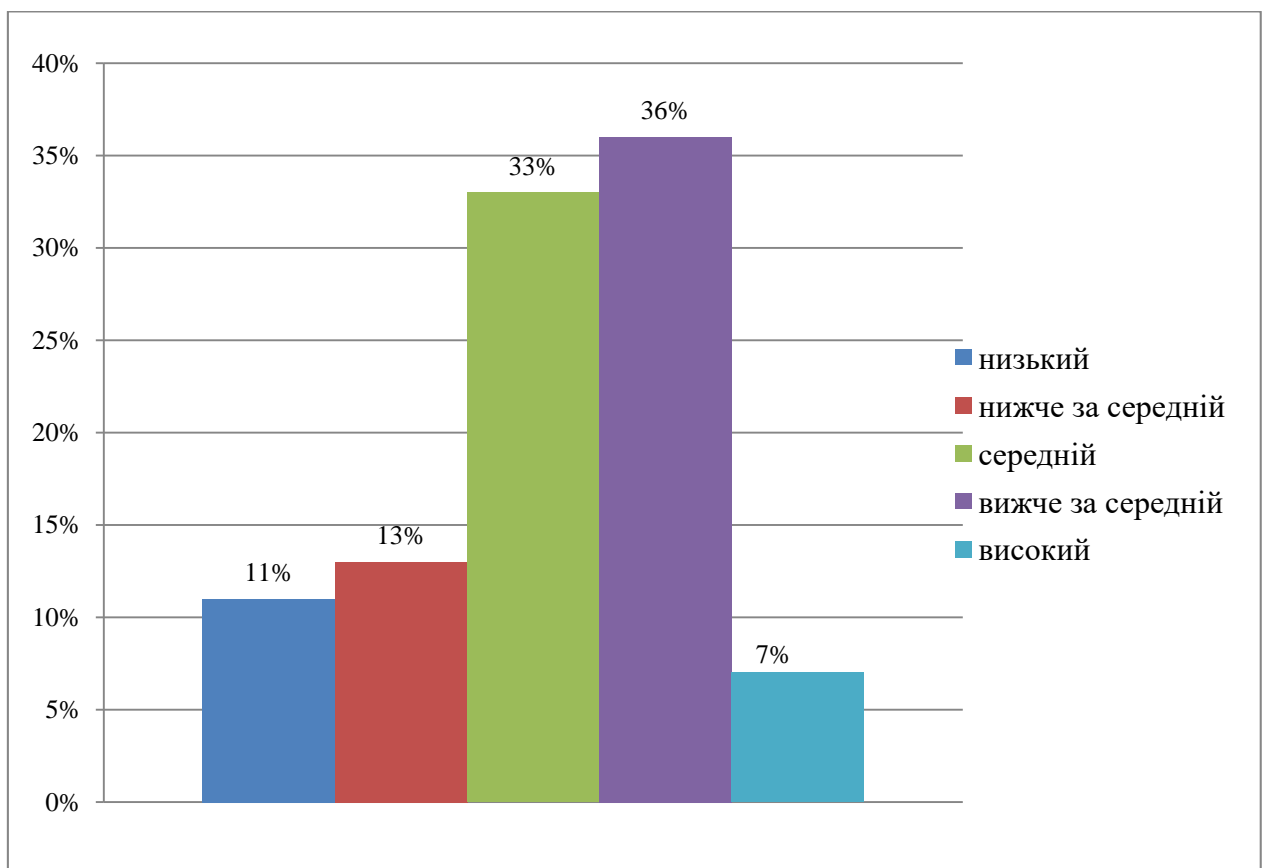


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «самоефективність».

У результаті діагностики молодих людей за допомогою опитувальника на самоефективність (М. Шеер, Дж. Маддукс) (див. рис. 2.3) було виявлено, переважання середнього рівня виявлено за видами самоефективності – предметної (77%) і в сфері міжособистісного спілкування (80%), що засвідчує

помірне переживання впевненості у своїх можливостях розв'язувати різні завдання, адекватний рівень домагань та виражену здатність успішно виконувати роботу в певній сфері, діяльності використовувати власні психологічні ресурси з метою самовдосконалення, розширення кола соціальних контактів, досягнення суб'єктивного успіху.

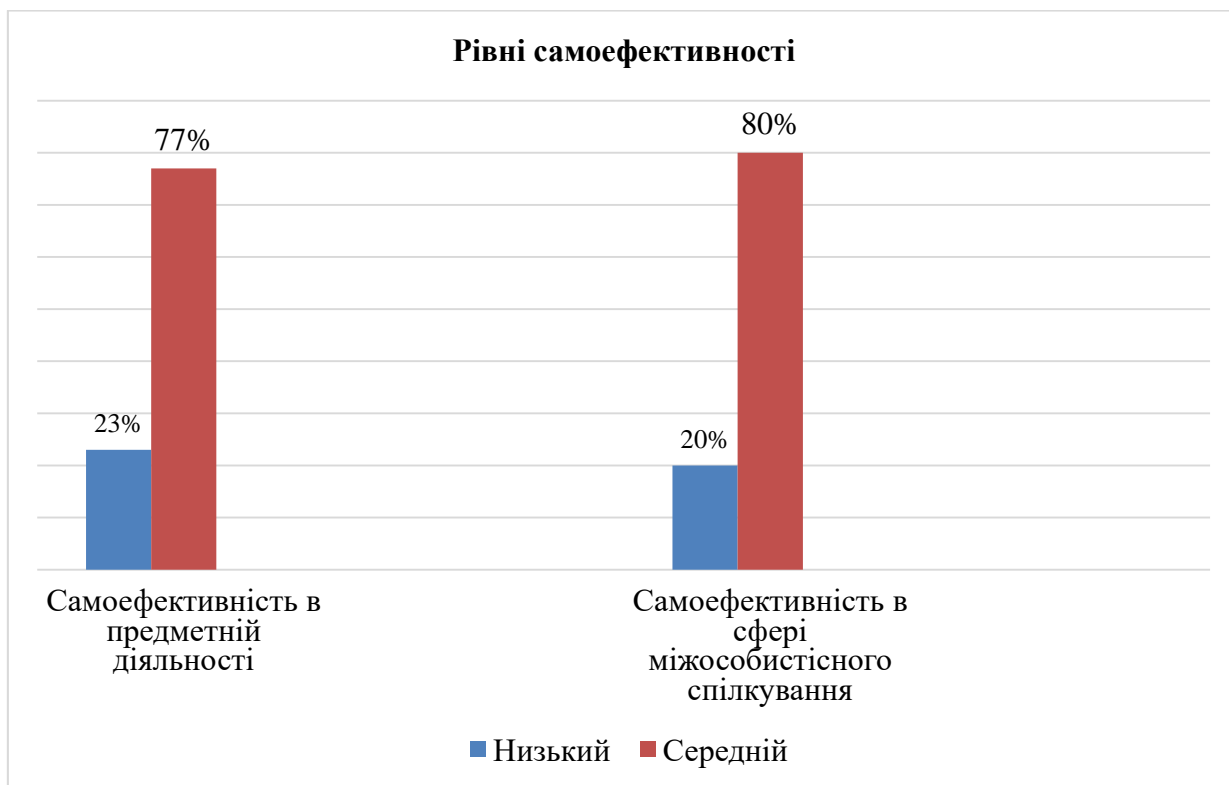


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «самоефективність».

Низький - у 23% і 20% відповідно, що може вважатися свідченням внутрішніх суперечностей, відлунням почуття невпевненості в собі, що викликає сумніви у власній компетентності та суттєво зменшує результативність діяльності, знижує самоповагу.

Схожі відсоткові співвідношення для досліджуваної вибірки виявлені за «Опитувальником психологічної ресурсності» *О. Штети* (див. рис. 2.4):

1) 61% характеризується адекватністю самооцінки, емоційною рівноваженістю, цілеспрямованістю і впевненістю, відповідальністю і



помірною здатністю визначати особистісні й соціальні пріоритети, використовувати власні здібності й знання для саморозвитку попри сумніви щодо перспективності зусиль;

2) у 22% з високим рівнем проявляється особистісна зрілість, бажання систематично займатися самовдосконаленням, сформована здатність відповідати за інших та допомагати їм, що суб'єктивно підвищує цінність в очах оточення, підсилює самоповагу;

3) 17% мають низький рівень, що може бути свідченням неповноти самоактуалізації, труднощів самовизначення, саморегуляції й цілепокладання, відсутності потреби й переживання задоволення від процесу саморозвитку.

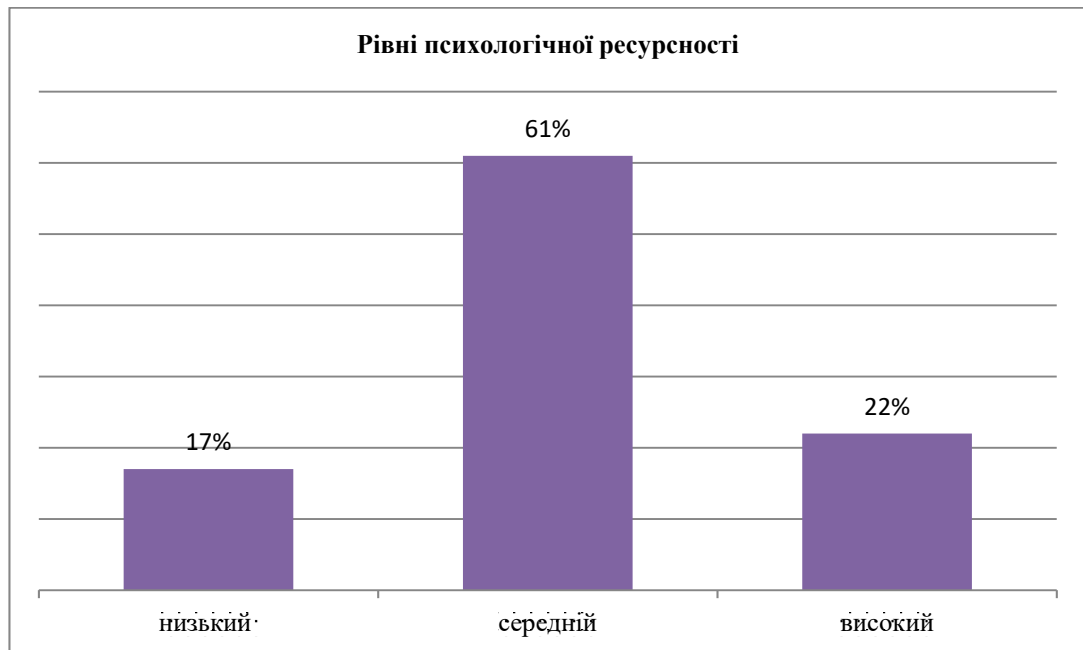


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «психологічна ресурсність».

За «Шкалою екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер помітно, що у досліджуваних переважає загалом середній ступінь вираження за показниками цієї методики (див. табл. 2.1):

- у 81% виявлено переважання середнього ступеня показників самодистанціювання, свободи, відповідальності й екзистенційності (19% - низький рівень), що вказує більшою мірою на помірну здатність здійснювати

емоційну саморегуляцію, сприймати реальність діалогічно, середню готовність до змін, усвідомлене бажання влаштовувати своє життя згідно з внутрішніми інтенціями, бути послідовними в діях;

- у 57% на середньому рівні (43% - низькому) виражені показники самотрансценденції і персональності, що засвідчують посередню спроможність відчувати емоційну близькість і жити заради чогось / когось, довіряти своїм почуттям, співпереживати й надавати підтримку іншим, самостійно приймати рішення і спрямовувати свої дії відповідно до розуміння життєвого сенсу, а не тільки задля досягнення поточної мети;

- відсутність вираження високого рівня екзистенційної здійсненності зустрічається у близько третини досліджуваних (74% - середній рівень), що свідчить про низький відсоток тривожності й нейротизму щодо переживання екзистенційних цінностей юнаками і дівчатами.

