

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШТОЄР ЮЛІЯ ОЛЕКСІВНА

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол.наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
« ____ » _____ 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ
МІГРАНТІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
К.М. Васюк
канд. психол.н., доцент
доцент кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)
Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2025

АНОТАЦІЯ

Штоєр Ю. О. Особливості самооцінки особистісного потенціалу мігрантів. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія у надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2025.

У магістерській роботі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену особистісного потенціалу, розглянуто його структурні компоненти та чинники, що впливають на формування його самооцінки. Розглянуто основні тенденції розвитку самооцінки особистісного потенціалу у різні вікові періоди.

На основі теоретичного аналізу проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявити вікові особливості самооцінки особистісного потенціалу мігрантів, які проживають в економічно розвинених країнах, та визначити її вплив на ефективність самореалізації, здатність до саморозвитку, ставлення до себе та оточуючого світу, а також на процес прийняття рішень. Результати дослідження дозволили простежити специфічні тенденції формування самооцінки у різних вікових групах та визначити характер її змін залежно від віку. На основі отриманих даних розроблено та апробовано програму розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання, спрямовану на підвищення самоефективності, формування життестійкості та здатності до самореалізації.

Окрему увагу приділено характеристикам розвитку особистісного потенціалу, оцінці особистісних ресурсів у різних вікових групах та специфіці їх проявів у мігрантів, що дозволяє враховувати соціокультурний контекст та процеси адаптації до нового середовища.

Ключові слова: потенціал особистості, самооцінка, вікові особливості, розвиток особистості, психологічні моделі розвитку, адаптація.

99 с., 35 табл., 8. рис., 12 дод., 228 джерел.

Бібліограф.: 67 найменувань.

Shtor Yu. O. Features of Self-Esteem of the Personal Potential of Migrants. Specialty 053 "Psychology," Educational Program "Rehabilitation Psychology in Emergency Situations." Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2025.

The master's thesis presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of the phenomenon of personal potential, examining its structural components and factors influencing the formation of its self-esteem. The main trends in the development of self-esteem of personal potential across different age periods are considered.

Based on the theoretical analysis, an empirical study was conducted aimed at identifying the age-related features of self-esteem of the personal potential of migrants living in economically developed countries and determining its impact on the effectiveness of self-realization, ability for self-development, attitude towards oneself and the surrounding world, as well as decision-making processes. The study results made it possible to trace specific trends in the formation of self-esteem in different age groups and to identify the nature of its changes depending on age. Based on the obtained data, a program for the development of personal potential through goal-setting was developed and tested, aimed at increasing self-efficacy, fostering resilience, and enhancing the ability for self-realization.

Special attention is given to the characteristics of the development of personal potential, the assessment of personal resources in different age groups, and the specifics of their manifestations in migrants, which allows for consideration of the socio-cultural context and adaptation processes to the new environment.

Keywords: personal potential, self-esteem, age-related features, personal development, psychological development models, adaptation.

99 pages, 35 tables, 8 figures, 12 appendices, 228 sources.

Bibliography: 67 titles.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І ЙОГО САМООЦІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	10
1.1 Поняття про особистісний потенціал	10
1.2 Структурні компоненти особистісного потенціалу	18
1.3 Чинники формування особистісного потенціалу	25
1.4 Вікові особливості розвитку особистісного потенціалу	34
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	43
2.1 Характеристика основних етапів дослідження та вибірки	43
2.2. Опис методик дослідження	47
2.3 Розробка та реалізація програми розвитку особистісного потенціалу	59
Висновки до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ	63
3.1 Аналіз результатів дослідження теста «Шкала життєстійкості» за методикою С. Мадді	63
3.2 Аналіз результатів дослідження визначення рівня самооефективності за методикою М. Мадукса і Д. Шеєра	71

3.3 Аналіз результатів дослідження рівня толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (в адаптації Г.У. Солдатової)	76
3.4 Аналіз результатів дослідження рефлексивності та її компонентів (за методикою А.В. Карпова)	82
3.5 Аналіз результатів дослідження «Шкала самооцінки особистості» за методикою С. Я. Дембо – Т. В. Рубінштейн	88
3.6 Аналіз результатів впровадження програми «Мета як ресурс: програма розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання»	91
Висновки до розділу 3	96
ВИСНОВКИ	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

У сучасному глобалізованому суспільстві, що характеризується високою динамічністю та глибокими соціокультурними трансформаціями, швидкі зміни соціальних ролей, професійної діяльності та життєвих обставин ускладнюють орієнтацію людини в різноманітті цінностей і вимог середовища, що підсилює значущість вивчення її особистісного потенціалу.

Актуальність дослідження полягає в тому, що за таких умов особливо важливим стає питання усвідомлення та самооцінки власних можливостей як основи ефективної адаптації. Це включає здатність особистості протистояти несприятливим впливам середовища, зберігати внутрішню рівновагу попри наявність зовнішніх і внутрішніх бар'єрів.

Особистісний потенціал розглядають як сукупність внутрішніх ресурсів і індивідуальних особливостей, що забезпечують здатність людини долати труднощі, приймати рішення та будувати власну траєкторію розвитку. Самооцінка особистісного потенціалу виступає ключовою передумовою цілеспрямованого використання індивідуальних характеристик для подолання труднощів і забезпечення саморозвитку в умовах сучасного суспільства.

Людський потенціал розглядається як біосоціальна система, що динамічно змінюється впродовж життя. Вік, соціальні умови та життєвий досвід визначають можливості людини на кожному етапі розвитку. З віком джерела зростання дедалі більше переходять у внутрішню сферу особистості, що зумовлює важливість наукового аналізу взаємозв'язку між віковими особливостями, контекстом життя та реалізацією особистісного потенціалу.

Отже, дослідження особистісного потенціалу є актуальним з огляду на його вирішальну роль у забезпеченні адаптації, розвитку та стійкості людини в умовах сучасних соціальних викликів.

Мета – дослідити вікові особливості самооцінки особистісного потенціалу й виявити чинники, які впливають на її формування на різних етапах життя.

Об'єкт: особистісний потенціал.

Предмет: вікові особливості самооцінки особистісного потенціалу.

Гіпотеза: у процесі дорослішання відбувається розвиток усвідомлення особистістю власних цінностей, особистісних якостей і більш ефективна їх реалізація в повсякденному житті для прийняття рішень та стійкості до зовнішніх впливів.

Завдання:

1. Дослідити теоретичні підходи до розуміння особистісного потенціалу та його структури.
2. Визначити чинники формування самооцінки особистісного потенціалу.
3. Здійснити порівняльний аналіз самооцінки особистісного потенціалу у різних вікових групах.
4. Розробити та апробувати програму розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання («Мета як ресурс»), спрямовану на підвищення самоефективності та здатності до самореалізації.

Наукова новизна розроблено модель вивчення вікових особливостей самооцінки особистісного потенціалу, що дозволило виділити специфічні риси та тенденції її формування на різних етапах життєвого циклу. Розв'язання цієї проблеми має як теоретичне, так і практичне значення. Теоретичне значення полягає у розширенні розуміння механізмів формування самооцінки особистісного потенціалу та її вікових особливостей. Поглиблено розуміння процесу особистісного розвитку в різні періоди життя.

Практична значущість полягає у можливості розробки психологічних рекомендацій для підтримки позитивної самооцінки та розвитку особистісного потенціалу на різних життєвих етапах, що є актуальним для психологів, педагогів, фахівців із розвитку людських ресурсів та коучів. Дане дослідження може сприяти покращенню командної роботи в управлінні та бізнесі для створення ефективних команд, розвитку лідерських якостей та мотивації співробітників.

Основні методи дослідження:

1. Теоретичні методи, зокрема аналіз, узагальнення та систематизацію наукових підходів до проблеми особистісного потенціалу. Здійснено порівняльний аналіз різних концепцій (екзистенційного, гуманістичного, когнітивного, позитивного та ресурсного підходів) у контексті формування та розвитку потенціалу особистості. Виконано уточнення основних понять і визначено, структуру особистісного потенціалу та які психологічні чинники, що впливають на його розвиток, спираючись на сучасні теорії особистісного зростання.

2. Для збору первинних даних та вивчення індивідуально-психологічних характеристик респондентів було використано комплекс емпіричних методик. Для оцінки рівня психологічної стійкості до стресу та здатності особистості долати труднощі застосовували тест «Шкала життєстійкості» С. Мадді та тест С. Баднера «Шкала толерантності до невизначеності» (в адаптації У. Г. Солдатової). Рівень індивідуальної самоефективності визначався за допомогою методики «Шкала загальної самоефективності» М. Маддукса і Д. Шеера. Методика діагностики рефлексивності А. В. Карпова використовувалася для виявлення рівня рефлексивності. Оцінку рівня самооцінки респондентів здійснювали за допомогою методики С. Я. Дембо, Т. В. Рубінштейн («Шкала самооцінки особистості»). Отримані результати були кількісно оброблені з використанням методів математичної статистики.

3. Для статистичної обробки отриманих результатів використовували методи описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, стандартна помилка, коефіцієнт варіації), а також однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) з використанням пост-хок тесту Тьюкі (Tukey HSD) для уточнення міжгрупових відмінностей. Дисперсійний аналіз застосовували для перевірки наявності статистично значущих відмінностей між трьома незалежними вибірками.

Окрім рівня значущості (приймався за критерієм $p < 0,05$), додатково обчислювався розмір ефекту (ω^2), який вказує на частку дисперсії, зумовлену незалежною змінною [1].

Апробація дослідження: результати дослідження були представлені на I Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», що відбулася 24–25 квітня 2025 року, а також шляхом публікації статті: «Вікові особливості толерантності до невизначеності в системі самооцінки особистісного потенціалу» у журналі «Наукові перспективи» (Категорія «Б»), № 9(63), 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна (магістерська) робота загальним обсягом 99 сторінок, складається зі вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, висновків, списку використаних посилань з 67 найменувань, додатків. Містить 35 таблиць, 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ І ЙОГО САМООЦІНКИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Поняття про особистісний потенціал

Із прагнення дослідити самооцінку особистісного потенціалу насамперед впливає питання про те, як взагалі можна окреслити поняття «особистісний потенціал» і, виходячи з цього, операціоналізувати його. Це особливо важливо, адже для дослідження особистісного потенціалу необхідно враховувати його взаємозв'язок з іншими психологічними характеристиками особистості, які вивчає диференціальна психологія.

Багато авторів підручників і оглядових робіт у минулому неодноразово зверталися до питання визначення поняття особистісний потенціал і жодному з них не вдалося запропонувати загальноприйнятого визначення.

Тому й не дивно, що виникла ситуація, у якій поняттям оперують без чіткого визначення його змісту. Проте якщо поставити собі за мету ввести певні операціоналізації цього поняття в ширший науковий контекст, то необхідно конкретизувати його зміст.

Психологія особистості завжди була багатогранним об'єктом дослідження через свою специфіку, кордони якої важко чітко визначити. Сучасні підручники та посібники з темами «Психологія особистості», «Теорії особистості» або «Розвиток особистості» охоплюють різноманітні аспекти — від конституцій особистості до тлумачень сенсу життя. Термін «особистість» часто використовують як універсальну «ємність», в яку включаються спадковість, темперамент, характер, мотивація та внутрішній світ.

Характеристики, мотиви, емоції та стани — це те, що ми в собі виявляємо, але не створюємо, адже ми є носіями цих аспектів, а не їх авторами. Внутрішній світ людини надзвичайно складний і багатогранний,

його основу становлять факти суб'єктивного досвіду — почуття, думки, бажання, відчуття, які визначають унікальність особистісного сприйняття. Відповідно до підходу Г. Олпорта [2], особистість є цілісною системою індивідуальних рис, що формуються у взаємодії із середовищем і визначають неповторний стиль життєдіяльності людини. У цьому контексті **особистісний потенціал** проявляється як внутрішнє джерело активності, що дає можливість людині реалізовувати свої індивідуальні властивості, адаптуватися до умов життя та досягати особистісного зростання.

Цей процес розвитку потенціалу неможливий без свідомості, яка виступає центральним механізмом психологічного функціонування особистості. Традиційна психологічна думка [3, 4] розглядає свідомість як засіб усвідомлення власних станів, мотивів та емоційних реакцій, що забезпечує інтеграцію внутрішнього досвіду та зовнішньої поведінки. Значну роль у цьому процесі відіграє ставлення особистості до власних мотивів — ступінь їх «присвоєння», прийняття та визнання відповідальності за них [5]. Саме це ставлення є більш варіативним, ніж самі мотиви, і визначає характер їх прояву, впливаючи на реалізацію особистісного потенціалу та формування зрілої, саморозвинutoї особистості.

Сучасні глобальні зміни в світовій економіці, науці та техніці, а також швидкі соціальні та політичні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, є однією з причин радикального переосмислення поняття особистості в психології. Погляди на важливість внутрішніх ресурсів для подолання несприятливих умов розвитку особистості знайшли відображення в працях таких психологів, як В. Франкл, К. Роджерс, Г. Бернлер, Л. Юнссон та інші [6, 7, 8]. Це переосмислення повинно дати чітке уявлення про специфічне змістовне наповнення особистості, відмінне від психічних процесів, станів та інших складових предмета психології. Здатність особистості долати несприятливі умови свого розвитку є однією з характерних форм прояву особистісного потенціалу. Незважаючи на те, що ці умови можуть мати дуже

негативний вплив на формування особистості, цей вплив не завжди є фатальним. Його можна пом'якшити або подолати завдяки включенню додаткових факторів, таких як саморегуляція, заснована на використанні ресурсів особистісного потенціалу.

У контексті пізньої модерності спостерігається радикальне переосмислення традиційних уявлень про особистість. Замість образу «природної людини», яка є пасивною, підпорядковується соціальним нормам, передбачувана у своїх реакціях та орієнтується здебільшого на необхідність, постає нове уявлення про «рефлексивну людину». Така особистість — не просто об'єкт соціального впливу, а суб'єкт власної активності, яка активно конструює ідентичність через рефлексивне осмислення власного досвіду, потенціалу та життєвих можливостей. Цю ідею яскраво висвітлив Е. Гідденс [9], де він підкреслює, що в умовах сучасного суспільства людина вже не є детермінованим продуктом соціальних структур — вона здатна обирати себе, свої цілі, стратегії дії та форми реалізації. Разом з цим, рефлексивність потребує високого рівня відповідальності за прийняті рішення й обрані життєві траєкторії. Особистість функціонує на вищому рівні, де можуть діяти закономірності іншого порядку, що долають дію базових, універсальних механізмів. Це можна порівняти із літаком, який, піднімаючись у повітря, не скасовує закони тяжіння, але долає їх завдяки законам аеродинаміки.

Однак не всі індивіди використовують потенціал рефлексивності. Частина людей свідомо чи несвідомо обирає програмоване, передбачуване існування, відмовляючись від активного самовизначення. У такому випадку безліч факультативних можливостей, що закладені в людському потенціалі, залишаються нереалізованими. Саме ця подвійність — між потенціалом автономного саморозвитку та схильністю до пасивності — створює підґрунтя для сучасного перегляду поняття особистості в психології, а також формування нових стратегій її дослідження, орієнтованих на відкритість, динамічність і суб'єктність людини.

В психології широко визнано [10], що в особистості існує конструктивна сила, ключовою характеристикою якої є здатність відкритих систем та процесів до саморуху. Потенціал розглядається як приховане психічне явище, яке може проявлятися у актуальній формі за певних умов. Його визначають як сукупність доступних засобів та можливостей у конкретній області чи аспекті, а також як здатність, що реалізується при наявності відповідних умов. Потенціал включає достатній рівень енергії для виконання певної діяльності, а також ресурси, які можуть бути активовані та використані для досягнення остей психології «рефлексивної людини» і які можна зафіксувати.

З філософської точки зору, потенціал можна розглядати як внутрішню енергію, приховану в людині [11]. Поняття потенціалу як здатності виконувати певну роботу розглядалося у фізиці при вивченні систем, що перебувають у динаміці [12]. Водночас підкреслюється важливість, що поняття потенціалу стосовно людини відрізняється від аналогічного поняття, застосовуваного для опису фізичних систем: якщо реалізація потенціалу фізичної системи завжди призводить до його вичерпання, то продуктивне використання особистісного потенціалу, навпаки, часто сприяє його збагаченню та, як наслідок, розвитку людини й прирощенню її внутрішніх ресурсів [13].

Сучасна психологія активно вивчає реалізацію потенціалу людини, яка можлива завдяки залученню різних ресурсів, які забезпечують ефективну діяльність, адаптацію та розвиток. Під ресурсами розуміються не окремі фактори, а комплекс взаємопов'язаних елементів: внутрішніх характеристик особистості (мотивації, емоцій, когнітивних здібностей), соціального оточення та сприятливих зовнішніх умов. Як зазначає дослідник Ф.Нестманн, «все, що людина в конкретній ситуації вважає цінним або корисним, може виступати її ресурсом [14]. Саме така цілісна система ресурсів формує особистісний

потенціал, інтегруючи внутрішні та зовнішні можливості людини і визначаючи її здатність до самореалізації, розвитку та зростання.

Феноменологію, яка відображає різні сторони особистісного потенціалу у вітчизняній та зарубіжній психології, описують за допомогою таких понять, як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу тощо. Так, С. Мадді визначає життестійкість як інтегральну рису особистості, що забезпечує успішне подолання життєвих труднощів людиною. Теорія С. Мадді щодо особливої особистісної якості, яку він назвав *hardiness* (життестійкість), сформувалася в процесі його досліджень творчого потенціалу особистості та механізмів регуляції стресу. На його думку, саме ці аспекти найбільш логічно поєднуються, аналізуються й осмислюються в межах розробленої ним концепції *hardiness*. Завдяки розвитку таких установок, як залученість, контроль і прийняття викликів (готовність зустрічати життєві труднощі), які є складовими життестійкості, людина може одночасно зростати, розкривати свій потенціал та ефективно долати труднощі, що виникають у її житті.