Таблиця 2.1

Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором  
«екзистенційна здійсненність»

Ступінь вираження /Показник	Низький	Середній
Самодистанціювання – SD	20%	80%
Самотрансценденція – ST	43%	57%
Свобода – F	13%	87%
Відповідальність – V	20%	80%
Персональність – P	40%	60%
Екзистенційність – E	23%	77%
Загальний показник	26%	74%

Проведення методики САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна) показало (див. рис. 2.5), що у 66% помірно впевнені в правильності всього, що відбувається з ними в теперішньому часі, вчинки минулого їм видаються прийнятними, відсутнє бажання змінювати їх наслідки, коригувати спрямування своєї активності (34% низький рівень за шкалою «орієнтація в часі»); це

підсилює задоволеність власним життям і виробленою життєвою позицією, переконаність у неможливості змінити щось у власному майбутньому і недоцільність займатися тим, що не приносить задоволення (27% високий рівень, 73% середній за шкалою «цінності»);

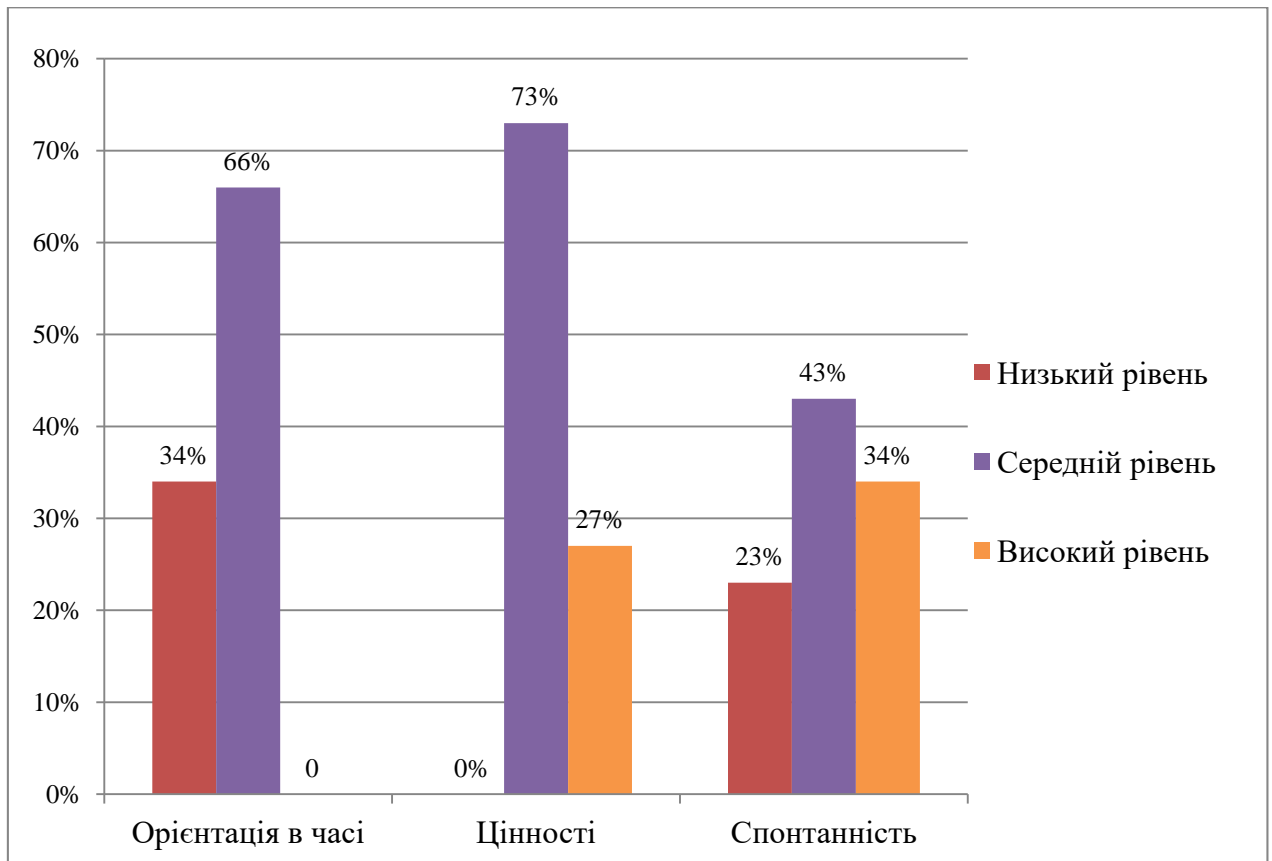


Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «орієнтація в часі», «цінності», «спонтанність» .

В силу юнацького максималізму більшості вибірки притаманні імпульсивні вчинки, які підсилюються непереборним бажанням втілити їх у життя, не беручи до уваги думку оточення, раціональні міркування з приводу доцільності тих чи інших дій (43% середній рівень, 34% високий, 23% низький за шкалою «спонтанність»).

Рівень креативності (70% середній рівень, 30% низький) і потреба в пізнанні (60% середній рівень, 40% низький) помірно виражені, тому в досліджуваних не надто творче ставлення до життя, присутні стереотипи, що

перешкоджають набуттю нового досвіду; 50% в цілому приймають себе позитивно, розуміють власні переживання, прагнення, мають стабільну самооцінку (34% високий, 16% низький за шкалою «аутосимпатія») (див. рис. 2.6).

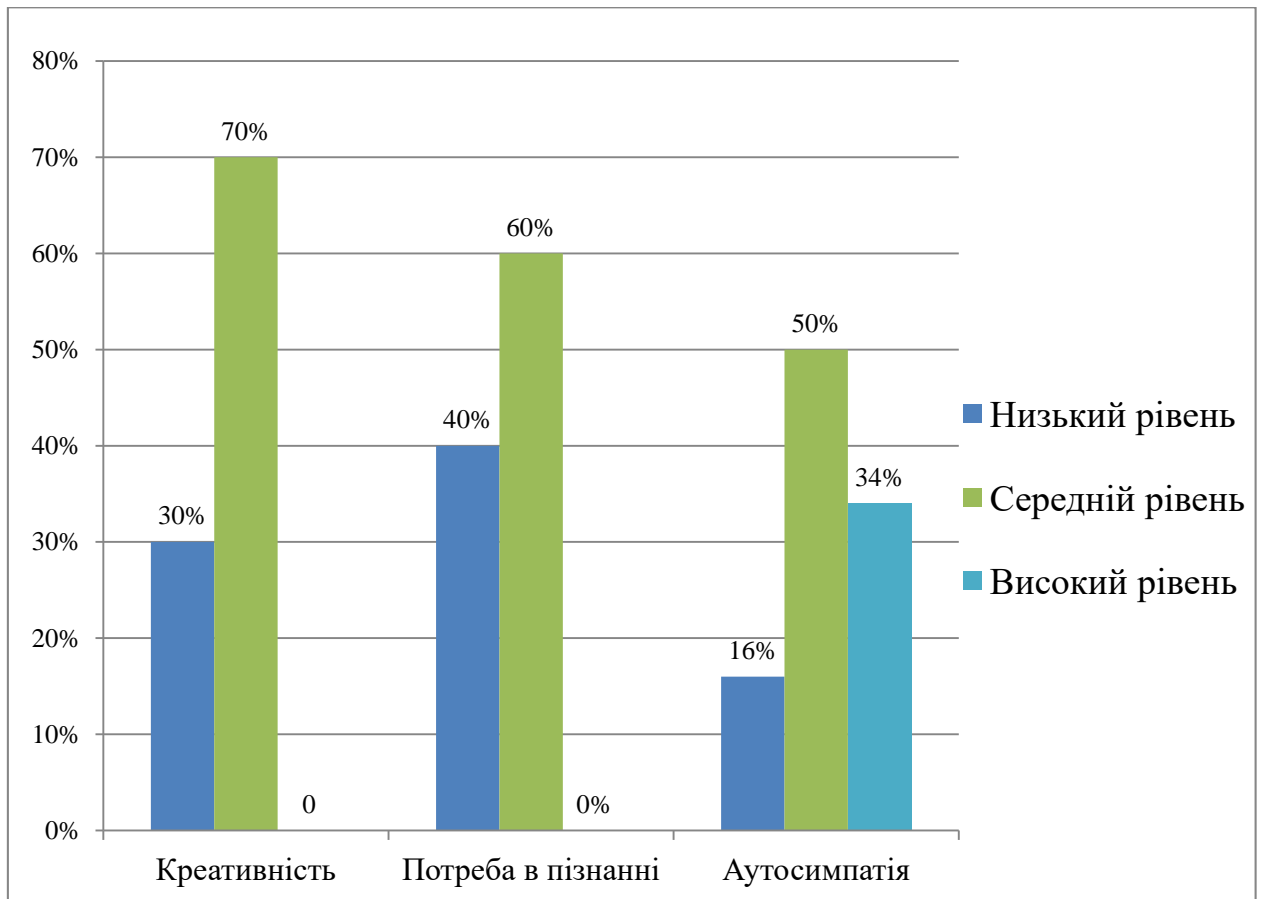


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «креативність», «потреба в пізнанні», «аутосимпатія» .

Юнаки і дівчата намагаються адекватно оцінювати свій соціальний статус, відчують внутрішню гармонію і самоповагу (57% середній рівень, 30% високий, 13% низький за шкалою «саморозуміння»); у більшості ситуативно проявляється здатність будувати товариські, відкриті взаємини, самовиражатися й саморозкриватися в процесі спілкування (14% високий рівень, 48% середній, 38% низький за шкалою «контактність»); підтримувати компромісні стосунки з оточенням, намагатися досягти обопільної згоди, конструктивного діалогу (51% середній рівень, 49% низький за шкалою «гнучкість у спілкуванні»); 76% юнаків

і дівчат показують середній рівень самостійності в процесі прийняття життєвих рішень, відчувають відносну незалежність від середовища життєдіяльності й деякі обмеження особистісної свободи (24% високий рівень за шкалою «автономність»), що позначається на ефективності особистісного самоздійснення (див. рис. 2.7).

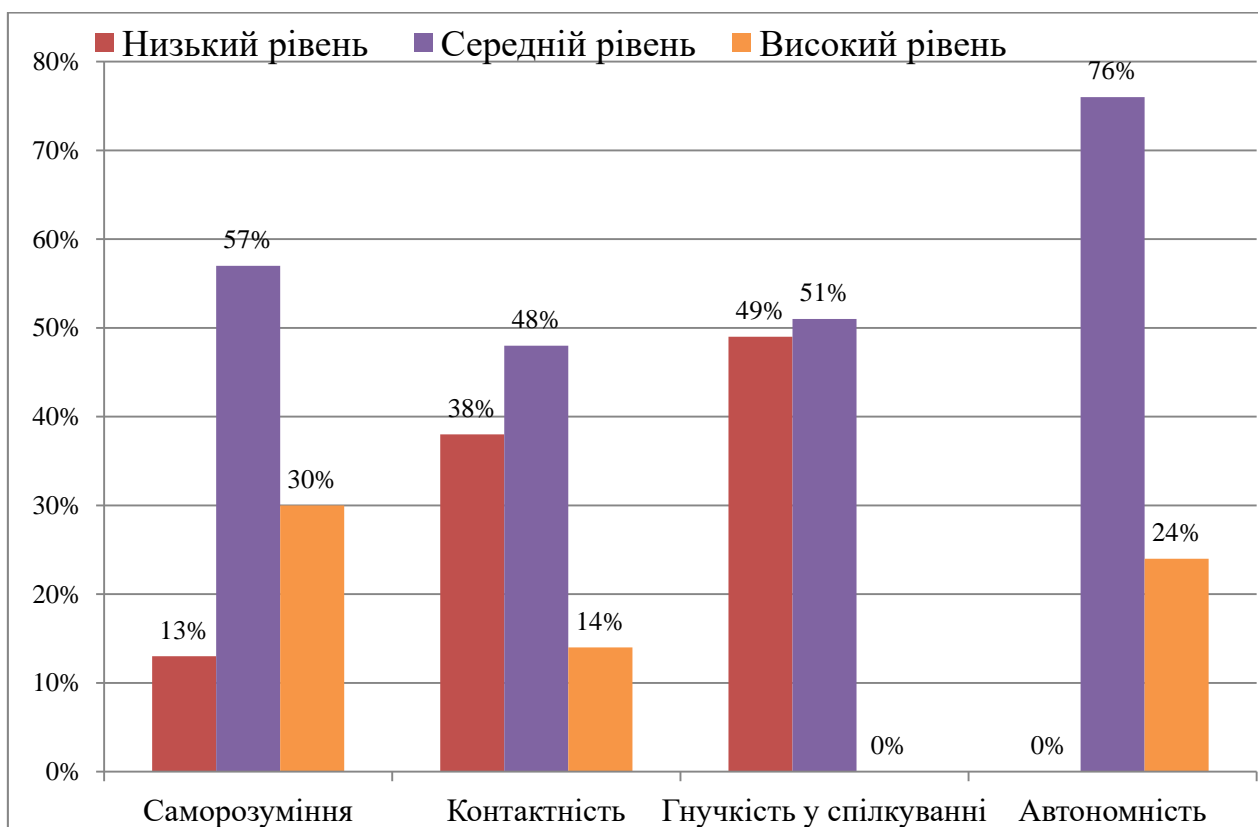


Рис. 2.7. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «саморозуміння», «контактність», «гнучкість у спілкуванні», «автономність» .

Також, в контексті емпіричних завдань дослідження важливо виявити взаємозв'язок між самоефективністю й рівнем особистісного самоздійснення юнацтва. З цією метою було застосовано кореляційний аналіз (метод парних кореляцій); всі обчислення проводилися за допомогою програми SPSS Statistics v.17.0. Зауважимо, що в процесі кореляційного аналізу була реалізована тактика пошуку й підтвердження лінійного зв'язку між особистісною здійсненністю, як результатом процесу особистісного самоздійснення за О. Штепою [31], й самоефективністю, як одним з індивідуально-психологічними чинниками. У

процесі кореляційного аналізу було з'ясовано наступне (див. таблицю А.1 додатку А):

- органічність відчуття часу свого життя в континуумі «минуле – теперішнє – майбутнє» ( $p \leq 0,01$ ), розуміння цінності самоактуалізації ( $p \leq 0,05$ ), потреба в одержанні нових знань ( $p \leq 0,05$ ) призводять до позитивного розгортання самоздійснення в процесуальному й результативному аспектах.

- зовнішня форма особистісної здійсненності («бути зрозумілим для інших») підкріплюється відчуттям підтримки з боку оточення, визнанням й схваленням досягнень іншими людьми ( $p \leq 0,05$ ). Комунікабельність, самопослідовність і гнучкість ( $p \leq 0,01$ ), посилюють здатність до налагодження і підтримання взаємодії. Але надмірна акцентуація на собі, власних потребах, самозакоханість може відштовхнути інших, слугувати перепорою для довірчих стосунків;

- загальний рівень особистісної здійсненності залежить від наповненості сенсом, осмисленості власного життєвого призначення ( $p \leq 0,01$ ), здатності ефективно налагоджувати діалог «Я – інші» в процесі реалізації своєї індивідуальності;

- внутрішня форма особистісної здійсненності підсилюється розумінням екзистенційного сенсу життя ( $p \leq 0,01$ ), яке формується внаслідок розвиненої здатності до налагодження внутрішнього і зовнішнього діалогу, постійного надбання нових і розкриття внутрішніх ресурсів, накопичення корисного і наділеного особистісною значущістю суб'єктивного життєвого;

- зовнішня форма особистісної здійсненності покладається на переконаність у здатності контролювати своє життя, соціальні контакти ( $p \leq 0,01$ ), впевненість у спроможності форматувати ефективні міжособистісні взаємини ( $p \leq 0,05$ ), готовність відповідально діяти у різних ситуаціях спілкування й розуміння очікувань партнерів по комунікації ( $p \leq 0,05$ );

- лінійний зв'язок констатується з рівнем психологічної ресурсності ( $p \leq 0,01$ ), знанням власних психологічних ресурсів і вмінням їх оновлювати ( $p \leq 0,01$ ), що проявляється у здатності осіб юнацького віку до саморозвитку, творчості.

- внутрішня форма особистісної здійсненності залежить від міри відчуття справжності і адекватності «Я» підсилюється психологічною ресурсністю ( $p \leq 0,01$ ), упевненістю в собі ( $p \leq 0,05$ ), відповідальністю ( $p \leq 0,05$ ), готовністю наполегливо і систематично працювати над собою ( $p \leq 0,01$ ).

Отже, виявлені й проаналізовані емпіричні тенденції свідчать швидше про незавершеність, динамічний стан процесу особистісного самоздійснення юнацтва, що, на нашу думку, є особливістю цього вікового періоду.

### **Висновки до другого розділу**

Проаналізувавши результати емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати, що даній вибірці осіб властиві усереднені результати за показниками особистісної здійсненності (63%). Переважання зовнішньої форми особистісної здійсненності (61%) над внутрішньою характеризує прагнення осіб юнацького віку бути більшою мірою зрозумілим для інших, ніж зосереджуватися на власному «Я».

У результаті діагностування самоефективності осіб юнацького віку з'ясовано, що більшості (36%) притаманний вище за середній і середній (33%) рівні самоефективності, які виявляються у життєвій активність, здатності використовувати шанси для самореалізації і саморозвитку, впевненості впливати на результат власної життєдіяльності.

Переважання середнього рівня виявлено за видами самоефективності – предметної (77%) і в сфері міжособистісного спілкування (80%) (низький - у 23% і 20% відповідно), що засвідчує помірне переживання впевненості у своїх можливостях. Досліджуванні виявляють рішучість, самостійність і незалежність від думки більшості в колективі, що спонукає самоздійсненню.

Середній рівень (61%) психологічної ресурсності вказує на те, що більшість студентів на достатньому рівні може забезпечувати самоорганізацію, здійснювати самоконтроль, певною мірою володіє навичками саморегуляції і самоаналізу набутих життєвих компетенцій;

За «Шкалою екзистенції» у 81% виявлено переважання середнього ступеня показників самодистанціювання, свободи, відповідальності й екзистенційності (19% - низький рівень), у 57% на середньому рівні (43% - низькому) виражені показники самотрансценденції і персональності, що загалом свідчить про низький відсоток тривожності й нейротизму щодо переживання екзистенційних цінностей юнаками і дівчатами. За результатами методики діагностики самоактуалізації було встановлено, що в більшості студентів середні показники по всіх шкалах методики, що свідчить про незавершеність процесу розгортання особистісного зростання у студентів.

У процесі кореляційного аналізу було доведено, що існують статистично значущі зв'язки між рівнем особистісної здійсненності та самоефективністю осіб юнацького віку.



### **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДВИЩЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

#### **3.1. Обґрунтування психологічних засад підвищення самоефективності осіб юнацького віку**

У контексті нашого дослідження варто згадати, що існують різні види психологічної допомоги: безпосередньо консультування, психологічна корекція, психотерапія, психопрофілактика, психологічна реабілітація тощо. Має значення глибина занурення та рівень процесу надання психологічної допомоги особам, які її потребують.

Видами психологічної допомоги в консультуванні визнаються такі:

- груповий психологічний тренінг (метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь, навичок і соціальних установок);
- індивідуальна чи групова психокорекція (психолого-педагогічний вплив на психологічні структури особистості людини, з метою виправлення таких особливостей психічного розвитку, які не відповідають «оптимальній» моделі цього розвитку);
- психологічне консультування (вид психологічної допомоги, спрямований на вирішення різного роду психологічних проблем, де основним засобом впливу є спеціальним чином організована бесіда) [45, с. 264].

З огляду на результати нашого емпіричного дослідження, пріоритет варто надавати використанню групового психологічного тренінгу та групового консультування як найбільш ефективних способів підвищення самоефективності в осіб юнацького віку. Груповий досвід сприяє більш ефективному вирішенню питань, що викликають протиріччя. Група відображає «Суспільство в мініатюрі», дозволяючи моделювати систему взаємини і взаємозв'язків, характерних для реального життя учасників. Це дає їм можливість побачити і

проаналізувати в умовах психологічної безпеки закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе, не в очевидних життєвих ситуаціях.

В процесі тренінгу як інструментальної дії важливим представляється виділення наступних моментів:

1. Виведення з внутрішнього плану у зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки. Це діагностичний крок - учасники демонструють реальні способи поведінки та переживання. Механізми зворотного зв'язку з групою, емпатії, вербалізації, займання активної позиції, ідентифікації та рефлексії дозволяють учасникам усвідомити і сформулювати особисті завдання розвитку в тренінгу і узгодити їх з групою.

2. Побудова моделі ідеальної поведінки. На першому і другому етапі відбувається зміна смислових установок особистості (готовність, тенденція), яка суб'єктивно відчувається як розширення кругозору або усвідомлення чогось нового. Крім актуальної поведінки з'являється потенційна (зона найближчого розвитку), тобто участь у тренінгу дозволяє розширити звичне ставлення до життя.

3. Модифікація поведінки учасників групи. В ході психологічного тренінгу в рамках виконання тренінгових вправ учасники сприяють досягненню згуртованості групи, полегшують міжособистісне спілкування, допомагають сформувати команду однодумців.

4. Актуалізація і розвиток соціально-особистісних ресурсів. У нашому розумінні ресурс - це здатність людини посилювати інтенсивність своєї діяльності, виходячи за рамки умов ситуації, здатність до самотрансценденції, до конструювання середовищ для власного розвитку. В основі її формування - усвідомлена цінність і навички відповідальності, гнучкості, креативності, позитивного психологічного настрою (відношення до себе, людей, світу), активної розумової діяльності).

5. Конструювання життєвого успіху як розвиток оптимальних життєвих стратегій і стилів діяльності, що забезпечують гарантоване просування до успіху [67, с. 270-280].

У тренінгові передбачається використання наступних спеціальних технологій:

- трансформація загальних знань в особистий досвід;
- планування досягнення мети;
- підключення ресурсу, необхідного для самореалізації;
- творча робота в різних видах діяльності (розумової, продуктивно-художньої) в індивідуальній і колективній формах;
- розвиток соціальної чутливості та вміння взаємодіяти в колективній діяльності, прийоми і техніки саморозуміння, створення ідеального образу «Я» і побудова раціональної поведінки [34, с.316].

Також, тренінгова програма підвищення особистої самоєфективності осіб юнацького віку включає в себе наступні техніки:

- інтерактивні вправи;
- груповий аналіз;
- мозковий штурм;
- демонстрація;
- групові дискусії;
- аналіз проблемних ситуацій;
- зворотній зв'язок;
- обговорення досвіду учасників;
- завдання для самостійної роботи [9, с. 81-93].

У процесі формування тренінгових груп дотримувалися двох основних принципів:

- добровільна участь;
- інформованість учасників про завдання та способи роботи [10, с.45].

Були дотримані організаційні вимоги до проведення тренінгового заняття:

1. У процесі формування тренінгових груп повинні дотримуватися два основних принципи:

- добровільна участь;
- інформованості учасників про мету, завдання та способи роботи.

2. Критеріями позитивних ефектів тренінгової роботи є:

- учасники тренінгу відкривають для себе технології, які стимулюють розвиток соціально-особистісних компетенцій, необхідних для підвищення самоефективності й особистісного самоздійснення;
- дозволить юнакам і дівчатам сформулювати цілі подальшого особистого розвитку, розширити рамки власного розвитку та соціально-особистісних компетентностей;
- молоді люди отримають можливість оновити, уточнити і скорегувати уявлення про себе, свої можливості, сильні сторони та обмеження;
- учасники тренінгу отримають необхідні інструменти для саморозвитку особистості, які вони зможуть використовувати в життєдіяльності; можливість сформулювати уявлення про особливості та поведінку інших представників юнацького віку [20, с. 87-91].