Феноменологію особистісного потенціалу у вітчизняній та зарубіжній психології описують через поняття волі, сили Его, внутрішньої опори, локусу контролю, орієнтації на дію, волі до сенсу тощо. Так, С. Мадді визначає життестійкість (*hardiness*) як інтегральну рису особистості, що забезпечує успішне подолання життєвих труднощів. Його теорія сформувалася на основі досліджень творчого потенціалу особистості та механізмів регуляції стресу. Згідно з цією теорією, розвиток установок залученості, контролю і прийняття викликів дозволяє людині одночасно розкривати свій потенціал та ефективно долати труднощі. Багато дослідників пов'язують життестійкість із питаннями подолання стресу, адаптації чи дезадаптації в соціумі, а також із фізичним, психічним і соціальним здоров'ям.

Сам С. Мадді розглядає відкритий ним феномен у ширшому контексті соціальної екології, вважаючи життестійкість основою не лише

індивідуальної, а й організаційної стійкості. На його думку, розвиток особистісних настанов, що включаються до поняття життестійкості, може стати підґрунтям для формування позитивного світосприйняття, покращення якості життя, а також перетворення перешкод і стресових ситуацій на джерело особистісного зростання [15].

Згідно з теорією самовизначення Р. Райена [16] особистісний потенціал можна розглядати як ключовий компонент внутрішньої структури особистості, що відіграє вирішальну роль у виборі напрямку її розвитку, враховуючи широкий спектр можливих шляхів. Ідеальна особистість не лише досягає поставлених цілей у конкретних обставинах, а й здатна формувати сприятливе середовище для власного гармонійного зростання.

Особистісний потенціал людини та його реалізація завжди були у фокусі гуманістичної психології та психотерапії. Зокрема, А. Маслоу описував процес самоактуалізації як шлях, що веде не лише до життєвого успіху та соціального визнання, а й до досягнення психічного здоров'я [17]. У свою чергу, К. Роджерс підкреслював наявність вродженої (потенційної) здатності кожної людини рухатися вперед — до особистісної зрілості [18]. Особистісний потенціал розглядається як динамічний, багатовимірний конструкт, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні й поведінкові компоненти, а також визначає ефективність адаптації, стійкість до стресу й здатність до особистісного зростання. Саме від рівня його розвитку залежить, наскільки успішно особистість реалізує себе у соціальному та індивідуальному вимірах [19].

Водночас існує помітний розрив між загальною наділеністю людей особистісним потенціалом і невеликим відсотком людей, які реалізовує цей потенціал через зовнішні бар'єри та внутрішні страхи [20]. А. Маслоу пояснював це несприятливими, навіть загрозливими умовами зовнішнього середовища, які перешкоджають самореалізації. Він неодноразово спостерігав феномен відмови від самоактуалізації серед своїх студентів, які вже досягли

задоволення базових рівнів потреб за його пірамідою і опинилися віч-на-віч зі своєю головною життєвою метою. Як зазначає дослідник «Найбільша трагедія в житті — це не бути тим, ким ти міг би стати» [21].

В українській психології представлено ряд підходів до розуміння особистісного потенціалу [22]: «енергопотенціал» (С. Д. Максименко), «потенціал індивідуального буття» (І. П. Маноха), «потенціал самореалізації» (М. А. Садова), «вчинковий потенціал» (Я. Є. Кальба) та «психологічний потенціал» (Г. М. Зараковський). С. Д. Максименко розглядає енергопотенціал як показник здатності до дії (інтелектуальної, моральної, емоційної, естетичної тощо) [23]. Він складається з базового рівня (зумовленого задатками) та оперативного рівня (набута енергія для практичного використання). І. П. Маноха трактує потенціал індивідуального буття як здатність людини розкривати свою неповторну природу через інтеграцію власного простору й часу буттєвої активності. За М. А. Садовою, потенціал самореалізації є інтегральним динамічним утворенням, що визначає можливості розвитку та продуктивної діяльності [24]. Я. Є. Кальба описує «вчинковий потенціал» як інтеграцію ситуаційного, мотиваційного, дієвого і рефлексивного компонентів у межах конкретного вчинку [25]. Г. М. Зараковський запропонував концепцію «психологічного потенціалу», визначаючи його як систему властивостей особистості, які забезпечують успішність життєдіяльності в різних сферах [26]. Основні елементи психологічного потенціалу – це активність, мотиваційна установка на досягнення, спрямованість, здібності та регуляторні якості.

Потенціал особистості розглядається В. Р. Міляєвою як інтегративна структура, що поєднує різні складові, зокрема психологічні властивості, які допомагають долати несприятливі обставини і сприяють успішній адаптації. Він тісно пов'язаний із віковими особливостями та залежить від особистої активності. Зокрема, йдеться про здатність орієнтуватися на внутрішні критерії, зберігати стійкість у діяльності, навіть під тиском зовнішніх

обставин; формування системи відносин із навколишнім світом і собою; здатність до успішної адаптації; рівень реалізації здібностей та досягнення успіху в життєдіяльності. [22].

У всіх цих випадках під специфічним змістом особистості розуміли її смислове вимірювання (смилову тканину, внутрішній світ), що знайшло відображення в різних варіантах розуміння структури особистості, в яких виокремлюється смислова сфера особистості як специфічна її тканина, специфічний внутрішній світ.

Для позначення цього базового вимірювання – власне особистісного – Д. А. Леонтьєв вводить робоче поняття «особистісний потенціал» (ОП), який не корелює безпосередньо з інтелектуальним розвитком, а з глибиною та змістовністю внутрішнього світу та творчим потенціалом. Тобто він виступає як проекція людського потенціалу в площині психологічної науки, як «інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості, що є основою здатності людини діяти, спираючись на стійкі внутрішні орієнтири та критерії, а також зберігати стабільність діяльності та смислових настанов в умовах зовнішнього тиску та змінного середовища». Згодом він описав особистісний потенціал як метаресурс особистості — тобто базовий внутрішній ресурс, що забезпечує її стійкість, розвиток і здатність до самореалізації.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження свідчить про те, що особистісний потенціал є багатограним, складним і насиченим у своїх проявах. Саме рівень розвитку особистісного потенціалу визначає, як індивід здійснює свою діяльність, будує взаємодію з оточуючими, справляється зі стресом та адаптується до змін у зовнішньому середовищі. Потенціал особистості — це здатність вести насичене внутрішнє життя, ефективно взаємодіяти з оточенням, бути продуктивним, впливовим, а також успішно зростати та розвиватися. Саме рівень розвитку особистісного потенціалу визначає те, як людина реалізує свою діяльність, взаємодіє з іншими,

справляється зі стресовими ситуаціями та адаптується до змін у навколишньому середовищі.

У психологічному дискурсі поняття потенціалу особистості охоплює широкий спектр проявів, зокрема: самореалізацію, самовираження, особистісне зростання, самоствердження, розкриття внутрішніх ресурсів, процеси самотворення, а також розвиток у контексті соціокультурної взаємодії, виконання ролей і глибинних внутрішніх змін. Цей термін тісно пов'язаний із поняттями «особистісний потенціал» і «людський потенціал», хоча останнє має більш загальний і широкомасштабний характер [22].

1.2 Структурні компоненти особистісного потенціалу

Питання визначення структури особистісного потенціалу в сучасній психології й досі залишається відкритим. Ймовірно, це пов'язано з багатовимірністю та складністю самого феномена, що ускладнює його точне окреслення. До того ж внутрішній потенціал особистості не є статичним — він змінюється, розвивається впродовж життя.

Існує кілька проблемних аспектів у вивченні цього явища [27]. По-перше, спостерігається розрив між емоційною структурою особистості та методами діагностики її потенціалу. По-друге, залишається невирішеним питання щодо чинників, які сприяють або, навпаки, перешкоджають формуванню особистісного потенціалу. У руслі теорії автономної та внутрішньої мотивації Е. Десі та Р. Райана було експериментально доведено, що різна інформація, яку людина отримує у вигляді зворотного зв'язку, по-різному впливає на формування мотиваційних структур і причинних орієнтацій. Одна інформація здатна посилювати внутрішню мотивацію й упевненість у власних силах, інша — навпаки, знижувати її. По-третє, у центрі уваги має бути фактичне функціонування особистісного потенціалу як базової незалежної змінної, що значною мірою визначає результати реальної поведінки. Для того щоб здійснити моральний вчинок, недостатньо лише

переконань — для цього потрібна своєрідна внутрішня «моральна сила». Саме тому доцільніше орієнтуватися на поведінкові та біографічні змінні, а не лише на автоматичні чи несвідомі реакції, адже наявність певних тенденцій ще не гарантує їх прояву в реальному житті [28].

Базове визначення особистісного потенціалу описує його як системну характеристику особистості, яка визначає її здатність зберігати внутрішні орієнтири, підтримувати стабільність смислових установок та досягати ефективності в умовах зовнішнього тиску та змінного середовища. Особистісний потенціал відображає здатність діяти як автономний, саморегулюючийся суб'єкт, здатний здійснювати цілеспрямований вплив на навколишній світ, поєднуючи стійкість до обставин з гнучкістю реагування [29].

На думку Д. Даї [30], потенціал особистості слід розглядати як динамічну здатність людини до самореалізації, що виникає у результаті складної взаємодії внутрішніх (ендогенних) та зовнішніх (екзогенних) чинників. Це не просто наявність певних задатків, а приховані можливості, які розкриваються через досвід і ведуть до досягнень та успіху в різних сферах життя. Дослідник підкреслює багаторівневу природу цього феномену, що охоплює біологічні, психологічні та соціальні складові.

На базовому фізичному рівні потенціал виявляється через психометричні характеристики — такі, як особливості будови тіла, когнітивні здібності (зокрема пам'ять) і відкритість до нового досвіду. Ці риси мають властивість сприяти генерації нового досвіду та прискорювати розвиток особистості завдяки механізмам самоорганізації.

Проектний рівень відображає здатність індивіда адаптуватися до змінних умов життя. Тут мають значення інтереси, уподобання, риси характеру, Я-концепція — усе те, що формує унікальну поведінкову стратегію у відповідь на соціальні виклики. Цей рівень тісно пов'язаний із

мотиваційними установками, соціально-когнітивними механізмами та віковими особливостями розвитку.

На навмисному рівні проявляється вміння особистості цілеспрямовано будувати своє життя, формулювати цілі, розвивати прагнення, виявляти наполегливість і відданість обраній справі. Саме тут формується суб'єктивне бачення майбутнього та готовність до його реалізації.

Нарешті, контекстний рівень акцентує увагу на значенні соціокультурного середовища, в якому відбувається розвиток особистості. Вплив культури, суспільних норм, цінностей та взаємодії з соціумом суттєво визначає траєкторію особистісного зростання [30].

Як зауважує А. Тоффлер, особистісний потенціал особливо важливий в умовах невизначеності та постійних змін. У стабільному середовищі він втрачає свою актуальність, оскільки для виконання запрограмованих дій достатньо примітивних механізмів. Проте в складних і динамічних умовах цінність особистісного потенціалу стає очевидною. Він дозволяє адаптуватися до несподіваних викликів і використовувати можливості, виступаючи своєрідною «системою преадаптації» — здатністю передбачати та реагувати на майбутні зміни [31].

Отже, особистісний потенціал можна уявити як механізм саморегуляції, інструмент управління особистою енергією і зв'язуюча ланка між мотивацією та діями. Це інструмент, який допомагає враховувати реальність, але не підкорятися їй, дозволяючи ефективно орієнтуватися в світі невизначеності та множини можливостей.

Структура особистісного потенціалу є складним і багатограним поняттям, яке важко безпосередньо пов'язати з певними вимірюваними змінними. У дослідженні Д. А. Леонтьєва робилися спроби виділити набір характеристик, які розглядалися як складові особистісного потенціалу. Ці характеристики включають такі аспекти, як оптимізм, життєстійкість, особистісна автономія, самоефективність, стратегії подолання труднощів,

контроль дій, толерантність до невизначеності, рефлексивність, суб'єктивна життєздатність та інші. При аналізі особистісного потенціалу використовувалися показники деяких із цих змінних, які здавалися найбільш підходящими для інтеграції в загальний індекс, але цей підхід дав обмежені результати. Усі перераховані вище поняття, хоча й мають безпосереднє відношення до особистісного потенціалу, відображають лише окремі його аспекти. Особистісний потенціал розуміється не стільки як сукупність базових особистісних якостей або установок, скільки як особливості системної організації особистості, яка ґрунтується на багатокomпонентній структурі взаємодій. Особистісний потенціал виступає як інтегральна характеристика рівня зрілості особистості.

В своїх дослідженнях Х. Хекхаузен, Ю. Куль та П. Голвіцер [32] запропонували також дві складові процесу прийняття рішення та його реалізація індивідом, які супроводжуються якісно різними психологічними станами — мотиваційним і вольовим. До моменту прийняття рішення людина перебуває в мотиваційному стані, в якому її мислення зосереджене на оцінці цілей, можливостей, ризиків та очікуваних результатів. Натомість після прийняття рішення активізується вольовий стан, що орієнтований на реалізацію цілі та подолання перешкод.

Присвячена дослідженню природи людського потенціалу робота Д. Даї також знайшла своє відображення в двохфазній моделі, а саме як результат взаємодії вроджених здібностей («буття») та життєвого досвіду, середовища й дії («дія»). Це дослідження сприяє збалансованому розумінню людського потенціалу, уникаючи крайнощів біологічного детермінізму чи соціального конструктивізму, та підкреслює важливість взаємодії між тим, ким людина є, і тим, ким вона може стати через дію. Проте перша, без поєднання з другою, схильна закріплювати статичне, редукціоністське уявлення про індивідуальні відмінності та пояснення людського потенціалу. У свою чергу, друга, без першої, може сприяти уявленню про необмежену пластичність потенціалу

людини. Отже, об'єднання концепцій «буття» та «дії» є необхідним для формування більш збалансованого уявлення про те, як реалізується й розвивається людський потенціал [33].

Згодом до двох основних компонентів був доданий третій — потенціал збереження, який проявляється у ситуаціях, що вимагають захисту від зовнішніх загроз або тиску, здатних порушити існуючу діяльність людини. Таким чином, структуру особистісного потенціалу можна розглядати як поєднання трьох складових: самовизначення (здатність орієнтуватися в умовах невизначеності), досягнення (сила, спрямована на реалізацію цілей) та збереження (мужність у протидії загрозам і тиску). Ця концепція перегукується з відомою молитвою про спокій, що відображає баланс між умінням змінювати, приймати та захищати.

1. Господи, дай мені сили впоратися з тим, що я можу змінити.
2. Дай мені мужність змиритися з тим, що я не можу змінити.
3. І дай мені мудрість відрізнити одне від іншого.

Коли перший компонент недостатньо розвинений, це призводить до залежності від обставин; другий — до відчуття безсилля, а третій — до вразливості. Структура особистісного потенціалу інтегрується через три основні життєві задачі, з якими зтикається кожна людина на своєму життєвому шляху:

1. Прийняття рішень в умовах невизначеності. Це вимагає відповідальності за власний вибір та здатності обирати мету серед численних можливих напрямків. Тобто реалізується функція самовизначення в умовах невизначеності. Коли людина не може обрати свій шлях, вона схильна піддаватися зовнішнім впливам або внутрішнім поривам.

2. Досягнення поставленої мети. Це завдання, яке фокусується на конкретній меті, для досягнення якої необхідні наполегливість та зусилля. Коли людина не здатна до реалізації цілі, вона може відчувати безсилля.

3. Збереження стійкості в умовах зовнішнього тиску. Тут важливою є здатність долати труднощі та зберігати внутрішню цілісність у моменти кризи. Функція збереження в умовах зовнішнього тиску. Невдача в підтриманні внутрішньої рівноваги може призвести до психологічної травми.

Особистісний потенціал являє собою гармонійне поєднання трьох ключових якостей особистості, які не обов'язково пов'язані між собою: здатність встановлювати значущі цілі, здатність досягати цих цілей та здатність протистояти зовнішньому тиску. Це означає, що є люди, які добре досягають своїх цілей, але мають труднощі з усвідомленням своїх потреб і їм необхідний зовнішній орієнтир. Є також люди, які здатні стійко протистояти зовнішнім впливам, але не проявляють цілеспрямованості і не рухаються вперед.

Структурні елементи потенціалу особистості за В. Р. Міляєвою тісно пов'язані зі структурою самої особистості, яка розглядається як система психологічних характеристик, що мають соціальну природу і проявляються у суспільних стосунках і взаємодіях. Вони вирізняються стійкістю, визначають моральні вчинки людини та мають значення як для неї, так і для її оточення. Ця структура складається з трьох основних блоків: мотиваційного, стильового та інструментального. Потенціал особистості авторка визначає як інтегративну динамічну систему, яка базується на взаємодії цих блоків і включає сукупність властивостей особистості (рис. 1.1). Зв'язки між мотиваційним, стильовим і інструментальним блоками є нелінійними, що вказує на складну природу їх взаємодії [22].

Авторка вважає, що процес розкриття та реалізації потенціалу особистості починається з усвідомлення цінності певного ресурсу або потреби у його застосуванні під впливом зовнішніх обставин.

- Мотиваційний блок визначає здатність особистості до самовизначення і підтримує автономний вибір поведінки та діяльності.

• Стильовий блок включає властивості, які забезпечують здатність до саморегуляції під час розкриття потенціалу, зокрема структуру діяльності, вольові якості, стиль саморегуляції, локус контролю тощо. Риси характеру або темперамент можуть бути як сприятливими факторами, так і перешкодами у цьому процесі.



Рис.1.1 – Структура потенціалу особистості за В. Р. Міляєвою

Таким чином, структурні компоненти потенціалу особистості утворюють єдину систему, де кожен елемент виконує важливу функцію, сприяючи успішному виявленню та реалізації внутрішніх можливостей особистості.

У своїй роботі О. В. Молібог [34] розглядає потенціал особистості як цілісну структуру, що включає в себе не лише здібності та задатки, а й систему внутрішніх ресурсів, таких як мотивація, цінності, установки, стильові характеристики й особистісні риси. Авторка підкреслює, що реалізація потенціалу залежить як від внутрішніх психологічних факторів, так і від зовнішніх умов — середовища розвитку, соціальних вимог, життєвих ситуацій і виділяє такі структурні компоненти потенціалу:

- мотиваційний блок (спрямованість, цілі, інтереси),
- когнітивний блок (здібності, знання, мислення),

- емоційно-вольовий блок (саморегуляція, рішучість, стійкість),
- інструментальний блок (вміння, навички, поведінкові стратегії).