Отже, запропонована нижче тренінгова програма забезпечує учасникам можливість актуалізації та розвитку соціально особистісних компетенцій, необхідних для успішної самоефективності й досягнення позитивної динаміки в плані особистісного самоздійснення.

### **3.2. Тренінгова програма підвищення рівня самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку**

Виходячи з результатів дослідження самоефективності як чинника особистісного самоздійснення в осіб юнацького віку, нами було розроблено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня особистісної самоефективності юнаків та дівчат. Основний зміст тренінгу складається з 5 тренінгових сесій, який розрахований на 5 днів. Тренінг проводився в онлайн-трансляції. Кількість учасників -15 осіб.

**Перша тренінгова сесія.** *Діагностика учасників групи.*

Мета: розкрити очікування та мотивацію учасників тренінгу, налагодити довірливі відносини у групі і знизити рівень емоційної напруги, сприяти згуртованості учасників.

**Вступне слово тренера.** На цьому етапі ведучий повідомляє про мету й основний зміст заняття, щоб налаштувати учасників на активну й творчу діяльність.

*1. Вправа «Знайомство».*

Кожному з учасників пропонується розповісти щось цікаве та незвичне про своє ім'я, щоб допомогти іншим краще запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретною особою члена тренінгу.

*2. Представлення та встановлення правил групи.*

***Правила групи***

1. Принцип конфіденційності (за межами тренінгового простору забороняється розголошувати інформацію про учасників тренінгу, їх емоції та переживання);

2. Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні тієї чи іншої проблеми);

3. Правило безоцінкового ставлення (усі учасники приймають один одного такими як вони є);

4. «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне Ви маєте право попросити його зупинити);

5. «Я» - звернення (говорити від себе);

6. «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);

7. Правило «Online» (протягом тренінгового заняття камера має бути увімкнена для підтримки безпеки інших учасників).

*3. Вправа «Діагностика очікувань».*

Тренер пропонує студентам розповісти про свої очікування від тренінгу. Говорити можна не лише про те, що хотілося, а також про свої застереження та зауваги. Це дозволить учасникам відчувати, що їх думка є важливою і вона

береться до уваги. Після чого проводиться обговорення і ведучий концентрується на тому, що найбільше беруть до уваги юнаки та дівчата .

4. *Вправа «Ми схожі».*

Учасникам пропонується скласти список рис, характеристик, за якими вони є подібними одне на одного. Чим буде більше особистих тем, тим краще (спільні інтереси, зацікавлення, подібний рід діяльності чи спільні друзі). Тренер підкреслює, що всі учасники подібні між собою, тобто вони є групою.

5. *Мозковий штурм «Самоефективність – це...»*

Усі відповіді учасників записують свої думки на комп'ютерній програмі mentimeter. Після цього тренер виводить узагальнені дані на екран і учасники діляться враженнями. У ході мозкового штурму вони можуть висловитися щодо впливу самоефективності на особистісну самоздійсненність. Тренер має обговорити цей момент і визначити разом з учасниками, що впливає на самоефективність людини і які існують шляхи її підвищення.

**Рефлексія.** «Що я отримав на цьому занятті?». Подяка учасникам за участь у тренінгу.

**Друга тренінгова сесія.** *«Пізнання власної особистості».*

Мета: усвідомлення власних переваг, підкреслення власної унікальності, удосконалення навичок самопрезентації.

1. *Вправа «Привітання»*

Учасникам діляться одне з одним подіями тижня, розповідають про настрій, з яким вони прийшли на тренінг.

2. *Вправа «Список речей».*

Ведучий зачитує інструкцію: «У кожного з нас є довгий список речей, які ми плануємо зробити, щоб стати здоровими розумом, тілом і духом. Більшість із нас мало що робить з цього списку, так як це вимагає занадто багато часу. При цьому більшість цих речей ми відкладаємо «на завтра». Які п'ять речей ви б привнесли у своє життя? Наприклад, бокс, кіно, музика, йога, подорож тощо». По завершенню проводиться обговорення.

3. *Вправа «Хто я?».* Матеріал: аркуші паперу та ручки.

Тренер пропонує учасникам записати асоціації, які виникають у них на питання «Хто я»? Далі у вільному порядку проаналізувати групою отримані результати.

4. *Вправа «Я - реальне, я - ідеальне».*

Учасникам пропонують намалювати себе такими, якими вони є насправді, так як вони виглядають в реальному житті, якими вони себе бачать. Наступний малюнок – це образ того, яким би вони хотіли себе бачити. По завершенню слідує обговорення, наскільки малюнки є подібними або навпаки різними.

5. *Вправа «Я – знаю. Я - можу. Я - хочу». Матеріали: аркуш паперу та маркери.*

Учасники ділять аркуш паперу на 3 графи «Знаю. Можу. Хочу» та послідовно їх заповнюють протягом 8-15 хвилин. По завершенню тренер пропонує студентам впродовж 5-10 хвилин самостійно провести аналіз між тим, що вони знають (якими знаннями і в якій галузі вони краще всього володіють), що вони можуть (якими практичними навичками вони володіють) і що вони дійсно бажають отримати в житті. Після чого відбувається обмін результатами власного самоаналізу в групі.

**Рефлексія.** Юнаки та дівчата по черзі висловлюють свої враження від заняття продовжуючи фразу «Сьогодні я...», «Сьогодні мені...».

**Третя тренінгова сесія. Підвищення особистісної самоефективності.**

Мета: підвищення впевненості у собі та особистої ефективності, формування навичок високоефективної людини.

1. *Вправа «Привітання».*

Кожен учасник діляться своїми враженнями та емоціями від попередньої сесії, розповідає про те, що йому найбільше сподобалось минулого разу.

2. *Вправа «Життя без...»*

Тренер просить учасників закрити очі і зачитує текст: «Уяви, що нічого не пам'ятаєш, ти застав світ, який існує без тебе. Життя йде само по собі, змінюється дата, погода, пора року... Подивись на нього з боку? Чого не вистачає? Кого хотілось би побачити? Що відчуваєш?... Тепер повертайся назад до себе».

Учасники відкривають очі та проводять самоаналіз, даючи відповідь на питання: «Чи змінився світ після вашої відсутності? Чим ви значимі для цього життя? Як стати живим? тощо».

### 3. Вправа «Переконай інших».

Матеріали: картки з твердженнями.

Кожному учаснику пропонується картка на якій написано твердження, в якому він повинен переконати інших (*наприклад: земля квадратна, у холодильнику можна жити, сонце плаче, вітер морозить тощо*).

### 4. Вправа «Моя радість та печаль».

Ведучий просить учасників уявити в лівій руці всі свої недоліки, проблеми, невдачі, а в правій – радість, перемоги, успіхи. Після чого запитує: «Які відчуття в ваших руках? Однакові чи одна з них легша, чи важча?». Потім він дає інструкцію з'єднати долоні разом і прислухатись до своїх відчуттів (10 секунд), тоді з'єднати лише кінчики пальців і знову прислухатись до відчуттів. По завершенню група обмінюється почуттями.

### 5. Вправа «Перше враження».

Учасники слухають інструкцію ведучого: «Згадайте, будь ласка, той момент, коли ви познайомились один з одним, згадайте свої перші враження, які виникли у вас в момент першого заняття. Після того, як всі будуть готові вислухати один одного, ми по черзі висловимо наші враження».

Рефлексія

### **Четверта тренінгова сесія. Конструювання майбутнього.**

Мета: формування навичок ефективної постановки та досягнення цілей, візуалізація мети, розвиток мотивації.

#### 1. Вправа «Привітання».

Учасники по черзі вітаються та розповідають про свій настрій, порівнюючи його з явищем природи (*наприклад: у мене сьогодні чудовий та сонячний настрій*).

#### 2. Мозковий штурм «Образ успішної людини».

Матеріали: mentimeter.



Ведучий пропонує молодим людям замислитись над тим, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішній людині. Після чого, на програмі mentimeter учасники записують варіанти відповідей. По закінченню - обговорення.

3. *Вправа «Мої бажання».*

Тренер пропонує студентам 10 разів закінчити речення, яке починається словами «Я хочу...». Записуються усі бажання, які спадають на думку, не беручи до уваги їх реалістичність або прийнятність для інших. По бажанню учасники можуть поділитись своїми мріями.

4. *Вправа «Колесо життя».*

Учасникам пропонують намалювати коло, поділивши його на 8 секторів – сфер життя (здоров'я, фінанси, навчання, особистісний розвиток, духовний розвиток, оточення, яскравість життя, стосунки). Оцініть кожен сектор балом від 1 до 10. По завершенню учасники діляться своїми враження та думками від вправи.

5. *Вправа «Послання у майбутнє».*

Ведучий: «Уявіть себе через 5 років. Ви змінилися? Стали іншим? Хто вас оточує? Чим займаєтесь? Як стан вашого здоров'я? Дайте пораду самому собі у майбутньому». По завершенню – обговорення.

**Рефлексія.** Учасники обмінюються досвідом та почуттями, отриманим на занятті.

**П'ята тренінгова сесія.** *Вдосконалення індивідуальних якостей особистості.*

Мета: розвиток цілеспрямованості, усвідомлення власних бажань та мрій, визначення шляхів особистісного самоздійснення.

1. *Привітання. Вправа «Колір настрою».*

Учасники вітаються одне з одним, а потім їм пропонують обрати колір свого настрою і намалювати якийсь малюнок. В кінці кожен представляє свою роботу.

2. *Вправа «Правда чи брехня?».*

Учасники по черзі повідомляють про себе три твердження: два з них – правда, одне – брехня. Інші учасники занотовують, яке на їхню думку

твердження є хибним. По завершенню молоді люди обмінюються своїми здогадками та обґрунтовують свій вибір.

### *3. Вправа «Незакінчені речення».*

Студенти мають продовжити речення:

- Мої сильні сторони ...
- Мені притаманні такі риси характеру...
- У мене добре виходить...
- Я можу допомогти...
- Найбільша моя перемога...
- Я завжди...
- Моя заповітна мрія ...
- Я прагну...
- Я впевнений/а...

При обговоренні акцентувати увагу на запитаннях: Чи важко вам було? Над чим ви думали найбільше? Що дала вам ця вправа?

### *4. Вправа «На мільйон».*

Ведучий: «Уявіть собі, що ви виграли мільйон гривень. Ви можете його витрати з умовою, що вкложите його в ту справу, про яку завжди мріяли?»

При обговоренні вправи звернути увагу на пріоритети, які переважають у розповідях, на повноту і оригінальність подання інформації.

### *5. Вправа «Подарунки».*

Тренер в довільному порядку розділяє учасників на пари. Кожній парі надається час, щоб вигадати подарунок, який би вони зробили один одному. Учаснику надається можливість представити й подарувати уявний подарунок іншому учаснику тренінгу.

При обговоренні звернути увагу на позитивні емоції, які виникли в ході виконання вправи.

**Рефлексія.** Учасники продовжують одну або дві із наступних фраз:

- я навчився (-лася)...
- я дізнався (-лася)...

- я знайшов (-шла) підтвердження тому, що...
- найважливішим для мене було...

За відгуками учасників тренінгової програми («Після тренінгу з'явилась мотивація сісти за справи до яких часто не доходили руки», «Я відчула сильне бажання діяти», «Почала вести щоденник, де записую свої думки, а також список справ на день», «Тренінг допоміг мені сконцентруватись на своїх емоціях та відчуттях», «Я стала почуватись більш впевненою в собі та своїх силах», «Перед тим як сісти за якесь завдання, я не хвилююсь, що мені не вдасться його добре виконати, адже знаю, що допускати помилки це нормально», «В мене знизився рівень тривоги та внутрішньої напруженості», «Можу сказати, що я почала йти маленькими кроками до великої мрії»), можна стверджувати, що він сприяв створенню ефективного зворотного зв'язку, актуалізації власних ресурсів, постановці реалістичних прагнень та дозволив юнакам і дівчатам підвищити рівень впевненості в своїх силах і намірів, адекватніше і глибше зрозуміти себе, побачити сильні і слабкі сторони, змінити установки, знизити емоційне напруження, що загалом впливає на успішність в особистісному самоздійсненні.