Загальним для всіх підходів є те, що особистісний потенціал визначається через успішність самореалізації в певній діяльності і часто розглядається як набір здібностей та навичок, які сприяють виконанню цієї діяльності. При цьому акцент робиться на тому, що потенціал здебільшого полягає в ще не розкритих здібностях, які потребують виявлення та включення в діяльність для повної самореалізації особистості. Іноді в це поняття включаються особистісні риси, що не є специфічними для конкретної діяльності, і їх роль являється вторинною. Такий підхід до визначення потенціалу може бути практично корисним, але його зміст обмежується лише передумовами успіху в певній діяльності. У таких випадках більш доцільно використовувати термін «потенціал діяльності (спілкування, навчання)».

Попри великий інтерес до феномену особистісного потенціалу, він залишається недостатньо дослідженим з теоретичної точки зору. Ця категорія потребує подальшого осмислення, аналізу, а також нових емпіричних досліджень з залученням різних груп респондентів. Одним з ключових питань є процес формування та розвитку особистісного потенціалу.

1.3 Чинники формування особистісного потенціалу

У сучасних психологічних дослідженнях можна знайти небагато інформації про ті фактори, які визначають розвиток особистісного потенціалу людини. Наприклад, І. В. Мурашко у своїй роботі зазначає, що особистісний потенціал, як правило, формується, накопичується та розвивається у прихованій формі, лише, за певних обставин, він може бути реалізований у дії [35]. У зв'язку з цим вона поняття «потенціал» пов'язує з категорією «розвиток», що підкреслює його приховану, але динамічну природу.

О. Р. Ткачишина виокремлює такі ключові компоненти особистісного потенціалу, як: життєстійкість, здатність до самоконтролю, наполегливість у

досягненні цілей, цілеспрямованість, позитивне мислення, сформовані світоглядні установки, мотиваційна структура, рефлексивні здібності, відкритість до змін як внутрішніх, так і зовнішніх, толерантність до ситуацій невизначеності, усвідомленість життєвого шляху та його сенсу, а також рівень духовного розвитку [36].

Багато західних психологів у своїх працях пояснюють формування особистісного потенціалу через різні його окремі структурні елементи. Так, Д. Даї наголошував на взаємодії вроджених і середовищних факторів, що сприяє розвитку обдарованості й особистісного потенціалу [33]; А. Маслоу в концепція самоактуалізації вважав основними факторами, що сприяють розвитку особистості, такі як базові потреби, мотивація, середовище, цінності, цілі [37]; у своїх наукових працях А. Бандура розкриває поняття самоефективності як ключовий чинник особистісного розвитку й реалізації потенціалу, підкреслюючи, що віра людини у власні можливості істотно впливає на її мотивацію, поведінку та досягнення цілей [38].

Розвиток і реалізація особистісного потенціалу людини зумовлені взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників, які утворюють складну динамічну систему. Як зазначає Р. Лернер [39], індивід розвивається у постійній взаємодії з контекстом, де поєднуються його індивідуальні властивості, життєвий досвід і соціальне середовище, що формує можливості для самозростання. Подібної позиції дотримується У. Бронфенбреннер [40], який у своїй екологічній теорії розвитку підкреслює, що становлення особистості визначається якістю взаємозв'язків між різними рівнями соціального середовища — від безпосередніх контактів у родині до ширших культурних і ціннісних контекстів. У свою чергу, Е. Десі та Р. Раян [41] пояснюють розвиток особистісного потенціалу через задоволення базових психологічних потреб — автономії, компетентності та належності, які забезпечують внутрішню мотивацію до самореалізації. Таким чином, особистісний потенціал формується внаслідок гармонійної взаємодії

індивідуальних характеристик і середовищних впливів, а його розвиток залежить від того, наскільки середовище підтримує внутрішні прагнення людини до зростання й самодетермінації.

Т. О. Саврасова-В'юн вважає, що особистісний потенціал формується під впливом психологічних детермінант, які виступають як передумови, що визначають ресурси, способи його розвитку та реалізації [29]. Ці детермінанти поділяються на внутрішні та зовнішні (рис. 1.2).

Внутрішні детермінанти пов'язані з природженими особливостями людини, її психологічними здібностями та тими змінами, які відбуваються внаслідок особистісного зростання. Саме вони є джерелом життєвої енергії, що забезпечує людині розвиток, функціонування, відчуття стабільності та віру в майбутнє.

Зовнішні детермінанти обумовлюються соціальними інститутами, які здійснюють вплив на людину через процес соціалізації. Вони відображають умови навколишнього середовища та реакції індивіда на отриманий соціальний досвід. Ці чинники сприяють розширенню можливостей особистості для ефективної взаємодії зі світом, самореалізації та досягнення життєвого благополуччя.

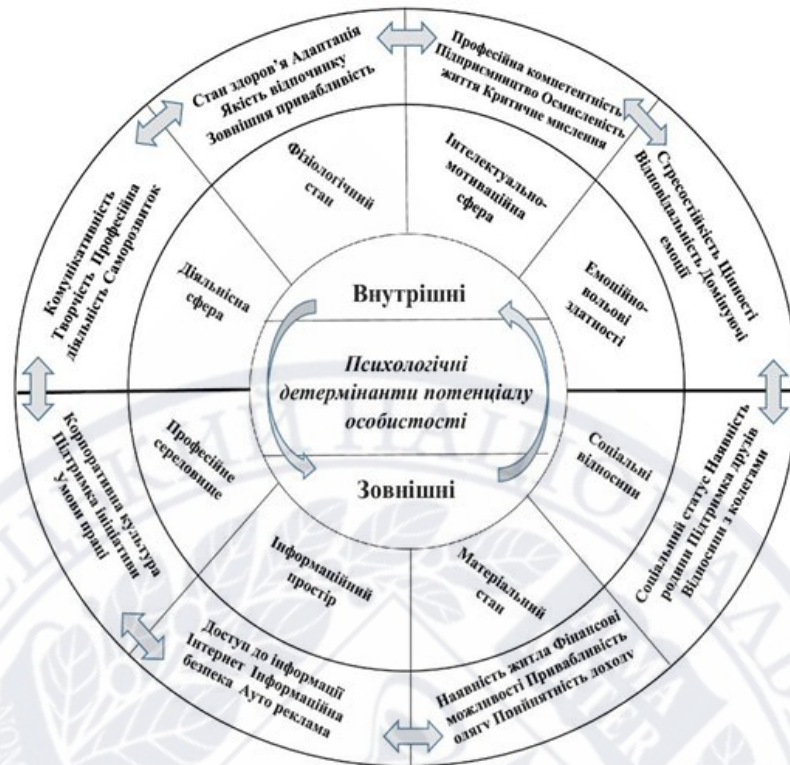


Рис. 1.2. – Структура психологічних детермінант потенціалу особистості за Т.О. Саврасова-В'юн

Розвиток особистісного потенціалу є не лише внутрішньо зумовленим, але й соціально детермінованим процесом. Хоча людина справді відіграє активну роль у реалізації свого потенціалу, самовизначаючи життєві цілі та формуючи віру у власні можливості, цього недостатньо без урахування умов її існування. Концепції А. Маслоу [21], Д. Дая [33] та В. Франкла [42] переконливо свідчать про те, що взаємодія між особистісними якостями, базовими потребами, соціальним досвідом та середовищем є вирішальною для формування потенціалу. Як зазначає Т. О. Саврасова-В'юн [29], саме сукупність внутрішніх і зовнішніх детермінант створює підґрунтя для його ефективної реалізації. Таким чином, розвиток особистісного потенціалу — це результат цілісного впливу психологічних ресурсів і контекстуальних факторів, що має бути враховано як у психологічній теорії, так і в практиці підтримки особистісного зростання.

Психологічний розвиток людини протягом життя відбувається через кілька періодів, кожен з яких має свої специфічні, відносно стабільні якісні

особливості. Зміни, що відбуваються в межах кожного вікового етапу, є незворотними та закономірними, адже саме через них формується унікальна структура особистості. Кожен вік, таким чином, можна розглядати як окрему стадію психологічного розвитку, що забезпечує перехід до нового рівня самосвідомості та саморозуміння.

З позицій психології розвитку важливим показником гармонійного функціонування особистості виступає рівень її самореалізації та здатності до адекватної самооцінки власного потенціалу [43]. Самооцінка, як інтегративне утворення, змінюється разом із віковими етапами та досвідом людини, відображаючи ступінь усвідомлення нею своїх можливостей і обмежень. Саме тому дослідження вікових особливостей самооцінки особистісного потенціалу набуває особливого значення, адже дозволяє зрозуміти, як у процесі розвитку формується ставлення до власних ресурсів, цілей і перспектив. У цьому контексті особливу увагу слід приділити періоду молодості, коли відбувається активне становлення «Я-концепції» та визначення життєвих орієнтирів.

Вивчення вікової динаміки особистісного потенціалу передбачає аналіз базових умов і напрямів його становлення. Психологічні дослідження (зокрема, гуманістичної та розвиткової традицій) показують, що становлення особистості ґрунтується на декількох ключових засадах, які визначають можливості самореалізації людини на різних етапах онтогенезу. З огляду на це можна виокремити три провідні напрями розвитку особистісного потенціалу, що формуються від дитинства до зрілості [43].

По-перше, кожна дитина з народження має потенціал до самостійності та індивідуалізації: здатність мислити незалежно, приймати власні рішення, діяти автономно й визначати своє місце в соціумі. Це базове досягнення становлення особистості, яке забезпечує інтеграцію біологічного, когнітивного, емоційного та соціального розвитку.

По-друге, людина від природи володіє адаптаційними можливостями, що дозволяють їй пристосовуватися до умов, які не підлягають контролю.

Здатність до адаптації є необхідною передумовою виживання та внутрішньої стабільності, однак рівень її реалізації суттєво варіює залежно від індивідуального досвіду, соціального контексту та особистісної зрілості.

По-третє, у кожного індивіда існує потенціал соціальної інтеграції — становлення як повноцінного члена суспільства, який, зберігаючи власну ідентичність, здатен ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Цей аспект розвитку є особливо значущим у юнацькому та молодому віці, коли формується система соціальних зв'язків і засвоюються цінності співіснування.

Самооцінка особистісного потенціалу — це суб'єктивне уявлення людини про свої здібності, якості та можливості реалізувати себе в різних сферах життя. Вона не формується у вакуумі — натомість тісно пов'язана з тим, наскільки людина справляється із собою та навколишнім світом [36]. Життестійкість, самоконтроль, самоефективність і толерантність до невизначеності — це внутрішні ресурси, які або зміцнюють самооцінку, або послаблюють її, якщо не достатньо розвинені.

Як показали результати дослідження М. Квінтани, А. Рамоса та М. Альмайди, життестійкість (резилієнтність) виступає одним із ключових чинників, що визначає рівень самооцінки особистісного потенціалу [44]. Вона проявляється у здатності людини адаптуватися до змін, зберігати внутрішню стабільність і відновлюватися після стресових ситуацій, невдач або криз. Особи з високим рівнем життестійкості, як правило, мають вищу самооцінку свого потенціалу, оскільки сприймають труднощі не як загрозу, а як тимчасові виклики, які можна подолати. Завдяки цьому життестійкість виступає важливим ресурсом підтримки позитивного сприйняття себе, особливо в умовах нестабільності та психологічного тиску.

Виходячи з концепції А. Маслоу та К. Роджерса, самоактуалізація розглядається як провідна детермінанта особистісного розвитку та важливий чинник у процесі оцінювання людиною власного потенціалу [18, 37]. Вона визначається як прагнення до найповнішого розкриття власних можливостей,

реалізації внутрішніх здібностей і досягнення особистісної цілісності. Самоактуалізована особистість характеризується високим рівнем усвідомлення своїх потреб і цілей, внутрішньою мотивацією до саморозвитку та готовністю до відповідальності за власне життя. Розвинена здатність до самоактуалізації сприяє формуванню реалістичної та стабільної самооцінки, оскільки допомагає людині адекватно сприймати свої сильні сторони, обмеження та життєві перспективи. Саме тому рівень самоактуалізації виступає одним із ключових показників у дослідженні самооцінки особистісного потенціалу, що підтверджується використанням методики Дембо — Рубінштейн.

Самоефективність — це важливий компонент самосвідомості, що відображає віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей та впливати на результати власної діяльності. У концепції А. Бандури самоефективність розглядається як центральний механізм, який визначає рівень мотивації, витривалості та впевненості в собі [38]. Високий рівень самоефективності є основою суб'єктивної оцінки особистісного потенціалу, адже людина, яка переконана у своїх силах, більш схильна брати на себе відповідальність, діяти наполегливо й ефективно навіть у складних умовах. Така впевненість безпосередньо підвищує самооцінку, сприяє активній самореалізації та формує позитивне уявлення про власні можливості.

Ще одним важливим чинником, який впливає на самооцінку особистісного потенціалу, є рівень толерантності до невизначеності. Як зазначають І.В. Данелюк та О.А. Сердюк, ця якість виступає значущим внутрішнім ресурсом, що забезпечує психічну стабільність та адекватне сприйняття власних можливостей у ситуаціях невизначеності, ризику та неоднозначності [45]. Особи з високим рівнем толерантності до невизначеності здатні зберігати емоційну рівновагу, приймати зважені рішення та підтримувати ефективність діяльності навіть за умов нестабільності. Натомість низька толерантність часто супроводжується

підвищеною тривожністю, сумнівами у власних здібностях та заниженою оцінкою свого потенціалу. Таким чином, стійкість до невизначеності є важливим ресурсом, який підтримує формування реалістичної та позитивної самооцінки, доповнюючи вплив життестійкості, самоактуалізації та самоефективності.

Ще одним важливим компонентом, який впливає на самооцінку особистісного потенціалу, є рефлексивність — здатність людини усвідомлено аналізувати власні думки, емоції, вчинки та життєвий досвід. Вона дозволяє особистості оцінювати свої дії, коригувати поведінку та приймати обґрунтовані рішення, що сприяє більш точному усвідомленню власних сильних сторін і обмежень. Рефлексивність розглядається як ключовий чинник саморозвитку та формування стійкої самооцінки, адже особистість, яка володіє високим рівнем рефлексивності, здатна адекватно оцінювати свій потенціал, усвідомлювати прогрес у досягненні цілей та ефективно планувати подальший розвиток. В дослідженнях показано [24], що високий рівень рефлексивності корелює з позитивною і стабільною самооцінкою особистісного потенціалу.

Таким чином, самооцінка особистісного потенціалу формується під впливом низки ключових особистісних характеристик, що взаємодіють між собою. Життестійкість (резилієнтність) забезпечує здатність адаптуватися до змін і підтримувати стабільну самооцінку в умовах стресу та невдач. Самоактуалізація визначає прагнення до розкриття власних можливостей і досягнення життєвої цілісності. Самоефективність сприяє впевненості у власних силах, мотивації та наполегливості у досягненні цілей. Толерантність до невизначеності підтримує адекватне сприйняття власних ресурсів у ситуаціях ризику та нестабільності. І нарешті, рефлексивність дозволяє особистості усвідомлено аналізувати свій досвід, оцінювати прогрес і планувати подальший розвиток. Разом ці п'ять компонентів утворюють

цілісну систему, що визначає рівень самооцінки особистісного потенціалу та сприяє ефективній самореалізації.

Саме ці внутрішні ресурси є емпірично вимірюваними характеристиками самооцінки особистісного потенціалу. Можна припустити, що вони когламеруються в загальний так званий універсальний внутрішній ресурсний коефіцієнт, який виступає як посередник, посилюючи позитивні фактори та пом'якшуючи наслідки негативних умов. Людина з високим рівнем ресурсів краще справляється з негативними впливами навколишнього середовища та має більше можливостей для подолання труднощів [46].

Таким чином, ці п'ять ключових особистісних характеристик утворюють цілісну систему, що визначає рівень самооцінки особистісного потенціалу та сприяє ефективній самореалізації. На підставі цього можна розглядати їх не лише окремо, а й як взаємопов'язану сукупність внутрішніх ресурсів особистості, здатних взаємно посилювати свій вплив на психологічну стійкість і адаптивність. Саме ці внутрішні ресурси є емпірично вимірюваними характеристиками самооцінки особистісного потенціалу. Можна припустити, що вони коглюмеруються в загальний так званий універсальний внутрішній ресурсний коефіцієнт, який виступає як посередник, посилюючи позитивні фактори та пом'якшуючи наслідки негативних умов. Людина з високим рівнем ресурсів краще справляється з негативними впливами навколишнього середовища та має більше можливостей для подолання труднощів.

Виходячи з цього, особистісний потенціал слід розглядати як динамічну систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечує можливості для розвитку та трансформації протягом життя. Він не є фіксованою або виключно генетично обумовленою здатністю, хоча індивідуальні відмінності у розвитку окремих сфер відіграють певну роль. У міру досягнення біологічної, когнітивної та соціальної зрілості людина стає дедалі здатнішою до цілеспрямованих змін у собі та навколишньому

середовищі завдяки власним самоспрямованим зусиллям. Потенціал накопичується та реалізується у різних сферах життя — професійній, соціальній, сімейній, духовній тощо — і його прояви залежать не лише від наявних здібностей, а й від рішучості людини застосовувати власний потенціал для досягнення особистісних і культурно визначених цілей [38, 39].

У процесі оцінювання особистісного потенціалу важливу роль відіграє те, як людина сприймає й інтерпретує інформацію про себе та світ навколо. Як свідчать дослідження Д. Канемана, у ситуаціях невизначеності люди рідко керуються раціональним аналізом. Замість цього вони часто приймають рішення на основі інтуїції, емоцій, стереотипів і легкодоступної інформації з пам'яті [47]. Це означає, що оцінка ймовірності тих чи інших подій — зокрема й власних можливостей та перспектив — базується не на об'єктивних даних, а на суб'єктивному досвіді та уявленнях. Цей висновок підтверджується й гіпотезою осадовості (Sedimentationshypothese), яка зазначає, що особистість часто оцінюється на основі минулої поведінки, тобто майбутні дії пояснюються переважно тим, як людина поводитися раніше, а не внутрішніми особистісними рисами або психічними процесами, що насправді становлять ядро її особистості. Однак пам'ять є вибірковою та схильною до спотворень. Тому формування реалістичної картини себе лише на основі спогадів є проблематичним і не дає можливості достовірно оцінити потенціал особистості.

Таким чином, самооцінка особистісного потенціалу — це не лише аналіз минулого досвіду, а динамічний процес спостереження, усвідомлення і корекції поведінки в реальному часі, що дозволяє людині розуміти свої можливості і ресурси з урахуванням актуального контексту.

1.4 Вікові особливості розвитку особистісного потенціалу

Становлення особистісного потенціалу в різних вікових групах відбувається в процесі постійної еволюції, де кожен етап розвитку має свої

особливості. Кожен віковий період супроводжується специфічними змінами у структурі особистісного потенціалу, які формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Ймовірно, що особистісний потенціал змінюється та трансформується відповідно до вікових та особистісних характеристик, формуючись через орієнтацію особистості на розвиток своїх потенційних можливостей, зважаючи на вікові межі. З віком збільшується здатність усвідомлювати власні цінності, сенси та цілі, що сприяє їх більш ефективному використанню для прийняття рішень і стійкості до зовнішніх впливів. Це дозволяє людині бути більш обізнаною щодо своїх потреб і вибору.

Зв'язок особистісного потенціалу з акмеологією було розкрито в роботі С. В. Баранової і полягає у можливості його реалізації на траєкторії особистісного розвитку [48]. Іншими словами, це здатність використовувати внутрішні ресурси для успішного розвитку особистості. Модель акмеологічної реалізації особистісного потенціалу відображає аспекти антропосоціогенезу, підкреслюючи, що становлення людини відбувається у тісному зв'язку з розвитком суспільства, де обидва процеси взаємно впливають і збагачують один одного.

Розвиток особистісного потенціалу не може розглядатися ізольовано від соціуму, адже нові можливості формують умови для самореалізації особистості. Таким чином, особистісний потенціал є інтегративним поняттям, що охоплює психологічні властивості особистості, які проявляються в професійній, соціальній та інших сферах діяльності. Розвиток цього потенціалу, включно з індивідуальним ресурсом професійного зростання, істотно залежить від соціально-економічного контексту, що визначає можливості та обмеження для самореалізації.

Формування особистісного потенціалу починається з раннього дитинства, коли розвиток поведінки та психічних процесів відбувається під впливом взаємодії спонтанної активності дитини та соціальних стимулів[49].

У цей період закладаються фундаментальні характеристики особистості: формуються базові уявлення про себе та навколишній світ, набувається початковий досвід соціальної взаємодії та комунікації, що згодом визначає стиль поведінки, ставлення до інших людей та здатність адаптуватися до соціально-економічних умов. Цей ранній досвід створює основу для подальшого розвитку професійних, когнітивних та соціальних компетенцій, а отже, і для реалізації особистісного потенціалу протягом життя.

Як зазначає І. П. Копиленко [50], наступний етап розвитку, що охоплює вік від 6 до 10 років, характеризується інтенсивним формуванням навчальної діяльності, яка стає новою для дитини сферою активності та накладає суттєвий відбиток на всю її поведінку. У цей період поведінка дитини набуває ознак довільності, цілеспрямованості та здатності дотримуватися правил і норм. Під впливом навчальної діяльності змінюються характер мислення, увага та пам'ять дитини, а нове соціальне становище — як учасника оцінюваної та суспільно значущої діяльності — спричиняє трансформацію відносин із однолітками та дорослими та формує більш усвідомлене сприйняття власних можливостей, що закладає основу для подальшого розвитку особистісного потенціалу.

Формується світогляд дитини, складається коло моральних, ідеологічних уявлень та понять. Збагачується світ її почуттів, естетичних переживань, ширшають інтереси до праці, мистецтва, спорту. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку творчого потенціалу особистості.

Важливо зазначити, що для молодших школярів характерна підвищена увага до моральної оцінки вчинків оточуючих. Вони починають активно оцінювати поведінку інших за критеріями, запозиченими від дорослих, і вимагають відповідної поведінки від однолітків.

Дитина залишається на стадії персоналізації, де основною ознакою є формування здатності до рефлексії, що значно розширює можливості

самопізнання. Молодший школяр стає повноправним суб'єктом своєї життєдіяльності. Основною формою саморозвитку залишається самоутвердження, однак змінюються його мотиви. Ведучою стає потреба відповідати нормам і правилам поведінки, щоб заслужити визнання дорослих. Водночас актуалізується потреба в досягненнях, що реалізується в ситуаціях змагання, де дитина прагне бути першою.

Підлітковий вік, як перехідний період від дитинства до дорослості, охоплює серію критичних змін, які забезпечують переміщення центру регуляції ззовні всередину, а також формування психологічних механізмів самодетермінації. Тривалість цього процесу є індивідуальною, тому хронологічні межі підліткового віку досить умовні. Етапи психічного розвитку не збігаються з біологічним розвитком [51].

Юнацький вік є одним з найбільш складних, важливих та відповідальних періодів у формуванні особистості. Цей етап часто розглядають як «третій світ», що існує між дитинством і дорослістю. Найхарактерніша риса для старшокласників – це неоднорідність їх соціального становища. З одного боку, їх все ще хвилюють проблеми, що перейшли з підліткового віку, такі як специфіка віку, прагнення до автономії від дорослих, емансипація, актуалізація відчуття дорослості, особистісна нестабільність тощо. З іншого боку, перед ними стоять завдання життєвого самооцінювання та самовизначення. Це поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів, або соціальна ситуація розвитку, визначає особливості розвитку особистості у старшому шкільному віці [52].

Характерною рисою цього періоду є зменшення чутливості до оцінок однолітків. Центральним новоутворенням раннього юнацького віку є самовизначення особистості. Розвивається саморегуляція, посилюється контроль за поведінкою та вираженням емоцій. Для цього періоду характерна підвищена увага до внутрішнього світу людини, певна вікова інтроверсія.

У цей час починає формуватися моральна стійкість особистості, відбувається переорієнтація на власні погляди та переконання. Знання про навколишній світ та норми моралі об'єднуються в єдину цілісність. Завдяки цьому моральна саморегуляція стає більш повною та осмисленою. Самоідентифікація та стабілізація особистості в цей віковий період пов'язані з формуванням світогляду.

Сучасні соціальні умови, що сформувалися внаслідок бурхливих подій останніх десятиліть, стимулюють старшокласників до самостійного прийняття рішень та формування власної позиції у різних сферах життя. Як відзначає А. А. Бодалев [53], розвиток особистості у цьому віковому періоді відбувається багаторівнево й варіативно, що передбачає індивідуальні траєкторії самореалізації та досягнення власного «акме». Поступово юнацьке прагнення до самопізнання, моральної автономії та усвідомлення власних життєвих орієнтирів переходить у нову якість — формування цілісного «Я» дорослої особистості.

Початок дорослого життя знаменує новий етап розвитку потенціалу — перехід від пошуку себе до самореалізації у різних сферах соціальної активності. Важливим аспектом цього періоду є поглиблення саморозуміння, яке виступає основою пізнавальної та особистісної зрілості. Пізнавальна сфера дорослого набуває характеристик соціального інтелекту, мудрості й компетентності, що забезпечують ефективну взаємодію з навколишнім середовищем. Перша фаза періоду зрілості (приблизно від 20 до 30 років) відзначається прагненням до самостійного, незалежного життя, усвідомленням себе як повноправного члена суспільства, професійною самовизначеністю та включенням у різні види соціальної активності. Це також час створення власної родини, набуття відповідальності за близьких і поступового розширення життєвих смислів через міжособистісні та професійні відносини.

До 25 років зазвичай спостерігається певне зниження суб'єктивної задоволеності життям, що зумовлено труднощами дорослішання, процесом

соціальної адаптації та пошуком власної життєвої стратегії. Цей етап характеризується становленням особистісної автономії, професійного самовизначення й формуванням стабільних міжособистісних зв'язків. Як зазначають дослідники, саме в цей час відбувається так зване «вибивання коренів» — поступове входження в самостійне життя та усвідомлення власної відповідальності за нього. Після подолання цього етапу людина зазвичай формує більш цілісний «життєвий план», який визначає напрями особистісного й професійного розвитку на подальші роки [54].

Період від 30 до 45 років традиційно розглядається як фаза зрілості, або «вершина життя», коли людина досягає найвищого рівня самореалізації та стабільності. У давньогрецькій філософії цей стан називали «акме» — часом найбільш повного розквіту людської особистості, гармонійного поєднання життєвого досвіду, компетентності та творчої активності. У цей період продовжується професійний ріст, посилюється диференціація когнітивних і особистісних якостей, розвивається соціальна компетентність. Водночас до 40 років можливе незначне зниження деяких фізичних і психофізіологічних функцій (уваги, сенсорно-перцептивних процесів), що проявляється переважно за умов надмірного навантаження [44, 47].

Середина дорослого життя часто супроводжується переосмисленням життєвих цілей і досягнень, що іноді набуває форми «кризи середнього віку». Людина починає оцінювати результати власної діяльності, усвідомлює швидкоплинність часу, втрату молодості, зміни у фізичному стані. Водночас відбувається збагачення міжособистісних зв'язків: зростає цінність сімейних і дружніх стосунків, роль партнерства та підтримки з боку близьких. Центр життєвих пріоритетів поступово зміщується від зосередженості на власному «Я» до гармонізації відносин із соціальним оточенням, що свідчить про новий рівень особистісної зрілості.

Зрілість (50/55 — 60 років) характеризується подальшим встановленням соціальних і спеціальних ролей відповідно до виду діяльності,

а також їх перебудовою, домінуванням деяких із них і ослабленням інших; змінюється структура міжособистісних відносин (наприклад, вихід дітей із сім'ї) та образ життя. Розвиток статусу триває до предпенсійного віку, коли відзначається пік найбільших загальних соціальних досягнень — становища в суспільстві, авторитету.

В зрілому віці центральним фактором потенціалу є готовність до освоєння вікових змін, тоді як у похилому віці — управління життям. Крім того, в другий період зрілості готовність до освоєння віку є інтегральним утворенням, яке об'єднує усвідомлення, прийняття та активне освоєння вікових змін, тоді як у похилих людей «прийняття віку» і «освоєння віку» є різними компонентами потенціалу, що поступаються за значенням ресурсам, пов'язаним з управлінням життям [53].

Трансформація потенціалу відзначається у всіх його компонентах. Так, у смисложиттєвому компоненті в зрілому віці переважає схильність до позитивних очікувань і емоційна насиченість процесом життя. У регулятивному компоненті в похилому віці спостерігається зниження загального рівня саморегуляції, погіршення гнучкості та здатності до оцінки результатів, у стресових ситуаціях використовуються як адаптивні, так і дезадаптивні копінг-стратегії. Що стосується компонента сприйняття часу життя, то в зрілому віці домінує орієнтація на майбутнє та гедоністичне сьогодення, тоді як у похилому віці переважає зосередженість на минулому та фаталістичне ставлення до теперішнього.

Ці зміни відображають закономірності життєвого циклу особистості, описані Е. Еріксоном, який зазначав, що у пізній зрілості провідним завданням розвитку є досягнення цілісності «Я» через прийняття власного життєвого шляху та інтеграцію минулого досвіду (Erikson, 1997). У цьому контексті встановлені вікові відмінності у використанні потенціалу: у зрілому віці спостерігається усвідомлення наявного рівня потенціалу, проте не завжди його прийняття, що зумовлює готовність до змін та перерозподілу ресурсів; у

похилому віці натомість переважає прийняття наявного стану й зниження активності, що проявляється у тенденції до консервації потенціалу. Загалом, це свідчить про поступову втрату частини психологічних ресурсів при переході від зрілості до похилого віку [54].

Таким чином, розвиток особистісного потенціалу є динамічним і багатовимірним процесом, що охоплює всі вікові періоди онтогенезу — від юності до похилого віку. Кожен етап життєвого шляху характеризується власними завданнями розвитку, провідними мотивами та структурними змінами у системі особистісних ресурсів. У юності закладаються основи самосвідомості, моральної автономії та життєвого самовизначення; у зрілості потенціал розкривається через професійну самореалізацію, соціальну активність і творче самовираження; у пізньому віці він набуває інтегративного характеру, спрямованого на осмислення прожитого життя та збереження психологічної цілісності. Вікові зміни не лише відображають кількісні коливання рівня особистісного потенціалу, але й зумовлюють якісну трансформацію його змісту, структури та функцій. Отже, особистісний потенціал постає як системоутворююча характеристика розвитку людини, що поєднує внутрішні ресурси самореалізації з можливостями адаптації до соціальних умов і забезпечує безперервність особистісного становлення протягом усього життєвого циклу.

Висновок до розділу 1

У сучасних дослідженнях особистісний потенціал розглядається як багатовимірний і динамічний процес внутрішніх ресурсів, що забезпечують здатність людини до самореалізації, адаптації та ефективного функціонування. Його трактують як метаресурс, який дозволяє управляти когнітивними, емоційними й соціальними можливостями, а також як механізм саморегуляції, спрямований на розвиток і підтримання психологічної стійкості в умовах соціальних змін.

Структура особистісного потенціалу включає ціннісно-смыслову сферу, самоусвідомлення, здібності, характерологічні властивості та соціально-комунікативні навички, що у взаємодії формують інтегральний ресурс особистості. Важливим його проявом є здатність долати несприятливі умови та зберігати внутрішню стійкість завдяки процесам самодетермінації.

Формування потенціалу залежить від поєднання внутрішніх чинників (емоційна врівноваженість, рефлексивність, волева регуляція) та зовнішніх впливів (соціальне середовище, виховання, життєвий досвід). Центральну роль у його реалізації відіграє самооцінка, що визначає рівень самоприйняття, мотивацію до розвитку і здатність до конструктивної поведінки.

Самооцінка особистісного потенціалу виступає центральним механізмом його реалізації, оскільки визначає рівень самоприйняття, здатність до цілепокладання, саморозвитку та конструктивного соціального функціонування. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», підвищує готовність до прийняття рішень і дозволяє людині максимально розкрити свій потенціал у професійній, особистісній та суспільній сферах.

Отже, розуміння структури та закономірностей становлення особистісного потенціалу, а також урахування вікових і соціально-психологічних особливостей є важливими для аналізу стратегій подолання труднощів та підтримання психологічної рівноваги в умовах мінливого суспільства.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

2.1 Характеристика основних етапів дослідження та вибірки

Як було зазначено в попередньому розділі, теоретичний аналіз проблеми дозволив висунути припущення, що в процесі дорослішання відбувається поступове зростання усвідомлення особистістю власних цінностей, розвиток системи самосприйняття та підвищення ефективності реалізації особистісних якостей у повсякденному житті. Це, у свою чергу, сприяє формуванню більш виважених рішень, підвищенню рівня адаптивності та стійкості до зовнішніх впливів.

З метою емпіричної перевірки цієї гіпотези було організовано дослідження, у якому взяли участь 90 респондентів — емігрантів, що проживають у соціально та економічно розвинених країнах (Австрія, Німеччина, Швеція, Австралія). Вибір саме цієї категорії учасників зумовлений необхідністю врахування впливу умов соціальної адаптації на процеси самосвідомості та самооцінки особистісного потенціалу.

Для забезпечення коректності порівняння учасники дослідження (загалом 90 осіб) були розподілені на три вікові групи: юнацтво (16–25 років), молоді дорослі (26–35 років) та середні дорослі (36–47 років). Кожна з груп становила по 33,3% від загальної вибірки, тобто по 30 осіб у кожній. Структуру вибірки за віком подано на Діаграмі 2.1.

Такий обсяг вибірки вважається статистично достатнім для базового порівняльного аналізу, оскільки за загальноприйнятими статистичними нормами кількість у 30 спостережень забезпечує необхідний рівень надійності та репрезентативності даних. Це дає можливість застосовувати параметричні

методи статистичної обробки (t-тест, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA тощо), які відзначаються високою точністю та статистичною потужністю [55].

Розподіл респондентів за віковими групами

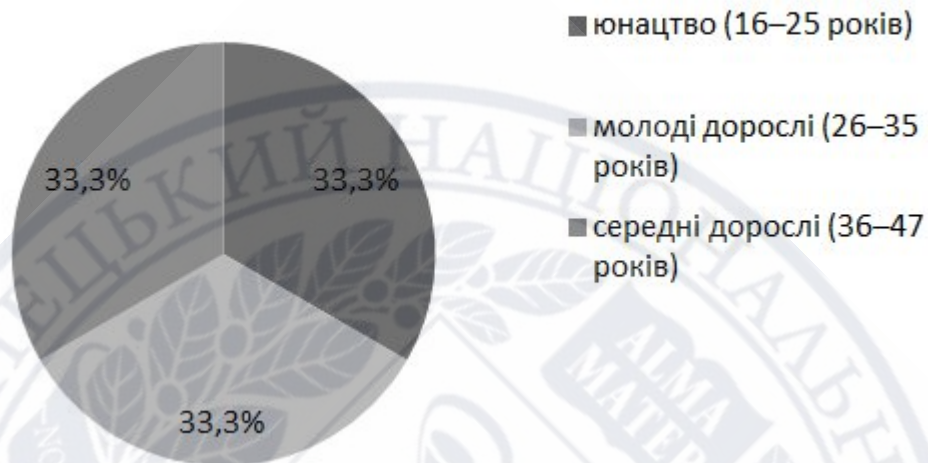


Рис. 2.1 – Діаграма розподіл респондентів за віковими групами (n = 90)

У дослідженні використовувалися валідні психодіагностичні методики, зокрема: тест «Шкала життєстійкості» С. Мадді, шкала толерантності до невизначеності С. Баднера (адаптація У. Г. Солдатової), методика «Шкала загальної самоофективності» М. Маддукса і Д. Шеєра, методика діагностики рівня рефлексивності А. В. Карпова, а також тест «Шкала самооцінки особистості» С. Я. Дембо – Т. В. Рубінштейн. Цей набір інструментів дозволив комплексно оцінити ключові психологічні характеристики, що визначають особистісний потенціал на різних вікових етапах.

Для досягнення мети дослідження була використана модель квазіекспериментального типу, яка ґрунтується на принципах експерименту, але не передбачає активного втручання дослідника у змінні. Такий підхід дозволив вивчити природні відмінності між віковими групами респондентів без штучного впливу на формування цих груп.

Через прикладний характер дослідження, у ролі залежної змінної виступали показники особистісного потенціалу, зокрема: рівень

життєстійкості, рефлексивності, самоефективності, толерантності до невизначеності та самооцінки.