Отже, за допомогою тренінгу учасники мали змогу підвищити впевненість у собі, сформувати навички високоефективної людини, усвідомити власні бажання та мрії, а також визначити шляхи особистісного самоздійснення.

### **3.3. Аналіз ефективності впровадженого тренінгу на підвищення рівня особистісної самоефективності в юнацькому віці**

Для оцінки ефективності впровадження тренінгової програми підвищення рівня особистісної самоефективності в юнацькому віці було проведено психодіагностику з використанням таких психодіагностичних методик: «Опитувальник особистісної здійсненності» (О. Штепи), «Тест загальної самоефективності» (Р. Шварцера, М. Єрусалема), «Опитувальник самоефективності» (Дж. Маддукса, М. Шеєра), «Опитувальник психологічної

ресурсності» (О+-. Штепи), «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер), САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна ).

Дані, отримані в результаті повторної діагностики за «*Опитувальником особистісної здійсненності*» О. Штепи, вказують на значущі відмінності за показниками рівня особистісної здійсненності. Як бачимо (рис. 3.1), у досліджуваних підвищився рівень особистісної реалізованості, що дає змогу спрогнозувати напрями і зміст саморозвитку (високий рівень – 18%). Відповідно, зменшилась кількість студентів, які зосереджені на власних переживаннях та невдачах (низький рівень - 20%). Результати середнього рівня особистісної здійсненності залишились незмінними (63%).

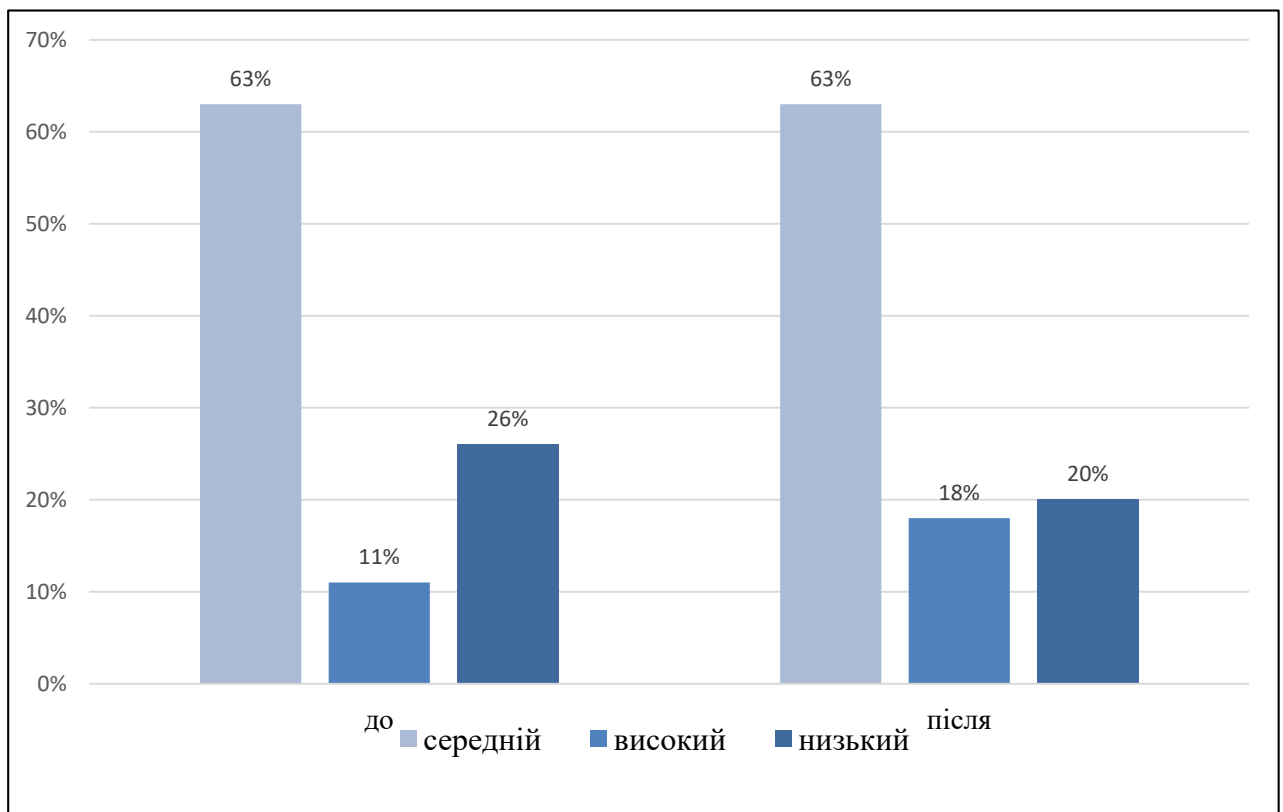


Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «особистісна здійсненність».

Також, ми бачимо відмінності у показниках рівня самоефективності юнаків і дівчат («Тест загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема)(див. рис. 3.2):

- вищий за середній (40%) і середній (38%) рівні самоефективності досліджуваних є вірогідно вищими і характеризують їх як наполегливих, високоорганізованих, впевнених та цілеспрямованих;
- нижчий за середній (10%) та низький (5%) рівні виявлено у меншій кількості студентів, порівняно з попередніми результатами; можливо отримані дані є свідченням внутрішніх суперечностей, відлунням почуття невпевненості у собі, неузгодженості, що вони переживають;

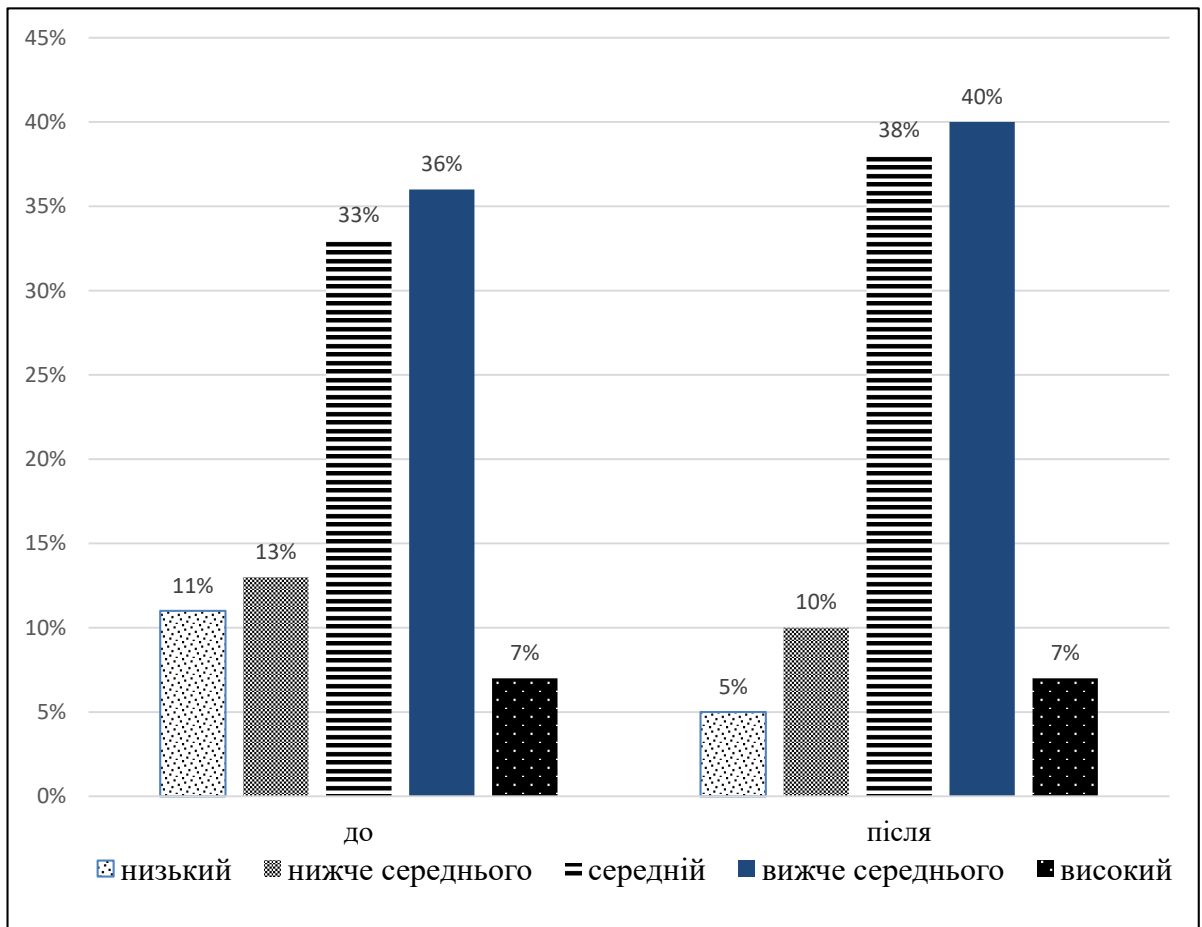


Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «самоефективність».

За допомогою опитувальника на самоефективність (М. Шеер, Дж.Маддукс) було виявлено переважання середнього рівня за такими видами самоефективності, як предметна (80%) і в сфері міжособистісного спілкування (85%; низький - у 20% і 25% відповідно). Необхідно відзначити, що показники до і після тренінгової програми відрізняються не суттєво (рис. 3.3). Високий

рівень так і не був виявлений, що вказує на потенційну зону розвитку молодих людей, як в галузі предметної діяльності, так і у відношенні міжособистісного спілкування.

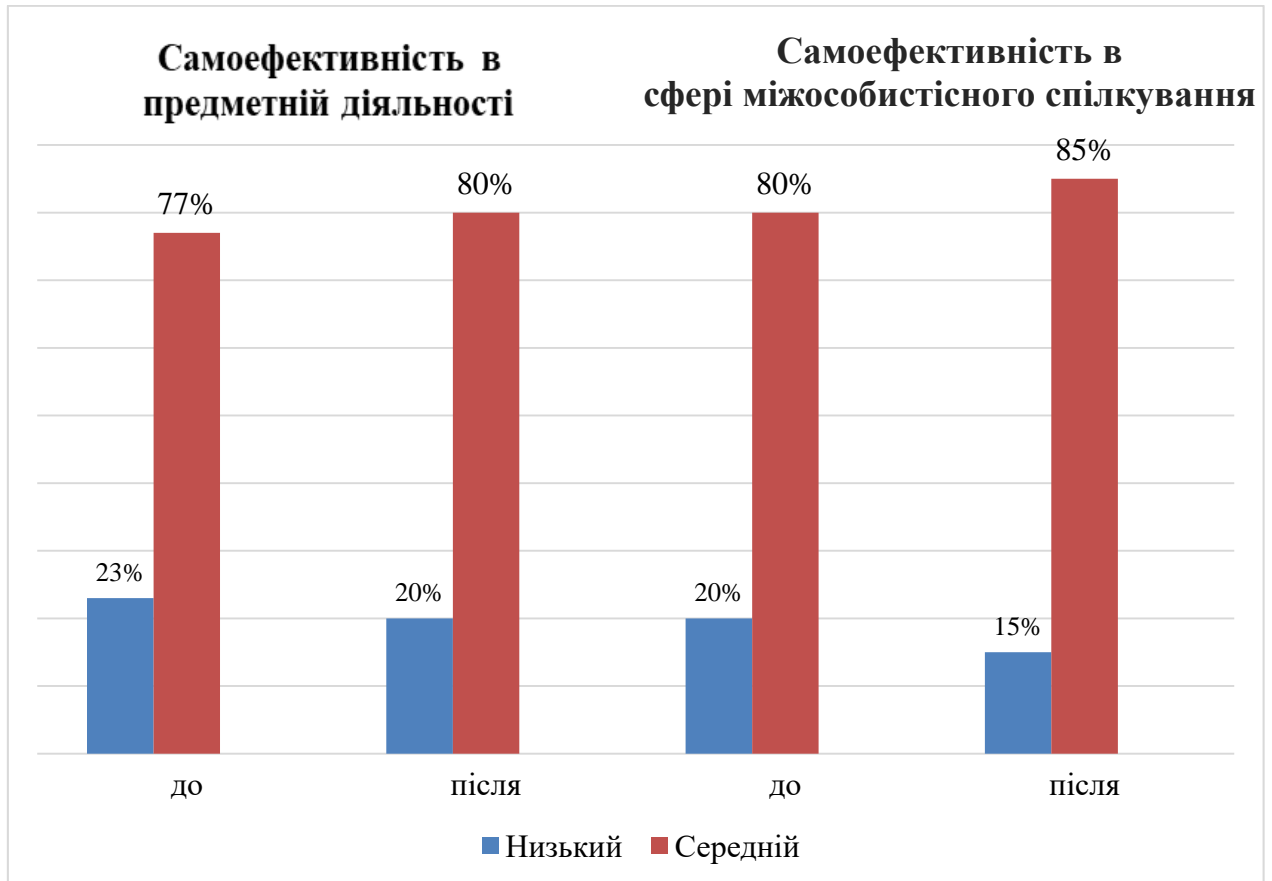


Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «самоефективність».