Рекомендації, що містяться у типових заходах, засновані на теоретичному та емпіричному аналізі зазначеної проблематики. У свою чергу, незалежною змінною виступав вік респондентів, що дозволило простежити динаміку розвитку особистісного потенціалу в контексті вікових змін.

На шляху до реалізації мети, дослідження було здійснено у 6 етапів:

1. Теоретико-методологічний етап з 02.12.2024 р. по 15.02.2025 р.

На цьому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми дослідження. Зокрема, проаналізовано основні наукові підходи до визначення поняття особистісного потенціалу, його структурних компонентів та формування чинників. Також розглянуто вікові особливості розвитку особистісного потенціалу в контексті життєвого шляху особистості. Окрему увагу приділено емпіричним підходам до вивчення цієї проблематики. У результаті було підібрано низку валідних психодіагностичних методик, які доцільно використовувати для реалізації мети дослідження. Тривалість етапу — два місяці.

2. Підготовчий етап з 25.05.2025 р. по 25.06.2025 р.

Цей етап передбачав оцифрування методик та створення електронних Google-форм, зручних для дистанційного проходження. Також було підготовлено інструкції, забезпечено анонімність і добровільність участі у дослідженні. Збір респондентів здійснювався методом «сніжної кулі», тобто через особисту розсилку посилань знайомим, які у свою чергу поширювали їх далі. Такий підхід дозволив сформувати достатньо репрезентативну вибірку та розподілити її на три вікові групи. Особисті зустрічі з респондентами не проводилися, дослідження реалізовувалося повністю в онлайн-форматі. Етап було завершено за один місяць.

3. Основний емпіричний етап з 01.07.2025 р. по 31.07.2025 р.

Було проведено онлайн-опитування емігрантів, які проживають в економічно розвинутих країнах. За допомогою підібраних психодіагностичних методик здійснено вимірювання рівня самооцінювання особистісного потенціалу. Зібрані дані було оброблено методами кількісного статистичного аналізу (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, порівняння між віковими групами), що дало змогу впроаналізувати наявність / відсутність вікових відмінностей у рівнях самооцінки особистісного потенціалу респондентів. На виконання було витрачено 1 місяць.

4. Висновки за результатами дослідження з 01.08.2025 р. по 31.08.2025 р.

На основі аналізу отриманих даних було сформульовано висновки щодо вікових особливостей оцінки власного потенціалу. В залежності від отриманих результатів виокремити вікову групу як ризикову групу, яка потребує цілеспрямованої психокорекційної підтримки. Роботу виконано протягом 1 місяця.

5. Розробка та реалізація програми розвитку з 01.09.2025 р. по 18.10.2025 р.

На основі виявлених потреб було розроблено цільову програму розвитку самооцінки особистісного потенціалу для представників ризикової вікової групи. Програма включала вправи на розвиток самоусвідомлення, самеєфективності, рефлексії та самопідтримки. Повний цикл виконання зайняв 1,4 місяці.

6. Завершальне опитування та порівняльний аналіз з 18.10.2025 р. по 18.11.2025 р.

На завершальному етапі було проведено повторне тестування учасників, залучених до програми, із використанням інструментів, релевантних цілям інтервенції. Зокрема, респондентам було запропоновано повторне оцінювання рівня самоєфективності, що дозволило порівняти зміни

після проходження програми.. Остаточне оформлення кваліфікаційної магістерської роботи.

Для реалізації емпіричного етапу дослідження була сформована вибірка респондентів, які є емігрантами, що переїхали до економічно розвинених країн. Метою дослідження було вивчення особливостей самооцінки особистісного потенціалу залежно від вікової належності учасників.

Після проведення комплексного дослідження самооцінки особистісного потенціалу через такі його внутрішні ресурси, як життєстійкість, самоактуалізація, рефлексивність, самоефективність і толерантність до невизначеності, було здійснено розподіл вибірки респондентів на три вікові групи. Надалі проводилася статистична обробка результатів за відповідними психодіагностичними методиками, що репрезентують зазначені особистісні характеристики.

Аналіз результатів дозволив порівняти рівні розвитку внутрішніх ресурсів у межах кожної вікової групи, а також виявити вікові відмінності у структурі самооцінки особистісного потенціалу.

Особливо важливим для забезпечення валідності дослідження стало дотримання процедурних вимог, зокрема стандартизованого застосування методик, анонімності респондентів та коректного статистичного аналізу даних.

2.2 Опис методик дослідження

На підготовчому етапі методологічно було обґрунтовано вибір методик для дослідження, на основі яких сформовано вибірку та організовано дослідження.

Згідно з метою дослідження, ми визначаємо рівень самооцінки особистісного потенціалу в залежності від віку респондента. Для підтвердження основної гіпотези були використані наступні методики.

1. **Тест «Шкала життєстійкості» С. Мадді.** Особистісна змінна *hardiness* (життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Як зазначав С. Мадді - це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [56].

Сам тест, перелік запитань і схема інтерпретації результатів наведені в *Додатку А*.

1. **Залученість.** Визначається як «переконання в тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне та цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібного переконання породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життям.

Низький рівень залученості характеризується емоційною відстороненістю, байдужістю, відсутністю мотивації до дії. Особа уникає участі в подіях, не бачить сенсу в тому, що відбувається.

Середній рівень передбачає вибіркочну включеність: інтерес підтримується лише за умови зовнішньої стимуляції або чітко поставленої мети. У ситуаціях невизначеності людина може втратити ініціативу.

Високий рівень залученості проявляється в активній життєвій позиції, глибокій включеності в діяльність, прагненні знаходити сенс навіть у складних або кризових ситуаціях.

2. **Контроль.** Являє собою переконання в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив

не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежністю цьому є відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій шлях.

Люди з низьким рівнем контролю відчувають безсилля перед обставинами. Особа часто перекладає відповідальність на інших, уникає активних дій, демонструє установку на зовнішній локус контролю.

Середній рівень передбачає часткову відповідальність за певні сфери життя. У кризових умовах така особа схильна до сумнівів у власних силах, що може призводити до неефективних рішень.

Особи з високим рівнем контролю характеризуються впевненістю в особистому впливі на події, відповідальністю за власні дії та здатністю самостійно приймати рішення навіть у складних ситуаціях.

3. Прийняття ризику— переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих з досвіду, — неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднюючим життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Особи з низьким рівнем прийняття ризику зазвичай відзначаються підвищеною обережністю, страхом перед змінами та прагненням уникати невизначених ситуацій. Вони надають перевагу стабільності, прогнозованості та звичному способу життя, уникаючи навіть незначного дискомфорту або викликів, які можуть поставити під загрозу звичний порядок.

Особи, які демонструють середній рівень прийняття ризику, здатні адаптуватися до нових умов за наявності зовнішньої підтримки, попереднього досвіду або чітких гарантій. Такі індивіди зазвичай не ініціюють ризиковані ситуації самостійно, однак при належній мотивації й достатньому часу можуть вийти за межі зони комфорту та поступово інтегрувати зміни у своє життя.

Люди з високим рівнем прийняття ризику схильні сприймати зміни як природну частину особистісного розвитку. Вони активно шукають нові можливості, відкриті до експериментів, не бояться невизначеності та легко приймають рішення в умовах нестабільності. Такі особи зазвичай мають високу внутрішню мотивацію, гнучке мислення та готовність до навчання через досвід.

4. **Загальна життєстійкість.** Згідно з результатами досліджень високий рівень життєстійкості має позитивний вплив в стресовій ситуації, сприяючи усвідомленості та адекватній оцінці ситуації [50], життєстійкість негативно корелює з витісненням і авторитаризмом (негнучким домінуючим способом взаємодії) і позитивно — з креативністю та схильністю до новаторства, які вимірювалися експериментально (випробовувані пропонували способи дії з різними предметами).

Наступною задачею полягає в тому, щоб дізнатись рівень самоефективності. Самоефективність, або впевненість у своїй здатності виконати певну діяльність [37], нерідко співвідносилася з компонентом контролю життєстійкості. Однак життєстійкість є загальною диспозицією, тоді як самоефективність є специфічною для конкретної діяльності. Загальна самоефективність як сума самоефективностей, що переживаються людиною в різних видах діяльності, дійсно близька до компонента контролю, проте її зв'язок із залученістю та прийняттям ризику залишається неясним.

2. **Тест «Шкала загальної самоефективності» М. Маддукса і Д. Шеєра.** За допомогою поняття самоефективності можна оцінити здатність людей усвідомлювати власні здібності та використовувати їх оптимальним чином. По суті, самоефективність — це заснована на знаннях і попередньому досвіді впевненість людини у своїй здатності досягати певного результату за визначених зусиль. Чим вищий рівень самоефективності, тим більшого результату очікує від себе людина за однакових витрат енергії.

Згідно з концепцією самеєфективності А. Бандури [37], «те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи обмеження можливостей вибору діяльності; зусилля, які доведеться докладати для подолання перешкод; наполегливість, з якою вона вирішуватиме різноманітні професійні проблеми». Люди, які усвідомлюють свою самеєфективність, докладають більше зусиль до виконання складних завдань, ніж ті, хто має серйозні сумніви щодо власних можливостей.

Методика являє собою набір із 23 тверджень [57]. Перші 17 із них спрямовані на вимірювання **діяльнісної самоєфективності**, тобто оцінки людиною власної здатності успішно виконувати завдання. Решта шість тверджень стосуються **соціальної самоєфективності** — уявлення індивіда про власну компетентність у міжособистісних взаєминах.

Форма тесту та інструкції для опитуваних, а також схема підрахунку та інтерпретації результатів подані в *Додатку Б*.

Діяльнісна самоєфективність — це **впевненість людини у власних здібностях ефективно виконувати конкретну діяльність**, досягати цілей, долати труднощі та контролювати хід подій у тій чи іншій сфері (навчальній, професійній, соціальній тощо). Низький рівень вказує на те, що Людина сумнівається у своїх силах, уникає складних завдань, схильна до тривоги. Середній рівень свідчить про помірну впевненість, залежність від обставин, високий рівень - сильна віра в успіх, рішучість, наполегливість, впевненість

Соціальна самоєфективність — це особистісна характеристика, яка відображає ступінь упевненості індивіда у своїй здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми, встановлювати й підтримувати соціальні зв'язки, а також досягати цілей у соціальній сфері через активну комунікацію, співпрацю та вплив на соціальне середовище. Низький рівень — вказує на складнощі в комунікації, уникання соціальної взаємодії, високий, навпаки, - легкість у взаємодії, соціальна активність, здатність до впливу.

Загальний рівень самоєфективності — це комплексна психологічна характеристика, що відображає ступінь упевненості особистості у власній здатності організовувати й реалізовувати дії, необхідні для досягнення життєвих цілей, незалежно від конкретної сфери діяльності.

Низький рівень самоєфективності характеризується невпевненістю у власних можливостях, вираженою тривожністю, труднощами у подоланні життєвих викликів і низькою здатністю до адаптації в нових або складних ситуаціях.

Середній рівень самоєфективності відображає відносно стабільне, але не завжди послідовне сприйняття власних здібностей; для цього рівня є характерними коливання самооцінки залежно від обставин та рівня підтримки з боку оточення.

Високий рівень проявляється у високому рівні саморегуляції, впевненості у власних силах, ініціативності, а також готовності до активних дій у складних або невизначених умовах.

Таким чином, уявлення про самеєфективність, закладені в цю методику, дають змогу отримати не лише інформацію про самооцінку особистості, не лише відомості про ступінь її самореалізації, а й створюють певний імпульс до саморозвитку. Тим самим методика дозволяє операціоналізувати спроби особистості досягати високих результатів у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні [54].

3. **Методика «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера (адаптація Г.У. Солдатової).** Опитувальник спрямований на вивчення індивідуальних особливостей сприйняття та реагування на невизначені ситуації. Її діагностика є необхідною в різних сферах психологічної роботи, наприклад, під час проведення тренінгів, прийому на роботу тощо. Людина, толерантна до невизначеності, може почуватися відносно комфортно навіть у ситуації високої ентропії. Вона здатна продуктивно діяти в незнайомій обстановці, за браку інформації часто бере на

себе відповідальність, уміє приймати рішення без тривалих сумнівів і страху перед невдачею. У незвичній ситуації така людина бачить можливість для розвитку та прояву власних здібностей і навичок.

Сам тест [58], перелік запитань і схема інтерпретації результатів наведені в *Додатку В*.

У методиці також представлені три субшкали. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну проблеми, складність проблеми або нерозв'язність проблеми. Субшкали відповідають таким пунктам:

Новизна - реакція людини на нові, незнайомі ситуації (4 тверджень пункти 2, 9, 11, 13). Низький рівень може вказувати на схильність уникати нових ситуацій, сприймати їх із тривогою або напруженням. Людина може прагнути повернутись до звичних умов і демонструвати ригідність мислення.

Середній рівень може свідчити про обережну цікавість до нового — іноді людина приймає зміни, іноді уникає їх, залежно від контексту та рівня безпеки ситуації.

Високий рівень зазвичай характеризується відкритістю до нового досвіду, готовністю адаптуватися та інтересом до змін.

Складність - сприйняття складних, багатозначних чи суперечливих ситуацій (9 тверджень пункти 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16). Низький рівень може проявлятися як труднощі в орієнтації у складних чи суперечливих умовах. Людина прагне до простих, зрозумілих рішень, часто вдається до чорно-білого мислення.

Середній рівень може вказувати на те, що складні ситуації спричиняють певне напруження, але загалом не блокують ефективність. Є потреба в ясності, проте вона не є критичною.

Високий рівень зазвичай свідчить про здатність зберігати спокій у складних умовах, діяти без чітких інструкцій та ефективно працювати у багатозначних системах.

Нерозв'язність - те як людина сприймає ситуації, які не мають очевидного рішення або не можуть бути вирішені одразу (**3 тверджень пункти 1, 3, 12**). **Низький рівень може говорити про** низьку толерантність до відкритих чи невизначених ситуацій. Людина прагне швидкого вирішення, може відчувати сильну тривогу або дратівливість, діяти імпульсивно.

Середній рівень вказує на те, що невизначеність викликає помірний дискомфорт, але сприймається як тимчасова. Є прагнення до ясності, проте людина може певний час жити з «відкритими» питаннями.

Високий рівень може свідчити про здатність миритися з невідомістю, приймати відкриті ситуації та жити з ними без втрати емоційної стабільності.

Загальний рівень толерантності до невизначеності

Низький рівень вказує на те, що людина схильна до тривоги в умовах нестабільності, прагне ясності, уникає новизни, складності та відкритих питань.

Середній рівень зазвичай означає, що в більшості ситуацій людина справляється, але в умовах сильного стресу або великої невизначеності може шукати структуру й передбачуваність.

Високий рівень часто свідчить про гнучкість, адаптивність і здатність залишатись ефективним у мінливому середовищі. Така людина сприймає новизну, складність і відкриті ситуації як природну частину життя.

4. **Методика діагностики рівня рефлексивності А.Карпова** — це діагностичний інструмент, спрямований на вимірювання ступеня вираженості особистісної рефлексії [59]. Рефлексивність розглядається як властивість особистості, що проявляється у здатності усвідомлювати, аналізувати й оцінювати власні думки, почуття, дії та їхні наслідки. Вона передбачає вміння людини виходити за межі поточної ситуації, розмірковувати про себе, свої мотиви, досвід і поведінку, а також про навколишній світ.

У структурі методики виділяються три субшкали рефлексивності: системна рефлексія, інтроспекція, ретроспективна й загальна рефлексії.

Підрахунок балів здійснюється за ключем, запропонованим автором методики. Підсумковий показник дозволяє визначити загальний рівень рефлексивності — низький, середній або високий.

Форма опитувальника, інструкція для респондентів і схема підрахунку результатів наведені у *Додатку Г*.

Системна рефлексія — це здатність індивіда до усвідомлення й критичного аналізу власної системи діяльності, що включає мотивацію, цілі, засоби досягнення результату, а також вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на процес прийняття рішень. Цей тип рефлексії є найбільш глибоким, оскільки передбачає метарівень осмислення — не лише того, що відбувається, а й **як** та чому це відбувається.

Рівні розвитку системної рефлексії (інтерпретаційна модель)

Низький рівень системної рефлексії може вказувати на те, що особа, як правило, не здійснює глибокого осмислення власної діяльності, приймає рішення імпульсивно або під впливом зовнішніх чинників. У таких випадках поведінка часто є ситуативною, неузгодженою із довгостроковими цілями, а відсутність стратегічного бачення ускладнює процеси саморегуляції та самоорганізації.

Середній рівень системної рефлексії спостерігається в осіб, які здатні до часткового усвідомлення структури власної діяльності, проте рефлексивні процеси у них актуалізуються переважно в складних або незвичних ситуаціях.

Високий рівень системної рефлексії притаманний особам, які стійко демонструють здатність до самоспостереження з позиції метарівня, що дозволяє їм чітко усвідомлювати логіку власних дій, вибір засобів досягнення цілей, аналізувати альтернативи та прогнозувати наслідки. Такий рівень є свідченням сформованої здатності до адаптивного самоуправління, а також до

рефлексивного розв'язання проблемних ситуацій у контексті змін внутрішнього чи зовнішнього середовища.

Інтроекція – це здатність до усвідомлення і аналізу власних психічних станів, думок, емоцій, почуттів, а також мотивів і установок. Інтроекція є базовим рівнем рефлексії, який забезпечує емоційно-сміслову саморегуляцію поведінки.

Рівні розвитку інтроекції (інтерпретаційна модель)

Низький рівень інтроекції може вказувати на те, що особа має недостатньо розвинену здатність до самоспостереження та усвідомлення власних емоційних і психічних станів. У такому випадку поведінка часто зумовлена зовнішніми обставинами, а рішення приймаються без врахування внутрішніх мотивів чи переживань.

Середній рівень інтроекції спостерігається у тих, хто здатен до епізодичного самоспостереження та осмислення свого внутрішнього стану, однак цей процес зазвичай активується лише в окремих ситуаціях, наприклад, у стресових або конфліктних умовах.

Високий рівень інтроекції є ознакою сформованої навички глибокого та стабільного самоспостереження. Особа чітко усвідомлює власні думки, емоційні стани та внутрішні процеси, а також володіє вмінням регулювати їх відповідно до соціального контексту чи поставлених цілей. Такий рівень інтроекції сприяє гнучкій поведінці, емоційній зрілості та підвищенню рефлексивної самосвідомості.

Ретроспективна рефлексія – це здатність особи аналізувати попередній досвід, осмислювати власні минулі вчинки, ситуації, їх причини й наслідки, а також робити висновки для майбутнього. Така рефлексія є ключовою умовою навчання на основі досвіду та розвитку метакогнітивних стратегій.

Рівні розвитку ретроспективної рефлексії (інтерпретаційна модель)

Низький рівень ретроспективної рефлексії може свідчити про нездатність особи до глибокого аналізу попереднього досвіду. Такі особи часто не виявляють причинно-наслідкових зв'язків у власних діях, не роблять висновків із помилок, що призводить до їх повторення.

Середній рівень ретроспективної рефлексії характерний для осіб, які здійснюють аналіз минулих подій вибірково, зазвичай лише в умовах високої значущості або після проблемних ситуацій. Осмислення досвіду у них не є регулярним, проте може мати конструктивний характер, особливо якщо ситуація викликає емоційний відгук або вимагає повторного осмислення.

Високий рівень ретроспективної рефлексії свідчить про стабільну та свідому здатність до аналізу минулого досвіду. Особа регулярно рефлексує власні дії, оцінює їх ефективність, виявляє причинно-наслідкові зв'язки та закономірності, що сприяє формуванню узагальнених стратегій поведінки. Такий рівень також свідчить про сформовану рефлексивно-прогностичну компетентність, коли аналіз минулого слугує основою для побудови продуктивного майбутнього.

Загальна рефлексія як інтегральний показник характеризує загальний рівень розвитку рефлексивної здатності особистості. Вона включає в себе як здатність до самоспостереження (інтроспекція), так і осмислення минулого досвіду (ретроспективна рефлексія), а також уміння системно аналізувати власну діяльність і поведінку (системна рефлексія). Цей показник відображає загальну схильність особи до осмислення власного внутрішнього світу і зовнішньої активності.

Низький рівень загальної рефлексії може вказувати на те, що особа недостатньо усвідомлює власні думки, емоції, мотиви та дії, часто діє автоматично або під впливом зовнішніх чинників. Такий рівень є ознакою низької саморегуляції, недостатньої критичності до власного досвіду та обмеженого розвитку механізмів самопізнання.

Середній рівень загальної рефлексії характерний для осіб, які епізодично залучають рефлексивні механізми у процесі прийняття рішень, оцінювання подій, розуміння власної поведінки чи внутрішнього стану. Рефлексія активується переважно у значущих або проблемних ситуаціях. Такий рівень вказує на потенціал до подальшого розвитку самосвідомості за умови систематичної практики самоаналізу.

Високий рівень загальної рефлексії свідчить про сформовану здатність особи до цілісного, усвідомленого осмислення себе як суб'єкта діяльності, здатного розуміти власні мотиви, контролювати поведінку, аналізувати досвід і прогнозувати наслідки. Така особа демонструє високий рівень саморегуляції, самосвідомості та внутрішньої інтегрованості, що сприяє ефективному особистісному та професійному розвитку.

5. *Тест самооцінки Дембо-Рубинштейн*

Фактично, цей тест є методом психодіагностики. Він застосовується для детального вивчення самооцінки та самосприйняття людини. Розробником цієї методики у 1962 році стала Т.Дембо, відомий у США психолог, доктор Університету Кларка та учениця Курта Левіна. Через 8 років він був доопрацьований С.Рубінштейн. До тесту були додані варіанти інтерпретації.

За допомогою цього метода можна діагностувати стійкість ставлення до себе, фон настрою, адекватність, зрілість, наявність проблем, рівень критичності та вимогливості. А також — загалом, рівень задоволеності своєю особистістю.

Опис методики:

Методика є набором 20 тверджень і спрямована на вивчення самооцінки особистості, самосприйняття та рівня домагань[60]. У класичному варіанті використовується шкала у вигляді вертикальної прямої лінії, на якій респондент позначає своє поточне положення та бажаний рівень за різними якостями. В адаптованому варіанті шкалу замінено числовими балами від 1 до 10. Додаткові матеріали та сам тест наведено в *Додатку Д*.

Інтерпретація:

Висока самооцінка — якщо поточний рівень за більшістю шкал наближається до 75–100 балів. Занижена самооцінка — якщо оцінки нижчі за 45 балів, особливо за умови високих домагань.

Адекватність самооцінки можна оцінити, порівнюючи рівень домагань, значущість і поточні оцінки. Невідповідність може свідчити про завищені/занижені очікування або внутрішні конфлікти. Різниця між «Хочу» і «Зараз» відображає рівень незадоволеності або домагань.

Таким чином, використані психодіагностичні методики дозволяють комплексно оцінити ключові аспекти особистісного потенціалу — рівень життєстійкості, толерантність до невизначеності, рефлексивність, індивідуальну самеєфективність та самооцінку. Комплексний підхід до вимірювання цих показників забезпечує об'єктивну оцінку вікових особливостей самооцінки та поведінкових стратегій респондентів. Наступним етапом дослідження є збір емпіричних даних, їх статистична обробка та порівняльний аналіз вікових груп, що дозволить перевірити висунуті гіпотези та визначити наявність вікових тенденцій у формуванні особистісного потенціалу.

2.3 Розробка та реалізація програми розвитку особистісного потенціалу

Згідно з результатами первинної діагностики, попередньо висунута гіпотеза про наявність статистично значущих відмінностей між представниками юнацького віку (16–25 років) та молодими дорослими (26–35 років) підтвердилася частково: отримані дані не виявили істотних розбіжностей між цими групами за низкою оцінюваних показників особистісного потенціалу. Водночас у вибірці респондентів середнього віку було зафіксовано помітне зростання рівнів декількох психологічних характеристик, що дозволяє припустити існування зв'язку між віковими

особливостями особистісного розвитку та здатністю індивіда до саморегуляції, відповідальності й цілеспрямованої поведінки.

У зв'язку з отриманими результатами було прийнято рішення розробити та апробувати психопросвітницько-тренінгову програму, спрямовану на розвиток особистісного потенціалу молодих дорослих, яку подано у *додатку Н*. Програму вирішено було орієнтувати на формування навичок цілепокладання, підвищення рівня емоційної стійкості, усвідомлення особистої відповідальності за життєвий шлях та актуалізацію життєвих цінностей і цілей.

Участь у програмі була добровільною, і вона орієнтована на тих учасників, які виявили мотивацію до підвищення власного рівня самоефективності. Таким чином, програма не включає діагностичний компонент як частину її реалізації, однак базується на емпіричних даних, отриманих у ході попереднього аналізу.

У дослідженні оцінювання ефективності реалізованої програми здійснювалося шляхом спостереження за динамікою учасників у процесі занять, аналізу їхніх рефлексивних відповідей, результатів виконання практичних завдань та участі в обговореннях. Для збору емпіричних даних також використовувалися індивідуальні опитування, самозвіти, аналіз виконання завдань, а також групова та індивідуальна рефлексія. Для самодіагностики використовувалися прості опитувальники та вправи, спрямовані на усвідомлення особистих змін, рівня мотивації, емоційного стану та здатності формулювати цілі. Учасники також заповнювали/обговорювали рефлексивні питання / завдання після кожного заняття, що дозволило відстежити індивідуальні зрушення та загальну динаміку групи. Основна увага приділялася самооцінці особистого прогресу та зворотному зв'язку від учасників щодо змісту та формату програми.

Після завершення реалізації програми цілепокладання для учасників експериментальної групи було проведено повторне діагностування з

використанням методики визначення рівня загальної самоефективності М. Маддукса і Д. Шеєра. Метою повторного вимірювання було оцінити динаміку змін показників самоефективності та визначити дієвість запропонованої програми.

Висновок до розділу 2

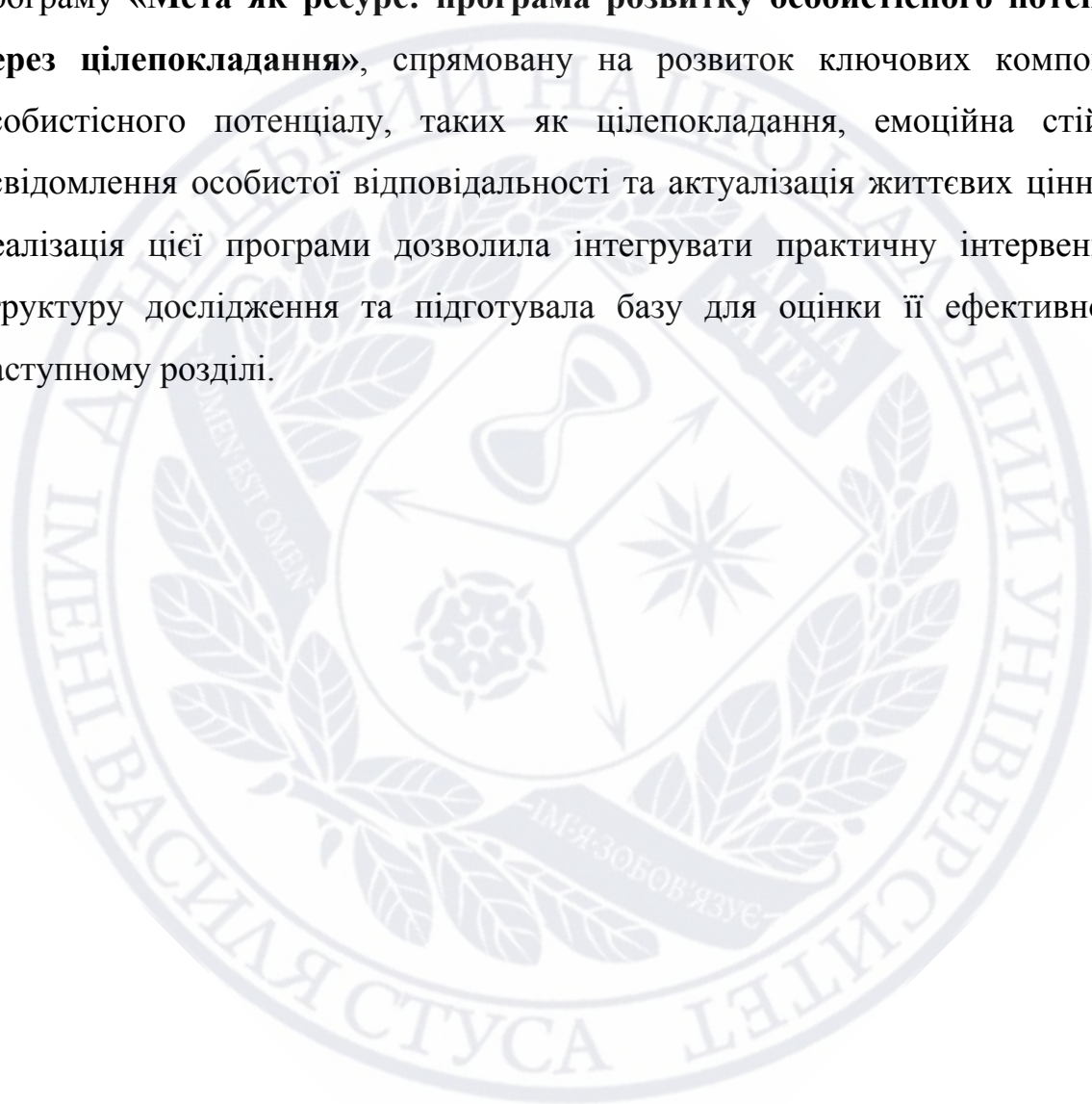
У другому розділі було послідовно розкрито методологічні засади дослідження, представлено вибірку, описано організацію та кожен етап проведення емпіричної роботи, а також обґрунтовано застосовані психодіагностичні інструменти. Вибірка, що налічувала 90 респондентів-емігрантів, була рівномірно розподілена на три вікові групи, що забезпечило можливість коректного порівняльного аналізу та підвищило репрезентативність отриманих даних. Дослідження проводилося за умов добровільної участі, з дотриманням законодавчих та етичних вимог. Усі дані зібрано й опрацьовано в анонімній формі.

Добір методик ґрунтувався на теоретичному аналізі та відповідав завданню комплексного вимірювання структурних компонентів особистісного потенціалу.

Описані шість етапів дослідження відображають логіку руху від теоретичного аналізу до емпіричного вивчення та практичної інтервенції, а також подальшої оцінки її результативності. Використання квазіекспериментального підходу дало змогу дослідити природні вікові відмінності без штучного втручання у процеси формування груп. Дотримання етичних та процедурних вимог, стандартизація інструментів і застосування параметричних статистичних методів забезпечили надійність і валідність дослідження.

Таким чином, викладені у розділі методологічні положення сформували цілісну основу для проведення емпіричної частини роботи та створили передумови для подальшого аналізу отриманих результатів, що будуть представлені у наступному розділі.

Таким чином, викладені у розділі методологічні положення сформували цілісну основу для проведення емпіричної частини роботи та створили передумови для подальшого аналізу отриманих результатів, що будуть представлені у наступному розділі. Зокрема, на формувальному етапі дослідження було розроблено та апробовано психопросвітницько-тренінгову програму **«Мета як ресурс: програма розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання»**, спрямовану на розвиток ключових компонентів особистісного потенціалу, таких як цілепокладання, емоційна стійкість, усвідомлення особистої відповідальності та актуалізація життєвих цінностей. Реалізація цієї програми дозволила інтегрувати практичну інтервенцію у структуру дослідження та підготувала базу для оцінки її ефективності у наступному розділі.



РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

3.1 Аналіз результатів дослідження теста «Шкала життєстійкості» за методикою С. Мадді

Дослідження проводилося за допомогою Google Forms шляхом розповсюдження опитувальника через електронне посилення. Експериментатор запропонував респондентам надати відповіді на запропоновані твердження відповідно до інструкції, розміщеної в електронній формі. Кожне твердження передбачало вибір одного з чотирьох варіантів відповіді, які оцінювалися за бальною шкалою.

Діаграма на рис. 3.1 демонструє розподіл респондентів трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік) за рівнем життєстійкості та її складовими: залученість, контроль, прийняття ризику. У кожному з компонентів, а також у загальному показнику життєстійкості, враховано три рівні: низький, середній та високий.

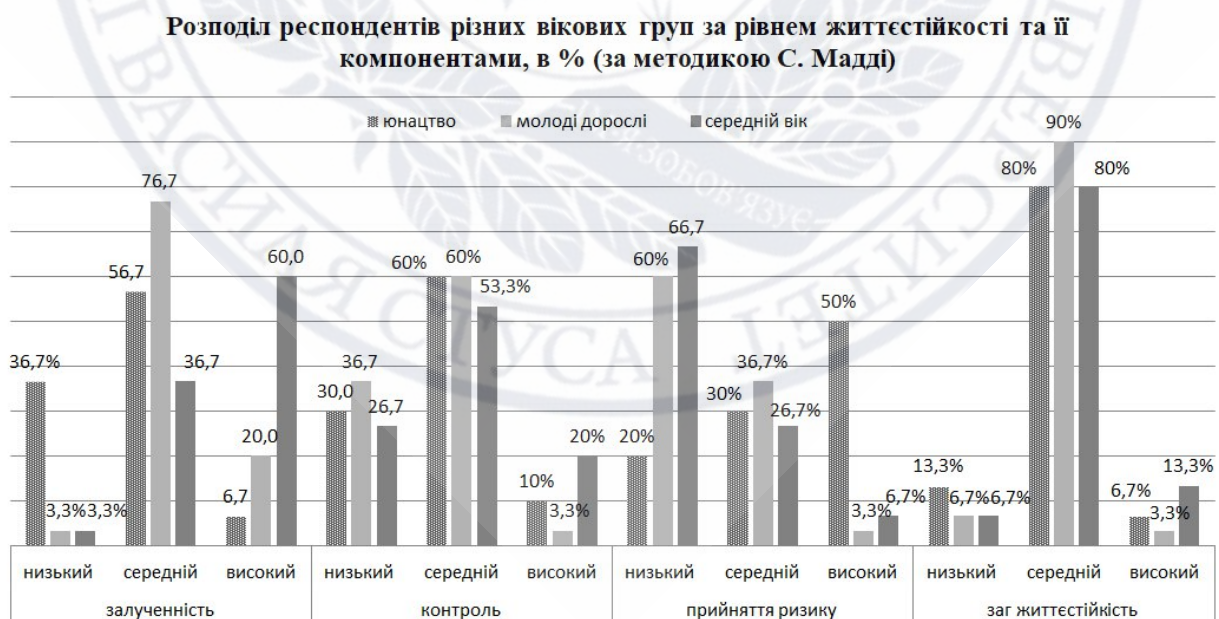


Рис. 3.1 Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем життєстійкості та її компонентами (за методикою С. Мадді)

Кожен компонент життєстійкості піддавався аналізу за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), що дозволило оцінити статистично значущі відмінності між віковими групами. Пораховані бали за кожним тестом наведено у *Додатку Е*, а у тексті основного розділу подані лише узагальнені результати та висновки на їх основі.

Для виявлення статистично значущих відмінностей рівня **залученості** (першого компоненту рівня життєстійкості) між віковими групами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). За результатами аналізу (Табл. 3.1) виявлено, що середні значення істотно відрізняються між групами: $F(2,87)$, $p < .001$. Розмір ефекту, розрахований за ω^2 , становить 0.351, що свідчить про великий вплив фактора віку на рівень змінної.

Таблиця 3.1 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника залученості у контексті життєстійкості за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	1829	2	914.74	25.30	< .001	0.351
Всередині груп	3146	87	36.16			

Статистичний аналіз отриманих даних засвідчив диференціацію рівня залученості між віковими групами (Табл. 3.2). У вибірці юнацтва середнє значення становить 26.80, у групі молодих дорослих — 31.90, тоді як найвищий показник фіксується у вибірці середнього віку — 37.83. Така динаміка демонструє тенденцію до поступового підвищення рівня залученості зі зростанням віку та може свідчити про стабілізацію відповідного компонента життєстійкості в процесі дорослішання.