Отримані результати за «*Опитувальником психологічної ресурсності*» *О. Штени* представлені на рис. 3.4. Як ми бачимо, у досліджуваних виявлено незначне підвищення середнього (66%) та високого (24%) рівня, що свідчить про узгодженість життєвих планів та задумів зі своїми можливостями та здібностями.

Також, варто зазначити, що низький рівень характерний лише для 10% осіб. Це вказує на те, що на момент вторинного дослідження представники юнацького періоду певною мірою відчули себе відповідальними за конструювання і реалізацію власних життєвих намірів та цілей.

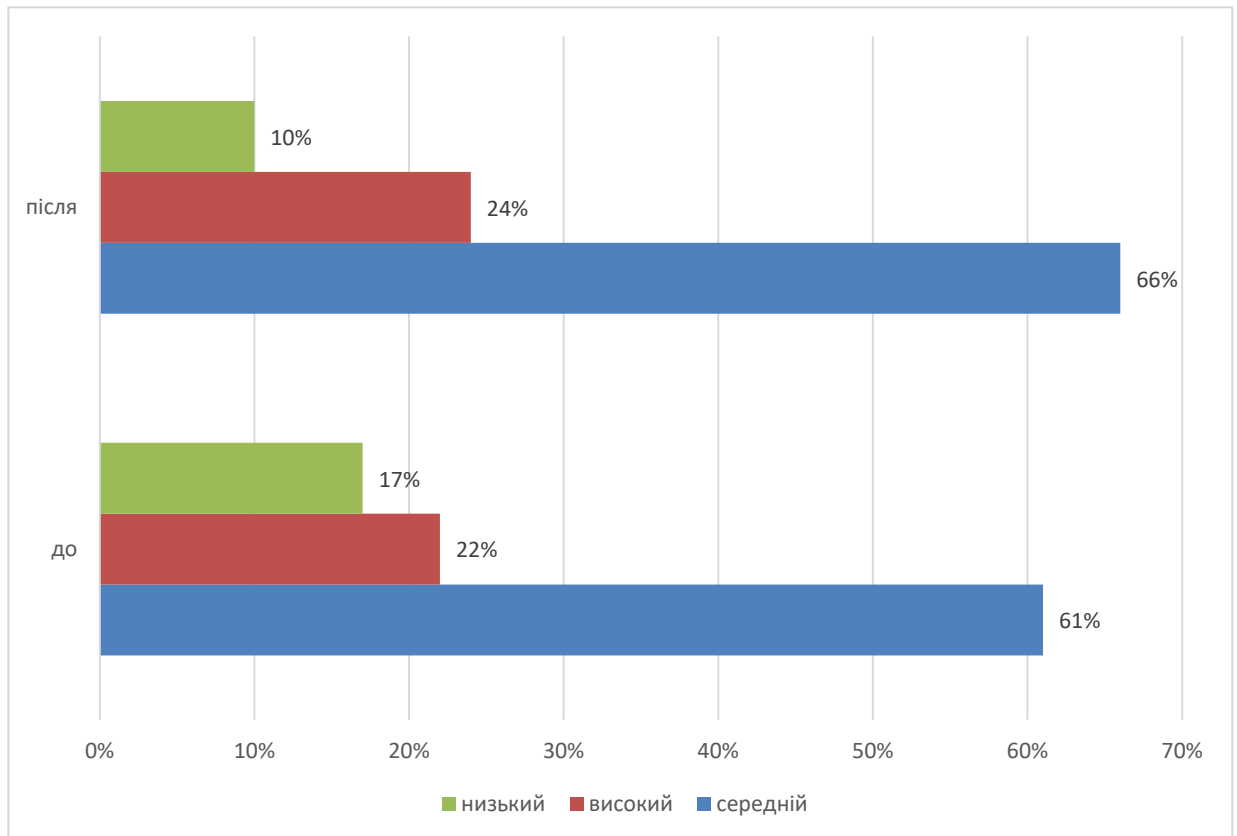


Рис. 3.4. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «психологічна ресурсність».

За «Шкалою екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер бачимо (див. табл. 3.1), що за результатами повторного дослідження статистично значимих змін за шкалами («Самодистанціювання», «Самотрансценденція», «Свобода» та «Відповідальність») не відбулось після проходження тренінгу. Результати вказують на середньо виражену здатність опанувати свої бажання, наміри, почуття, формувати навички, розвивати свою компетентність для подальшого саморозвитку; досліджувані характеризуються помірним розумінням власних цінностей, що дають відчуття цілеспрямованості й осмисленості життя, слугують належним підґрунтям для самоздійснення; низькі показники переважають у осіб, для яких типовими проявами є труднощі під час змін, надмірна тривога в ситуаціях невизначеності, відчуття дискомфорту у пристосуванні до нових умов,

переживання безсилля і безпорадності, що стимулюють появу страху новизни і проявів стереотипів у життєвих реаліях.

Таблиця 3.1

Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором  
«екзистенційна здійсненність»

Показник	Ступінь вираження		Низький		Середній	
	до	після	до	після	до	після
Самодистанціювання – SD	20%	14%	80%	86%		
Самотрансценденція – ST	43%	37%	57%	63%		
Свобода – F	13%	13%	87%	87%		
Відповідальність – V	20%	20%	80%	80%		
Персональність – P	40%	33%	60%	67%		
Екзистенційність – E	23%	23%	77%	77%		
Загальний показник екзистенційної здійсненності	26%	26%	74%	74%		

Дані за методикою САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна) вказують на значимі відмінності за шкалами «орієнтація в часі», «потреба в пізнанні», «гнучкість в спілкуванні» (див. рис. 3.5). Високий результат виявлено за шкалою «орієнтація в часі» характерний для осіб, що здатні насолоджуватись моментами свого життя за принципом «тут» і «тепер», не порівнюючи його з минулими успіхами чи невдачами. Також, важливо зазначити, що відсоток досліджуваних, які занурені в минулі переживання, невпевнені у собі та своїх силах значно зменшився (23%).



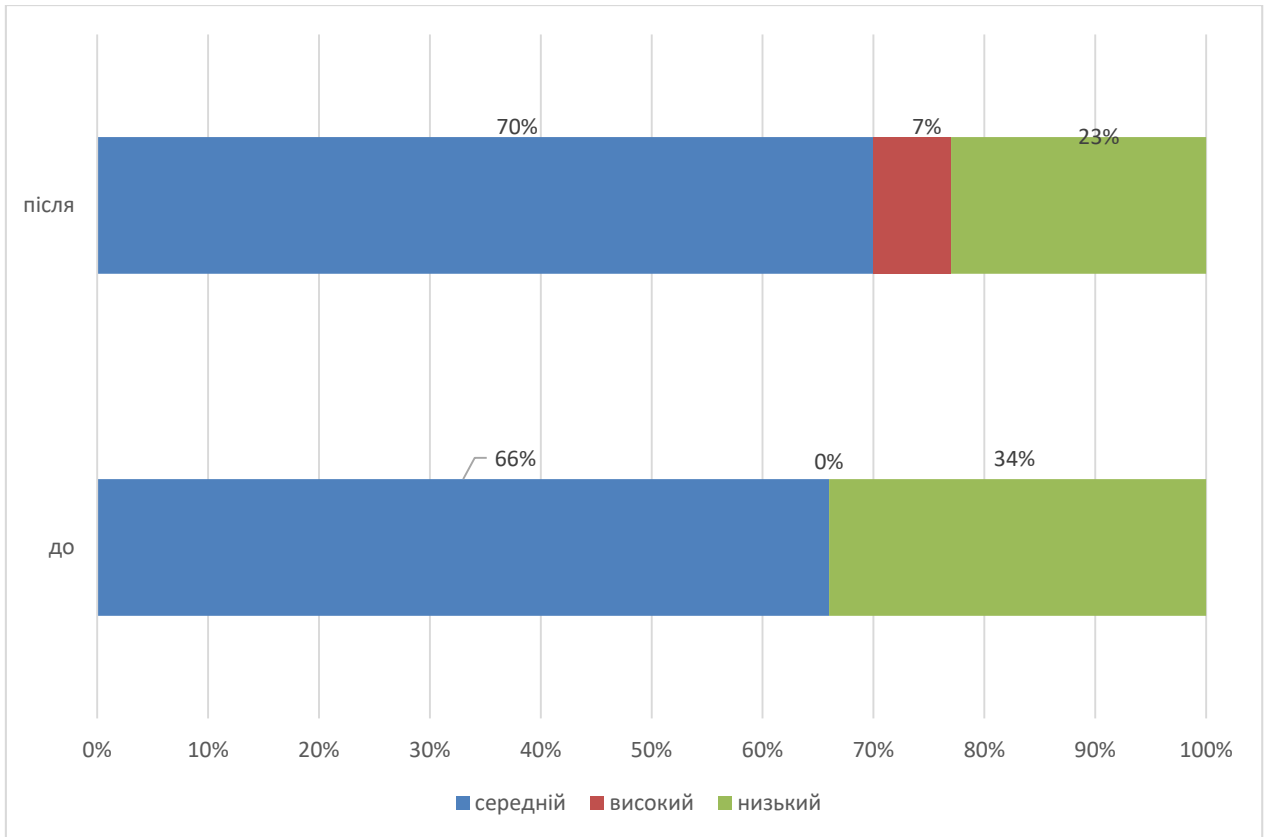


Рис.3.5. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «орієнтація в часі».

Варто зазначити, що у незначній кількості юнаків і дівчат підвищився інтерес до нових вражень та знань (5%); відповідно збільшилась кількість осіб (67%), для яких характерна відсутність негативних очікувань щодо змін, прагнення самостійно шукати можливості для нових звершень, здатність використовувати набутий досвід для переструктурування простору своєї життєдіяльності (див. рис. 3.6).

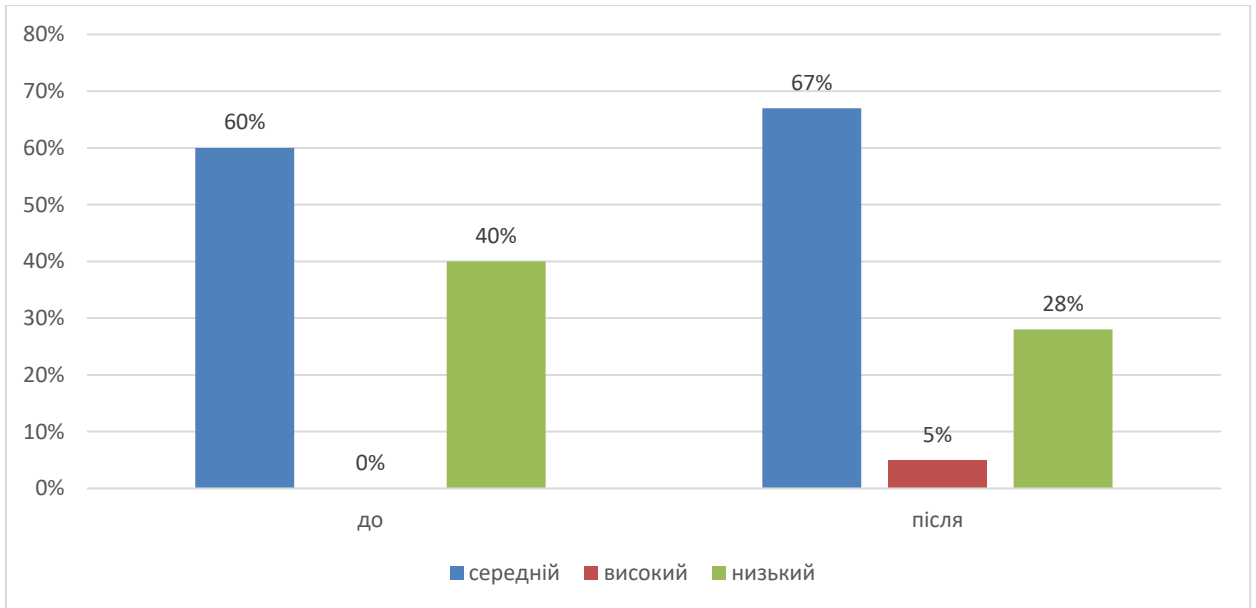


Рис. 3.6. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «потреба в пізнанні».

Показники за шкалою «гнучкість в спілкуванні» підвищились (див. рис. 3.7), що вказує на добре сформовану здатність налагоджувати адаптивні й комфортні соціальні взаємини; у досліджуваних переважає допитливість, гнучкість, схильність довіряти інтуїції в ситуаціях різнопланових виборів і міжособистісної взаємодії.

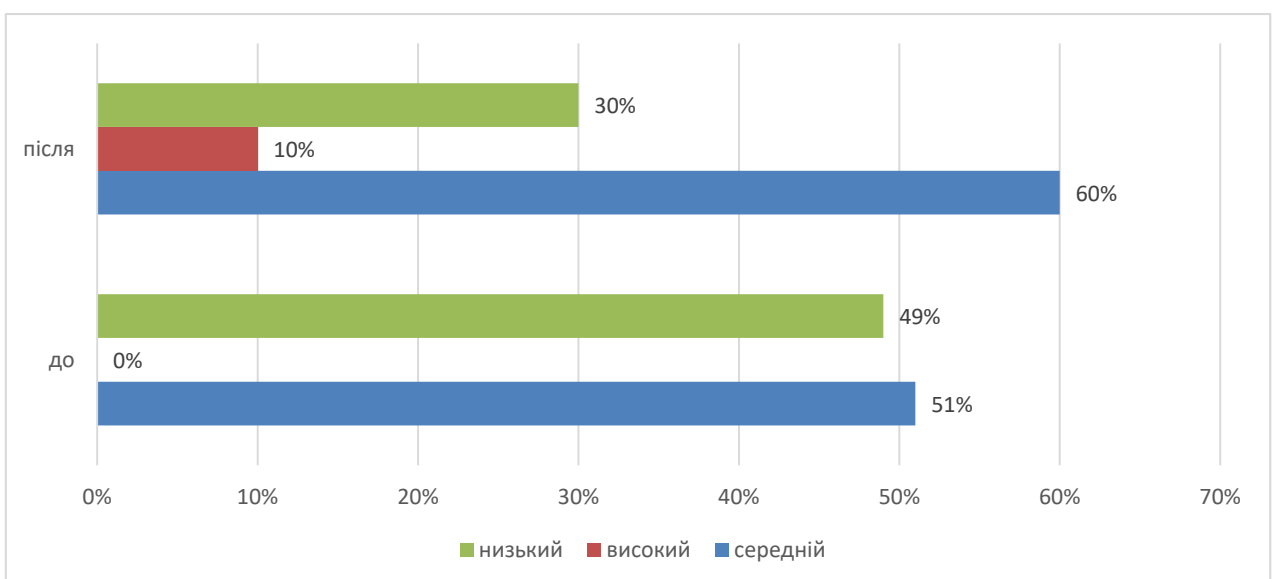


Рис. 3.7. Відсоткове співвідношення вибірки за діагностичним індикатором «гнучкість в спілкуванні».

Загалом висвітлені в цьому підрозділі результати підтверджують ефективність впровадженої тренінгової програми на підвищення рівня особистісної самоефективності осіб юнацького віку.

За допомогою t-критерію Стьюдента було з'ясовано, що досліджувані вибірки осіб юнацького віку мають статистично відмінні показники за рядом значущих діагностичних індикаторів (див. табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

Показники досліджуваних вибірок за t-критерієм Стьюдента

Досліджувані діагностичні індикатори	Значення критерію Стьюдента, рівень статистичної значущості
«Особистісна здійсненність»	t= 2,039; p≤0,05
«Самоефективність»	t= 2,035; p≤0,05
Шкала «Орієнтація в часі»	t= 3,657; p≤0,001
Шкала «Потреба в пізнанні»	t= 3,081; p≤0,005
Шкала «Гнучкість в спілкуванні»	t= 2,178; p≤0,05

Вищенаведені результати засвідчують, що наявність у юнаків і дівчат високого рівня самоефективності, як упевненість людини в спроможності контролювати події власного життя і досягати бажаних цілей - справляє найбільш виражений вплив на можливість особистісного самоздійснення, пошук та становлення життєвого шляху, власних цінностей, реалізації своїх потенцій та можливостей.

Позитивні зрушення відбулися за шкалами «Орієнтація в часі», «Потреба в пізнанні» та «Гнучкість в спілкуванні», що характеризує здатність суб'єкта жити сьогоденням, тобто переживати теперішній момент свого життя в усій його

повноті; у міжособистісних взаєминах молоді люди створюють атмосферу відкритості та довірливості, а розвинуті комунікативні якості дають змогу швидко та ефективно встановлювати контакти з оточуючими, що загалом суттєво впливає на їх адекватне самоприйняття та особистісне самоздійснення.

Загалом, ми бачимо, що у досліджуваній групі студентів присутні статистично відмінні ознаки за шкалами «Особистісного самоздійснення», «Самоефективності», «Орієнтація в часі», «Потреба в пізнанні» та «Гнучкість в спілкуванні», що вказує на їх безперервний розвиток, прагнення до реалізації особистісного потенціалу, впевненості в своїх силах і намірах, а також здійснення самого себе в житті та повсякденної діяльності.

### **Висновки до третього розділу**

Враховуючи результати дослідження психологічних засад підвищення самоефективності молодих людей нами була розроблена тренінгова програма підвищення рівня особистісної самоефективності осіб юнацького віку, яка включала в себе комплекс психологічних технологій та інтерактивних вправ, розрахованих на 5 днів. Корекційна програма була спрямована на підвищення впевненості у собі, формування навичок вискоелективної людини, розвиток цілеспрямованості, усвідомлення власних бажань та мрій та визначення шляхів особистісного самоздійснення.

Одержані емпіричні дані в наслідок апробації свідчать про відмінності за такими показниками як: самоефективність, психологічна ресурсність, «орієнтація в часі», «потреба в пізнанні», «гнучкість в спілкуванні» та в цілому рівень особистісної здійсненності. Зважаючи на описані вище тенденції можна стверджувати, що розроблена нами тренінгова програма підвищення рівня особистісної самоефективності є результативною.

За допомогою t-критерію Стюдента констатовано наявність відмінностей між вибірками юнаків і дівчат до та після корекційного впливу у стані сформованості досліджуваних діагностичних індикаторів ( $t_{\text{емп}} < t_{\text{крит}}$ ). Таким чином, можемо спостерігати позитивну динаміку у стані самоефективності й

особистісного самоздійснення юнаків і дівчат. Пізнання та оцінка своїх можливостей, співвідношення їх з цілями сприяє постійному вдосконаленню шляхів та способів їх досягнення.

Загалом висвітлені в цьому підрозділі результати підтверджують ефективність впровадженої програми підвищення рівня самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми особистісного самоздійснення юнацтва переконує в її багатогранності, актуальності й необхідності системного вивчення. Особистісне самоздійснення осіб юнацького віку – усвідомлений і безперервний, наділений ознакою ініціативної активності процес життєвого самоздійснення, що покладається на самовизначення, самопроекування, саморозвиток, самовираження й самореалізацію особистості. Особистісне самоздійснення супроводжується постійним самозмінюванням і самовдосконаленням, детермінується особистісним смислом, розумінням сенсу життя і самотрансценденції, ціннісними й мотиваційними установками. Особистісне самоздійснення пов'язане зі свободою вибору і прийняттям відповідальності, впевненістю особистості в можливості досягнення значущих результатів у різних сферах життєтворчості, покладається на психологічні ресурси особистості й здатність їх ефективного використання.

Запорукою успішності дослідження особистісного самоздійснення осіб юнацького віку є врахування сукупності ключових складових, за допомогою яких можливо повномірно розкрити його психологічний зміст, схарактеризувати особливості, обґрунтувати детермінацію. Запропонована авторська теоретична модель особистісного самоздійснення осіб юнацького віку репрезентує досліджуване явище в сукупності ключових для розуміння його сутності компонентів (аспекти розгляду, форми, процеси, механізми, індивідуально-психологічні чинники, результат).

Самоефективність – це фундаментально важлива якість людини, яка сприяє підвищенню впевненості у власних силах, можливостях, здібностях, дозволяє їй використовувати конструктивні стратегії при зіткненні з життєвими труднощами в діяльності та в соціальній взаємодії, вселяє оптимізм і надію в досягненні успіху. В першу чергу, самоефективність залежить від здатності юнаків і дівчат ставити адекватні цілі, втілювати їх у своїй діяльності, долати перешкоди. Усвідомлені мотиви, бажання, прагнення суб'єкта життєдіяльності,

реально співвіднесені з ними індивідуальні можливості дозволяють йому спрямувати власну активність в потрібному напрямку, очікувати успіху від докладених зусиль, підтримувати віру у власну ефективність на майбутнє.

У процесі дослідження самоефективності осіб юнацького віку було виявлено, що більшості (36%) притаманний вище за середній і середній (33%) рівні самоефективності, які виявляються у цілеспрямованості, організованості, впевненості та відкритості новому досвіду. Переважання середнього рівня виявлено за видами самоефективності – предметної (77%) і в сфері міжособистісного спілкування (80%) (низький - у 23% і 20% відповідно), що засвідчує помірне переживання впевненості у своїх можливостях. Досліджуванні виявляють рішучість, самостійність і незалежність від думки більшості в колективі, що спонукає самоздійсненню.

Результати діагностики показали домінування середнього рівня особистісного самоздійснення юнацтва (63%), що в форматі вікових особливостей цього періоду засвідчує незавершеність, динамічність процесів формування «Я», помірні прояви активної життєвої позиції, потреби у самопізнанні й самовираженні, середню міру впевненості в своїх можливостях й ефективності намагань форматувати власний простір життя. Переважання зовнішньої форми особистісної здійсненності (61%) над внутрішньою характеризує прагнення осіб юнацького віку бути більшою мірою зрозумілим для інших, ніж зосереджуватися на власному «Я».

Застосований кореляційний аналіз дозволив підтвердити емпіричне припущення про взаємозв'язок самоефективності й особистісного самоздійснення осіб юнацького віку, а також іншими дослідженими індивідуально-психологічними чинниками ( $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,05$ ), що дозволяє верифікувати теоретичну модель. Виявлено найбільшої сили кореляційні зв'язки самоефективності й особистісного самоздійснення юнаків і дівчат з психологічною ресурсністю, екзистенційною здійсненністю.