Таблиця 3.2 – Описова статистика показника залученості у контексті життєстійкості за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	26.80	6.042	1.103	0.225
Молоді дорослі	30	31.90	4.831	0.882	0.151
Середній вік	30	37.83	6.973	1.273	0.184

Аналіз розподілу респондентів різних вікових груп за рівнем залученості засвідчив вікову динаміку сформованості цього компонента життєстійкості. Зокрема, у групі юнацтва переважають середній (56,7%) та низький (36,7%) рівні залученості, тоді як високий рівень виявлено лише у 6,7% опитаних, що свідчить про недостатній рівень психологічної включеності та соціальної активності на даному етапі розвитку. Низький рівень залученості в юнаків часто поєднується зі зниженою самооцінкою, сумнівами у власних можливостях та відчуттям відстороненості, що може бути ознакою психологічної дезадаптації до нових соціальних умов. У групі молодих дорослих спостерігається позитивна динаміка: високий рівень залученості мають 20% респондентів, середній — 76,7%, а низький — лише 3,3%, що свідчить про підвищення відповідальності за власне життя, зростання ініціативності та активну участь у соціокультурних процесах.

На основі проведеного однофакторного дисперсійного аналізу не виявлено статистично значущих відмінностей у рівні **контроль** між трьома віковими групами: юнацтвом, молодими дорослими та особами середнього віку.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), наведені в Табл. 3.3, свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні контролю між трьома віковими групами. Отримане значення F-критерію є невисоким — $F(2, 87) = 1.881$, а рівень значущості $p = 0.159$, що перевищує прийнятий поріг $\alpha = 0.05$. Це вказує на те, що виявлені міжгрупові розбіжності не можна вважати такими, що істотно відрізняються на статистичному рівні. Доповнює цей висновок показник омега-квадрату, який становить $\omega^2 = 0.019$,

що відповідає дуже малому розміру ефекту. Таким чином, віковий фактор пояснює лише близько 1.9% загальної дисперсії результатів, тоді як основна частка варіативності зумовлена індивідуальними відмінностями всередині груп.

Таблиця 3.3 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника контроль у контексті життєстійкості за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	125.5	2	62.74	1.881	.159	0.019
Всередині груп	2902.3	87	33.36			

У Табл. 3.4 представлено описові статистики рівня контролю для трьох вікових категорій. Середні значення показника є порівняно близькими, що також відображає відсутність суттєвих міжгрупових відмінностей. Найнижчий середній рівень контролю виявлено у групі молодих дорослих — $M = 26.30$. У вибірці юнацтва середнє значення є дещо вищим — $M = 28.71$. Найвищий показник спостерігається серед осіб середнього віку — $M = 29.17$. Коефіцієнти варіації у всіх групах знаходяться в межах 0.19–0.23, що свідчить про відносну однорідність вибірок та узгоджується з висновками дисперсійного аналізу.

Таблиця 3.4 – Описова статистика показника контроль у контексті життєстійкості за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	28.71	5.317	0.971	0.189
Молоді дорослі	30	26.30	5.200	0.949	0.198
Середній вік	30	29.17	6.691	1.222	0.229

Результати дослідження свідчать, що переважна частина респондентів юнацького віку і молодих дорослих демонструє середній рівень контролю — по 60%. Це дозволяє припустити, що більшість учасників дослідження частково усвідомлюють зв'язок між власними діями та результатами життєвих

подій, однак ще не мають повної впевненості у власній здатності впливати на хід подій.

Домінування низького рівня контролю спостерігається саме серед молодих дорослих — 36,7% респондентів цієї вікової групи продемонстрували відповідний показник. Такий результат може свідчити про наявність внутрішніх труднощів, пов'язаних із психологічною дезорієнтацією та кризою автономії, характерною для періоду переходу до дорослого життя.

Цей етап часто супроводжується підвищенням тиском соціальних очікувань, невизначеністю щодо професійного майбутнього та особистісного самовизначення. У контексті еміграції зазначені труднощі можуть посилюватися: з одного боку, нове середовище висуває вимоги до адаптації, з іншого — наявність державної підтримки (наприклад, соціальних виплат) потенційно знижує мотивацію до активного впливу на власне становище, що в сукупності сприяє зменшенню суб'єктивного відчуття контролю.

Найбільша частка респондентів із високим рівнем контролю виявлена серед осіб середнього віку — 20%, що помітно перевищує відповідні показники у групі юнацтва (10%) та молодих дорослих (3,3%). Така динаміка може свідчити про поступове формування стійкого відчуття особистої відповідальності за життєві обставини, зростання впевненості у власних силах і готовність активно впливати на перебіг життєвих подій. У контексті еміграції подібна тенденція, імовірно, є результатом накопиченого життєвого досвіду, сформованих адаптивних стратегій та внутрішньої психологічної зрілості, що сприяє ефективному подоланню труднощів і кращій інтеграції у нове соціокультурне середовище.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу виявили статистично значущі відмінності між віковими групами за рівнем **прийняття ризику** життєстійкості, що представлено у Табл. 3.5. Розрахований коефіцієнт омега-квадрату ($\omega^2 = 0,292$) вказує на великий розмір ефекту згідно з

усталеними критеріями. Це означає, що приблизно 29% загальної дисперсії результатів може бути статистично обґрунтовано пояснено віковим фактором.

Таблиця 3.5 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника прийняття ризику контексті життєстійкості за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	962.8	2	481.41	19.53	.001	0.292
Всередині груп	2144.3	87	24.65			

У Таблиці 3.6 описової статистики видно, що найвищий рівень досліджуваного компоненту спостерігається у групі юнацтва ($M = 22,5$), а найнижчий — у групі середнього віку ($M = 15,2$). Це дозволяє зробити припущення, що молодші респонденти мають більшу схильність до прийняття ризику ніж старші.

Таблиця 3.6 – Описова статистика показника прийняття ризику у контексті життєстійкості за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	22.47	6.339	1.157	0.282
Молоді дорослі	30	15.87	3.298	0.602	0.208
Середній вік	30	15.23	4.783	0.873	0.314

Результати дослідження засвідчують суттєві вікові відмінності компонента «прийняття ризику» у структурі життєстійкості. Найвищі показники виявлено серед респондентів юнацької групи: половина з них (50%) має високий рівень прийняття ризику, що вказує на притаманну цьому віковому етапу відкритість до нового, готовність діяти без повної впевненості в результаті та сприймати життя як поле для здобуття досвіду. У контексті еміграції до економічно стабільних і соціально підтримуючих країн це може

проявлятися у високій адаптивності, схильності до навчання та активного залучення в нове середовище.

Молоді дорослі демонструють значно нижчий рівень прийняття ризику: 60% респондентів цієї групи мають низький рівень цього компонента. У соціальному контексті це часто проявляється як схильність до уникання складних або нестандартних ситуацій та орієнтація на перевірені сценарії дій, особливо в новому культурному середовищі.

Водночас найнижчі показники прийняття ризику спостерігаються серед дорослих респондентів — 66,7% з них мають низький рівень. Це може бути наслідком накопиченого життєвого досвіду, в якому ризик асоціюється не лише з можливістю розвитку, але й з потенційними втратами. У стабільному середовищі, де базові потреби забезпечені, а система життєвих цінностей уже сформована, дорослі можуть орієнтуватися на збереження досягнутого статусу, комфорт та передбачуваність. Попри наявність життєвої мудрості, така стратегія не завжди сприяє прояву психологічної гнучкості та відкритості до змін.

Таким чином, спостерігається зворотна вікова динаміка: найвищий рівень прийняття ризику притаманний юнацтву, зниження — молодим дорослим, а найнижчий — дорослим. У контексті еміграції це може свідчити про різну психологічну інтерпретацію нових умов: для юних — це простір можливостей, для молодих — зона тривоги і невизначеності, а для дорослих — сфера стабільного функціонування з прагненням уникнути додаткових ризиків.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між групами юнацтво, молоді дорослі, середній вік за досліджуваним показником **загальна життєстійкість**.

Згідно з даними однофакторного дисперсійного аналізу, наведеними в Табл. 3.7, статистично значущих відмінностей у рівні загальної життєстійкості між групами юнацтва, молодих дорослих та осіб середнього віку не виявлено.

Отримане значення $F(2, 87) = 3.051$, при $p = 0.052$. Розмір ефекту, оцінений за допомогою омега-квадрату, становить $\omega^2 = 0.044$, що свідчить, що віковий фактор пояснює лише приблизно 4.4% варіативності показника загальної життєстійкості, тоді як більша частка дисперсії зумовлена індивідуальними відмінностями учасників.

Таблиця 3.7 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника загальної життєстійкості за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	1.014	2	506.9	3.051	.052	0.044
Всередині груп	14.456	87	166.2			

Таблиця 3.8 містить описові статистики для трьох вікових груп. Найнижче середнє значення показника загальної життєстійкості зафіксовано у групі молодих дорослих — $M = 74.07$. У вибірці юнацтва середній рівень життєстійкості є дещо вищим — $M = 77.33$. Найвищий показник спостерігається серед осіб середнього віку — $M = 82.23$. Коефіцієнти варіації варіюють у межах 0.12–0.20, що свідчить про відносну однорідність вибірок та узгоджується з результатами ANOVA, які не показали статистично значущих міжгрупових розбіжностей.

Таблиця 3.8 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника загальної життєстійкості за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	77.33	12.338	2.253	0.160
Молоді дорослі	30	74.07	9.217	1.683	0.124
Середній вік	30	82.23	16.164	2.951	0.197

У всіх вікових групах переважає середній рівень життєстійкості, що свідчить про наявність психологічного потенціалу до подолання труднощів.

Високий рівень життєстійкості спостерігається лише у 6,7% юнаків, що може бути пов'язано з віковими кризами, активними пошуками ідентичності, професійного самовизначення та побудови індивідуального життєвого сценарію.

Серед молодих дорослих найменша частка респондентів із високим рівнем (3,3%) і відносно більша кількість осіб із низьким рівнем життєстійкості (16,7%). Це може бути зумовлено кризою ранньої дорослості — етапом, що вимагає високої відповідальності, прийняття довгострокових рішень (освіта, професія, сім'я), інтеграції у нове соціальне середовище за умов еміграції. Надлишкова підтримка в економічно розвинутій країні може, з одного боку, зменшувати рівень стресу, а з іншого — послаблювати мотивацію до активного подолання труднощів, що важливо для розвитку життєстійкості.

У групі дорослих респондентів простежується найбільш збалансований розподіл: високий рівень життєстійкості виявлено у 13,3%, а низький — лише у 6,7% осіб. Це може бути пояснено накопиченим життєвим досвідом, стабільністю системи цінностей, сформованістю ідентичності та цільових орієнтацій. Дорослі демонструють вищу готовність адаптуватися до нових соціальних умов, приймати виклики, покладаючись на власні ресурси.

3.2 Аналіз результатів дослідження визначення рівня самоефективності за методикою М. Мадукса і Д. Шеєра

Дослідження проводилося за допомогою Google Forms шляхом розповсюдження опитувальника через електронне посилання. Експериментатор запропонував респондентам надати відповіді на запропоновані твердження відповідно до інструкції, розміщеної в електронній

формі. Кожне твердження передбачало вибір одного з п'яти варіантів відповіді, які оцінювалися за бальною шкалою.

Діаграма на рис. 3.2 демонструє розподіл респондентів трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік) за рівнем самооефективності та її складовими: діяльнісна й соціальна. У кожному з компонентів, а також у загальному показнику самооефективності, враховано три рівні: низький, середній та високий.



Рис. 3.2 Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем самооефективності та її компонентами (за методикою М. Маддукса і Д. Шеєра)

Пораховані бали за методикою М. Маддукса і Д. Шеєра наведено у *Додатку Ж*. У тексті основного розділу наведено лише узагальнені результати та висновки на основі цих даних.

Для виявлення статистично значущих відмінностей рівня **діяльнісної самооефективності** між віковими групами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). За результатами аналізу виявлено, що середні значення істотно відрізняються між групами: $F(2, 87) = 12.17, p < .001$. Розмір ефекту, розрахований за ω^2 , становить 0.199, що свідчить про середній до великого розмір ефекту (Табл. 3.9).

Таблиця 3.9 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника діяльнісна самоефективність за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	1147	2	573.48	12,17	<.001	0.199
Всередині груп	4100	87	47.13			

Пост-хок аналіз за методом Tukey HSD показав (Табл. 3.10), що рівень соціальної самоефективності у респондентів середнього віку ($M = 58.83$) статистично значуще вищий, ніж у групи юнацтва ($M = 50.53$, $p < .001$) та молодих дорослих ($M = 52.30$, $p < .001$). Різниця між групами юнацтва та молодих дорослих виявилась нестатистично значущою ($p > .05$).

Таблиця 3.10 – Описова статистика показника діяльнісна самоефективність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	50.53	6.078	1.110	0.120
Молоді дорослі	30	52.30	4.260	0.778	0.081
Середній вік	30	58.83	9.289	1.696	0.158

В Табл. 3.11 представлено результат однофакторного дисперсійного аналізу рівня **соціальної самоефективності**. Як видно із результатів статистично значущих відмінностей між трьома віковими групами не виявлено: $F(2, 87) = 1.88$, $p = .159$, $\omega^2 = 0.019$, т.б. лише 2% варіації пояснюється віком.

Таблиця 3.11 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника соціальна самоефективність за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	30.42	2	15.211	1.877	.159	0.019
Всередині груп	704.87	87	8.102			

Аналіз описових статистичних показників свідчить про поступове зростання рівня загальної самоефективності з віком. Згідно даних представлених у Табл. 3.12 найнижче середнє значення спостерігається у групі юнацтва ($M = 19.57$), дещо вище — у молодих дорослих ($M = 19.80$), а найвищі показники характерні для осіб середнього віку ($M = 20.90$). Водночас стандартні відхилення ($SD = 2.54$; 2.80 ; 3.17 відповідно) вказують на зростання індивідуальної варіативності у старших вікових групах.

Таблиця 3.12 – Описова статистика показника залученості у контексті загальна самоефективність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	19.57	2 542	0.464	0.130
Молоді дорослі	30	19.80	2 797	0.511	0.141
Середній вік	30	20.90	3 166	0.578	0.151

Результати аналізу вікових відмінностей загальної самоефективності показали наявність статистично значущого ефекту вікової належності: $F(2, 87) = 12.48$, $p < .001$ (Табл. 3.13). Показник $\omega^2 = 0.203$ свідчить про виражений (великий) розмір ефекту, тобто вік респондентів значною мірою впливає на рівень загальної самоефективності.

Таблиця 3.13 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника загальна самоефективність за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	1551	2	775.34	12,48	<.001	0.203
Всередині груп	5403	87	62.11			

Як видно із Табл. 3.14 у групі юнацтва середнє значення становило $M = 70.10$, у групі молодих дорослих — $M = 72.10$, тоді як у респондентів

середнього віку цей показник досягав $M = 79.73$. Пост-хок аналіз за критерієм Tukey HSD показав, що учасники середнього віку мають статистично значуще вищий рівень загальної самооефективності, ніж обидві молодші групи ($p < .001$). У той же час різниця між групами юнацтва та молодих дорослих виявилася незначущою ($p > .05$).

Таблиця 3.14 – Описова статистика показника залученості у контексті загальна самооефективність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	70.10	7.083	1.293	0.101
Молоді дорослі	30	72.10	5.307	0.969	0.074
Середній вік	30	79.73	10.392	1.897	0.130

Отримані результати підтверджують загальну тенденцію до посилення самооефективності як внутрішнього психологічного ресурсу, що зміцнюється з набуттям життєвого досвіду. Самооефективність у цьому контексті виявляється більш тісно пов'язаною з суб'єктивною впевненістю в особистісних можливостях, які можуть контролюватися індивідом, ніж із зовнішніми чинниками чи об'єктивними гарантіями досягнення успіху. Високий рівень самооефективності особливо у зрілому віці корелює зі здатністю особистості покладатися на власні сили навіть в умовах невизначеності, що є важливою ознакою сформованої автономії та зрілості особистості.

У періоді віку від 30 до 45 років спостерігається найбільша узгодженість між наявними можливостями, життєвими цілями та прагненнями. Цей етап часто розглядається як період найвищої функціональної ефективності, оскільки індивід поєднує достатній рівень ресурсів (досвід, знання, професійні навички) із високою мотивацією та енергією до діяльності. Відбувається інтеграція індивідуального досвіду, ціннісних орієнтацій та соціальних ролей, що сприяє стабілізації самооцінки й підвищенню загальної самооефективності.

3.3 Аналіз результатів дослідження рівня толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (в адаптації Г.У. Солдатової)

Дослідження рівня толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера (в адаптації Г.У. Солдатової) проводилося за допомогою Google Forms шляхом розповсюдження опитувальника через електронне посилання. Респондентам було запропоновано надати відповіді на запропоновані твердження відповідно до інструкції, розміщеної в електронній формі. Кожне твердження передбачало вибір одного з семи варіантів відповіді, які оцінювалися за бальною шкалою.

Діаграма на Рис. 3.3 демонструє розподіл респондентів трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік) за рівнем толерантності та її складовими: новизна, складність, нерозв'язність. У кожному з компонентів, а також у загальному показнику, враховано три рівні: низький, середній та високий.

Повні результати за тестом толерантності до невизначеності С. Баднера наведено у Додатку К.



Рис. 3.3 Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем інтолерантності до невизначеності (за методикою С. Баднера)

У Табл. 3.15 представлено результати описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, стандартна похибка та коефіцієнт варіації) за компонентом новизна для трьох вікових групах. Найвищий середній показник компоненту зафіксовано у групі юнацтва ($M = 19.80$), тоді як у групі середнього віку ($M = 18.20$) показник є дещо нижчим, а найнижчий рівень демонструють молоді дорослі ($M = 17.77$). Коефіцієнти варіації у всіх трьох групах ($CV = 0.089\text{--}0.174$) свідчать про відносну однорідність вибірок, особливо у групі юнацтва, де варіативність найнижча ($CV = 0.089$). Це дозволяє зробити висновок про стабільність і репрезентативність отриманих результатів у межах кожної вікової категорії.

Таблиця 3.15 – Описова статистика показника новизна за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	19.80	1.769	0.323	0.089
Молоді дорослі	30	17.77	3.093	0.565	0.174
Середній вік	30	18.20	2.524	0.461	0.139

Результат дослідження демонструє домінування середнього рівня новизни серед усіх трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік). Це свідчить про те, що більшість респондентів мають помірну здатність адаптуватися до нових ситуацій, зберігаючи баланс між обережністю та відкритістю до нового досвіду.