З урахуванням одержаних емпіричних даних обґрунтовано психологічні засади підвищення рівня самоефективності як чинника особистісного

самоздійснення осіб в період юнацтва. На основі аналізу наукових джерел зроблено висновок, що найбільш ефективними психологічними методами для юнаків і дівчат є психологічний тренінг, індивідуальне й групове консультування, що сприяють підвищенню самоефективності й можливостям особистісного самоздійснення.

Одержані внаслідок апробації тренінгу емпіричні дані свідчать про статистично значущі відмінності досліджуваних до та після тренінгової роботи за такими показниками як самоефективність, психологічна ресурсність, «орієнтація в часі», «потреба в пізнанні», «гнучкість в спілкуванні» та в цілому за рівнем особистісної здійсненності. За допомогою t-критерію Стюдента констатовано наявність відмінностей між вибірками юнаків і дівчат до та після впливу у стані сформованості досліджуваних діагностичних індикаторів ( $t_{\text{емп}} < t_{\text{крит}}$ ).

Проведене дослідження, звісно, не вичерпує всі аспекти проблеми самоефективності як чинника особистісного самоздійснення осіб юнацького віку. Окрім подальшого наукового занурення в їх психологічну сутність, гендерні особливості й вікову динаміку, перспективними надалі вважаємо дослідження, спрямовані на вивчення соціально-психологічних чинників самоефективності й особистісного самоздійснення юнаків і дівчат, зв'язків із професійним самоздійсненням; розроблення й апробацію технологій психологічного супроводу особистісного самоздійснення осіб юнацького віку.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большакова, А. М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості. *Молодий вчений*. 2015, лютий. №2 (17), С.206-209. Режим доступу: URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2015\\_2%284%29\\_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_2%284%29_56)
2. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності : Київ «Академвидав» 2010. 158с.
3. Власенко, Ю. А. Психологический анализ инновационного потенциала личности. *Вестник Харьковского государственного университета*. 1999. №439, Серия «Психология, политология». Том 1. Харьков. С.178-181.
4. Вовк О.М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки* : зб. наук. пр. 2010. № 3. Режим доступу до збірника : [www.psyh.kiev.ua](http://www.psyh.kiev.ua)
5. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Сер. «Філософські науки». 2003. С.433 -442.
6. Голубкова Л. О. Поняття самоефективності та історія його дослідження. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* К., 2007. С.41 -46.
7. Гуляс, І. А. Детермінанти самоздійснення особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Випуск 17. С.83-92.
8. Гуляс, І. А. Самоздійснення як форма суб'єктності особистості. Режим доступу: URL: [http://www.rusnauka.com/30\\_NIEK\\_2009/Psihologia/53740.doc.htm](http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Psihologia/53740.doc.htm)
9. Зарецька О. О. Наративні практики особистісного зростання. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. К. : Міленіум, 2012. Вип. 31 (34). С. 81-93.
10. Карпов, А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики. *Психологический журнал*. 2003. Т.24. №5. С.45-57.

11. Кобец В.Н. Концепция самоэффективности и её использование в процессе подготовки будущих менеджеров. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2012. С. 30-38.
12. Кокун, О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України - 25 років [інформаційний довідник]. Київ : Видавничий дім «Сам», 2017. С.134-140.
13. Кокун, О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №9. С.1-5.
14. Кремешна Т. І. Педагогічна самоефективність: шлях до успішного викладання: навчально-методичний посібник. Умань, 2010. 168 с.
15. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности. *Акмеология*. 2001. С. 52-58.
16. Кузікова, С. Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2015. Випуск 51. С.100-109.
17. Кузікова, С. Б., Кузіков, Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : Зб. наук. праць. Київ : ІВЦ «Політехніка», 2010. №2 (29). С.106-112.
18. Кузнецова І. А., Кузнецова, Н. М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С.129-134.
19. Кузнецова О. В. Самозмінювання як ресурс інноваційності особистості. *Наука і освіта*. 2016. №6. С.117-123.
20. Лапа В. М. Переваги тренінгу як інноваційного методу соціально-психологічного навчання в контексті формування комунікативної толерантності юнаків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 87-91.

21. Ліпінська Н. Ф. Самоефективність особистості як джерело її активності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. С.180-185.
22. Луценко В. А. Психологічний зміст поняття «самореалізація» особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №6 (25). С.197-201.
23. Макаренко І.Є. Роль самоефективності педагога в забезпеченні його високих професійних досягнень. *Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. 269 с.
24. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
25. Максименко, С. Д., Осьодло, В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Вип. 8. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С.3-19.
26. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодій людини в період повноліття : Монографія. Київ, 2007. 228 с.
27. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручн. Київ : Кондор, 2011. 469 с.
28. Панченко С. М. Порівняльна характеристика способів самоздійснення дорослих. *Збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*, 2012. Вип.18. С.614-624.
29. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць [Електронний документ] / за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андрєєвої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.
30. Ренка, С. Мотивационная регуляция процесса становления профессиональный имидж студентов вуза. Теоретические и прикладные проблемы психологии: сб. науч. работает. Даль Восток Украинский национальный университет им. Луганск, 2009. Вып. 2 (22). С. 25-33.

31. Савченко, Т. Л. Генеза терміну «самоздійснення особистості» та роль уваги у цьому процесі. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2013, том 5, випуск 13. С.251-257.
32. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
33. Селезньова О. В. Самоэффективность как акмеологический инвариант профессионализма кадров управления. *Акмеология*. 2016. С. 20–27.
34. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 316-320.
35. Целякова А. Духовность и ценностная ориентация студенческой молодежи в Украинское трансформационное общество. *Гуманитарный вестник ZDIA*. Запорожье: ЗДИА, 2009. Вып. 38. С. 222-233.
36. Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Нормативна модель самопроекування особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 105–113.
37. Чепелева Н.В., Рудницька С.Ю. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 1. С. 71–77.
38. Шапошник Д. О. Психологічні детермінанти самоефективності особистості. *Вісник Харківського нац. унів-ту імені В.Н. Каразіна*. 2011. С. 302-305.
39. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського нац. унів-ту імені В.Н. Каразіна*. 2011. С. 37-40.
40. Шевченко Н. Ф. Развитие эмоциональной и волевой саморегуляции студентов в вузе. *Педагогическая наука: теория, история, инновационные технологии*. 2010 г., № 1 (3). С. 270-280.

41. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер. Режим доступа : URL : <http://www.xn--lngle-gra.info/downloads/ESK%20Krivtsova-%20L%E4ngle%20Bull%2009.pdf>
42. Штепа О. С. Актуалізація психологічних ресурсів за контексту невизначеності як маркер типу особистісного самоздійснення. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. №1. С.42-47. Режим доступа : URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2017_1_9)
43. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. №5. С.196-223.
44. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. С.380-399.
45. Яценко Т. М. Психологічні основи групової психокорекції. Київ : Либідь, 2001. 264 с.

## Додаток А

Кореляційний аналіз даних емпіричного самоєфективності як чинника  
особистісного самоздійснення осіб юнацького віку

Таблиця А.1

Кореляційні взаємозалежності, виявлені у процесі математично-статистичної обробки ( $r_{xy}$  при  $p \leq 0,01$ ,  $p \leq 0,05$ )

№ з/п	Назва індивідуального чинника особистісної здійсненності	Показники особистісної здійсненності / значення $r_{xy}$		
		Загальний рівень	Внутрішня форма	Зовнішня форма
1	Самоактуалізація	-	0,501	-
	орієнтація в часі	0,516	-	-
	цінності	0,486	-	-
	потреба в пізнанні	0,524	0,487	-
	саморозуміння	-	0,431	-
	Контактність	-	-	0,612
2	Загальна самоєфективність	-	-	-
	самоєфективність в сфері міжособистісного спілкування	-	-	0,432
	Рівень психологічної ресурсності	0,675	0,596	-
	упевненість в собі	-	0,457	-
	добро	-	-	0,487
	робота над собою	-	0,601	-
	відповідальність	-	0,459	0,517
	знання власних психологічних ресурсів	0,567	-	-
	уміння оновлювати власні психологічні ресурси	0,601	0,498	0,541
	Загальний показник особистісного саморозвитку	-	0,595	-

	Екзистенційна здійсненність	0,624	0,591	-
	самотрансценденція	0,487	0,512	-
	свобода	-	0,561	-0,421

*\*у цій та інших таблицях додатку В представлено витяг з кореляційної матриці з програми SPSS v.17.0 за показниками, щодо яких кореляційні залежності виявилися статистично значущими.*

Таблиця результатів емпіричного дослідження у відсотках  
1 зріз

Назва методики				
№	Назва шкали	Показники у %		
		Високий	Середній	Низький
<i>«Опитувальника особистісної здійсненності» О. Штепи</i>				
1.	Загальний показник особистісної здійсненності	11	63	26
<i>«Тест загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема</i>				
2.	Загальний показник самоефективності	7	69	24
<i>Опитувальник на самоефективність (М. Шеер, Дж. Маддукс)</i>				
3.	Самоефективність в предметній діяльності	0	77	23
4.	Самоефективність в сфері міжособистісного спілкування	0	80	20
<i>«Опитувальником психологічної ресурсності» О. Штепи</i>				
5.	Загальний показник психологічної ресурсності	22	61	17
<i>«Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер</i>				
6.	Самодистанціювання – SD	0	80	20
	Самотрансценденція – ST	0	57	43
7.	Свобода – F	0	87	13
8.	Відповідальність – V	0	80	20
9.	Персональність – P	0	60	40
10	Екзистенційність – E	0	77	23



11.	Загальний показник екзистенційної здійсненності	0	74	26
<i>Методики САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна)</i>				
12.	«Орієнтація в часі»	0	66	34
13.	«Цінності»	27	73	0
14.	«Спонтанність»	34	43	23
15.	«Креативність»	0	70	30
16.	«Потреба в пізнанні»,	0	60	40
17.	«Аутосимпатія»	34	50	16
18.	«Саморозуміння»	30	57	13
19.	«Контактність»	14	48	38
20.	«Гнучкість у спілкуванні»	0	51	49
21.	«Автономність»	24	76	0

Таблиця результатів емпіричного дослідження у відсотках  
2 зріз

Назва методики				
№	Назва шкали	Показники у %		
		Високий	Середній	Низький
<i>«Опитувальника особистісної здійсненності» О. Штепи</i>				
1.	Загальний показник особистісної здійсненності	18	63	20
<i>«Тест загальної самооефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема</i>				
2.	Загальний показник самооефективності	7	78	15
<i>Опитувальник на самооефективність (М. Шеер, Дж. Маддукс)</i>				
3.	Самооефективність в предметній діяльності	0	80	20
4.	Самооефективність в сфері міжособистісного спілкування	0	85	15
<i>«Опитувальником психологічної ресурсності» О. Штепи</i>				
5.	Загальний показник психологічної ресурсності	24	66	10
<i>«Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орґлер</i>				
6.	Самодистанціювання – SD	0	86	14
	Самотрансценденція – ST	0	63	37
7.	Свобода – F	0	87	13
8.	Відповідальність – V	0	80	20
9.	Персональність – P	0	67	33
10	Екзистенційність – E	0	77	23

11.	Загальний показник екзистенційної здійсненності	0	74	26
<i>Методики САМОАЛ (А. Лазукін, адаптація Н. Каліна)</i>				
12.	«Орієнтація в часі»	7	70	23
13.	«Цінності»	27	73	0
14.	«Спонтанність»	34	43	23
15.	«Креативність»	0	70	30
16.	«Потреба в пізнанні»,	5	67	28
17.	«Аутосимпатія»	34	50	16
18.	«Саморозуміння»	30	57	13
19.	«Контактність»	14	48	38
20.	«Гнучкість у спілкуванні»	10	60	30
21.	«Автономність»	24	76	0