Найвищий відсоток респондентів із високим рівнем новизни за цією шкалою спостерігається у групі юнацтва (23,3%), що може вказувати на психологічну гнучкість, відкритість до змін та позитивне сприйняття нових ситуацій, характерні для даного вікового етапу. Найменший відсоток респондентів із високим рівнем новизни демонструють молоді дорослі (6,7 %), що може свідчити про зростання потреби у стабільності та передбачуваності у цьому віковому періоді. На етапі ранньої дорослості особистість часто фокусується на побудові кар'єри, створенні родини, досягненні конкретних

життєвих цілей — усе це вимагає структурованості та зниження невизначеності, що може зумовлювати нижчу толерантність до новизни в порівнянні з юнацтвом.

Низький рівень толерантності до новизни не зазначився в жодній з досліджуваних груп, що загалом свідчить про готовність більшості респондентів до взаємодії з новим середовищем.

Для виявлення статистично значущих відмінностей рівня **складності** між віковими групами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Згідно з отриманими результатами, наведеними у Табл. 3.16, встановлено наявність достовірних вікових відмінностей за цим показником ($F(2, 87) = 6,545$, $p < .002$). Значення $\omega^2 = 0,110$ свідчить про помірний розмір ефекту, тобто вік пояснює близько 11% варіації у рівнях толерантності до невизначеності, що можна вважати практично значущим результатом.

Таблиця 3.16 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника складність за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	180.6	2	90.30	6.545	<.002	0.110
Всередині груп	1,200.3	87	13.80			

Результат описової статистики показника складність в залежності від віку респондентів представлено у Табл. 3.17. Найвищий середній показник спостерігається у групі середнього віку ($M = 40.47$), незначно нижчий — у групі юнацтва ($M = 40.27$), тоді як найнижчий рівень зафіксовано у групі молодих дорослих ($M = 37.37$). Хоча відповідна характеристика (ймовірно, ресурсного або адаптивного типу) зазвичай демонструє тенденцію до поступового зростання з віком, у цьому випадку найнижчі показники виявлено саме в групі молодих дорослих. Це може свідчити про особливості цього вікового етапу, пов'язані з адаптаційними труднощами, кризами

самовизначення чи специфічними викликами, що актуалізуються, зокрема, у контексті міграційного досвіду.

Таблиця 3.17 – Описова статистика показника складності за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	40.27	2.586	0.472	0.064
Молоді дорослі	30	37.37	4.064	0.742	0.109
Середній вік	30	40.47	4.265	0.779	0.105

Коефіцієнти варіації в усіх трьох групах є низькими ($CV = 0.064\text{--}0.109$), що вказує на високу однорідність вибірок і стабільність результатів у межах кожної вікової категорії. Найменша варіативність спостерігається у групі юнацтва ($CV = 0.064$), що може відображати більш узгоджену систему реагування на відповідні життєві виклики серед представників цієї вікової категорії.

У Табл. 3.18 подано отриманий результат дисперсійного аналізу ведені показника **нерозв'язність**, які вказують на наявність статистично значущих вікових відмінностей: $F(2, 87) = 40.90$; $p < .001$; $\omega^2 = 0.470$. Отже, віковий чинник пояснює приблизно 47% варіації у значеннях цієї змінної, що свідчить про виражений ефект.

Таблиця 3.18 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника нерозв'язність за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	327.8	2	163.878	40.90	<.001	0.470
Всередині груп	348.6	87	4.007			

З метою виявлення вікових відмінностей за компонентом нерозв'язність було здійснено порівняльний аналіз описових статистик для трьох вікових груп (Табл. 3.19). Найвищі середні значення цього показника

зафіксовано у респондентів середнього віку ($M = 15.07$), дещо нижчі — у групі молодих дорослих ($M = 12.50$), тоді як найнижчі показники спостерігаються серед представників юнацької вікової категорії ($M = 10.40$). Така динаміка відображає тенденцію до поступового зростання рівня нерозв'язності з віком, що, ймовірно, пов'язано з розширенням життєвого досвіду, розвитком адаптивних механізмів та підвищенням рівня психологічної зрілості.

Таблиця 3.19 – Описова статистика показника нерозв'язності за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	10.40	2.044	0.373	0.197
Молоді дорослі	30	12.50	1.614	0.295	0.129
Середній вік	30	15.07	2.288	0.418	0.152

Статистичні параметри загального показника толерантності до невизначеності серед респондентів різного віку узагальнено у Табл. 3.20. Результати аналізу вказують на статистично значущі міжгрупові відмінності ($F(2, 87) = 9.634$; $p < .001$), що дозволяє стверджувати, що вікова належність має суттєвий вплив на рівень цієї характеристики. Отримане значення $\omega^2 = 0.161$ свідчить про виражений розмір ефекту: вік респондентів пояснює приблизно 16,1% варіативності у показниках змінної.

Таблиця 3.20 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) загального показника толерантності до невизначеності за віком

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	559.1	2	279.54	9.634	<.001	0.161
Всередині груп	2,524.3	87	29.01			

Як засвідчують дані, подані у Табл. 3.21, із віком спостерігається тенденція до підвищення толерантності до невизначеності: найвищий рівень виявлено у респондентів середнього віку, а найнижчий — серед молодих дорослих.

Таблиця 3.21 – Описова статистика загального показника толерантності до невизначеності за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	70.47	3.060	0.559	0.043
Молоді дорослі	30	67.63	6.014	1.098	0.089
Середній вік	30	73.73	6.443	1.176	0.087

За результатами дослідження трьох вікових груп емігрантів встановлено слабкий зв'язок між віком і толерантністю до невизначеності, що дозволяє трактувати виявлені відмінності швидше як методологічні, ніж як стабільні вікові закономірності. Молоді дорослі (26–35 років) продемонстрували нижчу толерантність до невизначеності порівняно з респондентами 36–45 років, тоді як юнацька група мала показники, близькі до представників середнього віку.

Показник «нерозв'язність» зростає із віком, що відображає розвиток адаптивних стратегій та здатності витримувати неоднозначні ситуації. Вищі значення компонентів «новизна» й «складність» у юнацтва свідчать про їхню більшу відкритість до нового досвіду, тоді як їхнє зниження в молодих дорослих, ймовірно, зумовлене еміграційними труднощами, що посилюють невпевненість і обмежують можливості самореалізації.

Показники загальної толерантності до невизначеності не повністю узгоджуються з типовими теоретичними уявленнями про її вікову динаміку, згідно з якими цей показник має тенденцію до зниження з віком. Виявлений підвищений рівень толерантності у респондентів середнього віку може свідчити про сприйняття невизначеності як ресурсу для особистісного зростання, професійного розвитку та набуття нового досвіду. Цю групу також характеризують вищі показники емпатії, соціальної відповідальності й комунікативної зрілості, що сприяють більш ефективній адаптації до змін. Натомість нижчі результати у молодих дорослих можуть відображати підвищену вразливість до невизначеності, зумовлену нестабільністю життєвих

обставин, зростанням відповідальності та потребою в структурованості середовища. У представників юнацької вікової групи відносно високі показники толерантності, ймовірно, пов'язані з притаманною цьому етапу розвитку психологічною гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та ще не закріпленими соціальними ролями.

3.4 Аналіз результатів дослідження рефлексивності та її компонентів (за методикою А.В. Карпова)

Дослідження рефлексивності (за методикою А.В. Карпова) проводилося за допомогою Google Forms шляхом розповсюдження опитувальника через електронне посилання. Експериментатор запропонував респондентам надати відповіді на запропоновані твердження відповідно до інструкції, розміщеної в електронній формі. Кожне твердження передбачало вибір одного з семи варіантів відповіді, які оцінювалися за бальною шкалою.

Діаграма на рис. 3.4 демонструє розподіл респондентів трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік) за рівнем рефлексивності та її складовими: системна рефлексія, інтроспекція, ретроспективна й загальна рефлексія. У кожному з компонентів, а також у загальному показнику, враховано три рівні: низький, середній та високий.

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями рефлексивності та її компонентів (за методикою А.В. Карпова)

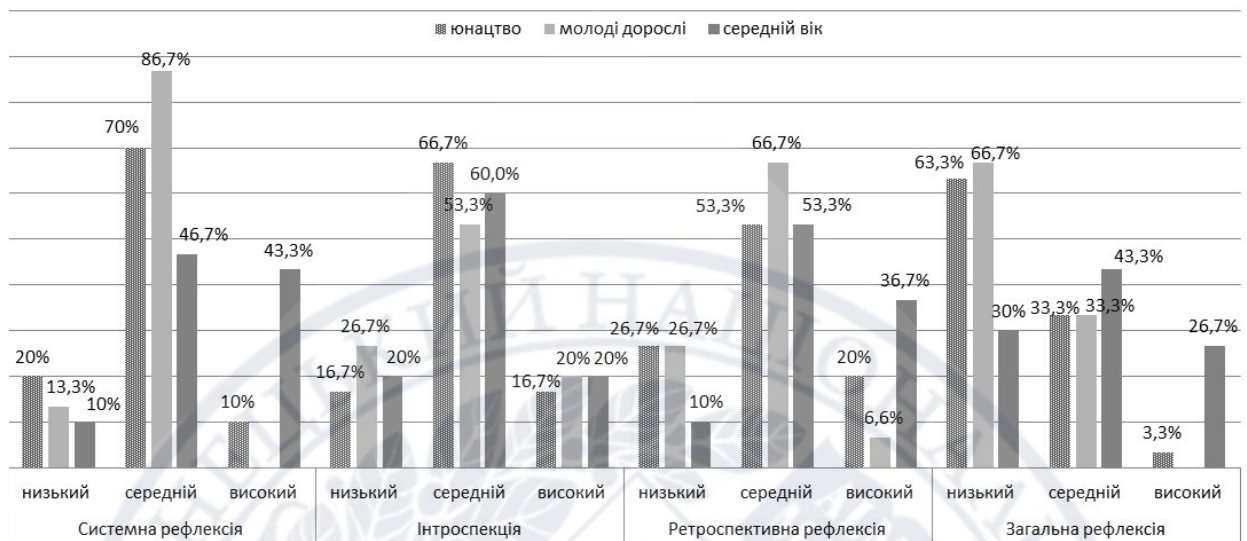


Рис. 3.4 Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнями рефлексивності та її компонентів (за методикою А.В. Карпова)

Для виявлення статистично значущих відмінностей рівня **системної рефлексивності** між віковими групами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати аналізу (Табл. 3.22) свідчать про наявність статистично значущих вікових відмінностей в складовій серед респондентів ($F(2, 87) = 9,197, p < .001$). Значення $\omega^2 = 0,154$ вказує на помірний розмір ефекту, тобто вік пояснює близько 15% варіативності в рівні рефлексивності, що є практично значущим (детальні результати тестів наведено у Додатку Л).

Таблиця 3.22 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника системна рефлексивність

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	1,307	2	653.48	9.19	<.001	0.154
Всередині груп	6,182	87	71.05			

Пост-хок аналіз за методом Tukey HSD (Табл. 3.23) показав, що найвищий середній рівень системної рефлексивності спостерігається у групі

середнього віку ($M = 53.63$). У респондентів юнацького віку ($M = 45.60$) та молодих дорослих ($M = 45.50$) показники є нижчими та практично не відрізняються між собою. Водночас різниця між групою середнього віку та двома молодшими групами є статистично значущою ($p < .001$).

Таблиця 3.23 – Описова статистика показника системна рефлексивність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	45.60	7.691	1.404	0.169
Молоді дорослі	30	45.50	6.191	1.130	0.136
Середній вік	30	53.63	10.756	1.964	0.201

Отримані результати свідчать про те, що рівень системної рефлексивності підвищується з віком, що, ймовірно, зумовлено накопиченням життєвого досвіду, розвитком саморефлексивних стратегій поведінки та зростанням потреби в осмисленні власного життєвого шляху. Коефіцієнти варіації у всіх трьох групах не перевищують 0.25, що вказує на помірну однорідність вибірки та допустимий рівень варіативності результатів.

Для виявлення статистично значущих відмінностей рівня інтроспекція між віковими групами було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Отримані результати (Табл. 3.24) вказують на відсутність статистично значущих відмінностей між віковими групами ($F(2, 87) = 0.941$, $p = .394$). Значення $\omega^2 = 0.000$ свідчить про відсутність практично значущого ефекту віку на досліджувану змінну.

Таблиця 3.24 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника інтроспекція

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	65.40	2	32.70	0.941	<.394	0.0
Всередині груп	3,023.10	87	34.75			

Пост-хок аналіз за методом Tukey HSD (Табл. 3.25) показав, що найвищий середній рівень інтроспекції спостерігається у групі середнього віку ($M = 29.20$). У респондентів юнацької групи ($M = 29.00$) та молодих дорослих ($M = 27.30$) показники дещо нижчі. Різниця між групами не є статистично значущою, однак спостерігається тенденція до зростання рівня інтроспекції з віком після періоду молодості.

Коефіцієнти варіації у всіх трьох вікових групах не перевищують 0.25 ($CV = 0.174\text{--}0.226$), що свідчить про помірну однорідність вибірок та допустимий рівень варіативності результатів.

Таблиця 3.25 – Описова статистика показника інтроспекція за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	29.00	5.045	0.921	0.174
Молоді дорослі	30	27.30	6.182	1.129	0.226
Середній вік	30	29.20	6.370	1.163	0.218

У Табл. 3.26 представлено результат однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) компонента **ретроспективна рефлексивність** між віковими групами. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого впливу віку на рівень ретроспективної рефлексії: $F(2, 87) = 5.620$, $p < .005$.

Значення $\omega^2 = 0.093$ вказує на помірний розмір ефекту, що свідчить про те, що вік пояснює приблизно 9% варіації у показниках ретроспективної рефлексії. Це дозволяє говорити не лише про статистичну, але й практичну значущість виявлених вікових відмінностей.

Таблиця 3.26 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника ретроспективна рефлексивність

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	700.2	2	350.08	5.620	<.005	0.093
Всередині груп	5,419.0	87	62.29			

Результати дослідження показали, що найвищий середній рівень інтроспекції спостерігається у групі середнього віку ($M = 41.93$), дещо нижчий — у групі юнацтва ($M = 37.20$), а найнижчий — у молодих дорослих ($M = 35.30$) (Табл. 3.27). Хоча різниця між показниками не є дуже великою, спостерігається тенденція до зростання рівня інтроспекції з віком після молодого дорослого періоду. Це може бути зумовлено накопиченням життєвого досвіду, розвитком саморефлексивних стратегій поведінки та зростаючою потребою в осмисленні власного життєвого шляху, що характерно для періоду середнього віку.

Таблиця 3.27 – Описова статистика показника ретроспективна рефлексивність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	37.20	8.319	1.519	0.224
Молоді дорослі	30	35.30	7.130	1.302	0.202
Середній вік	30	41.93	8.175	1.492	0.195

Для уточнення характеру відмінностей між віковими групами був проведений пост-хок аналіз за методом Tukey HSD. Результати показали статистично значущу різницю між групою середнього віку та групою молодих дорослих ($p < 0.05$), що свідчить про вищий рівень ретроспективної рефлексивності у більш зрілих учасників. Водночас різниця між групами юнацтва та молодих дорослих не досягла рівня статистичної значущості ($p > 0.05$), що може вказувати на поступовий, а не стрибкоподібний характер розвитку інтроспективних процесів.

Коефіцієнти варіації в усіх трьох вікових групах перебувають у межах від 0.195 до 0.224, що свідчить про помірну однорідність вибірок та прийнятний рівень варіативності результатів. Найбільша стабільність спостерігається у групі середнього віку, тоді як найбільша варіативність — у групі юнацтва.

З метою визначення впливу вікових відмінностей на рівень **загальної рефлексії** було здійснено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати показали (Табл. 3.28), що показник ретроспективної рефлексивності статистично значуще відрізняється залежно від віку респондентів: $F(2, 87) = 5.620$, $p < .005$. Розраховане значення $\omega^2 = 0.093$ свідчить про помірний розмір ефекту, тобто вік зумовлює близько 9% варіації показників ретроспективної рефлексії. Отже, отримані результати підтверджують не лише статистичну, а й практичну значущість виявлених вікових відмінностей.

Таблиця 3.28 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника загальна рефлексивність

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	4,596	2	2,298.0	7.880	<.001	0.133
Всередині груп	25,371	87	291.6			

Результати дослідження засвідчили наявність вікових відмінностей у рівні загальної рефлексивності (Табл. 3.29). Найвищий середній показник рефлексивності зафіксовано у групі середнього віку ($M = 124.8$), дещо нижчий — у групі юнацтва ($M = 111.8$), а найнижчий — у групі молодих дорослих ($M = 108.1$). Спостерігається тенденція до підвищення рівня рефлексивності з віком, що може бути зумовлено розвитком саморефлексивних механізмів, накопиченням життєвого досвіду та зростанням потреби в осмисленні особистого життєвого шляху.

Коефіцієнти варіації в усіх групах не перевищують 0.18 ($CV = 0.120\text{--}0.180$), що вказує на відносну однорідність вибірок та достатню стабільність результатів у межах кожної вікової категорії. Найменшу варіативність продемонструвала група юнацтва, тоді як найвищу — група середнього віку, що може свідчити про більшу індивідуальну різноманітність у способах рефлексивного осмислення у цьому періоді життя.

Таблиця 3.29 – Описова статистика показника загальна рефлексивність за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	111.8	13.43	2.452	0.120
Молоді дорослі	30	108.1	13.70	2.502	0.127
Середній вік	30	124.8	22.51	4.110	0.180

Результати дослідження свідчать, що рефлексивність як складова особистісного потенціалу у мігрантів не має лінійної вікової динаміки, а демонструє «U-подібну динаміку»: після початково вищих показників у юнацтві, рівень рефлексивності знижується у молодих дорослих і знову зростає у період середнього віку. Такий розподіл є показовим для контексту адаптації до нових соціокультурних умов у соціально-економічно розвинених країнах.

3.5 Аналіз результатів дослідження «Шкала самооцінки особистості» за методикою С. Я. Дембо – Т. В. Рубінштейн

Діаграма 3.5 ілюструє розподіл респондентів трьох вікових груп (юнацтво, молоді дорослі, середній вік) за рівнем самооцінки та розриву між самооцінкою і рівнем домагань у відсотках. У категорії самооцінки найбільша частка респондентів юнацької групи (76,7 %) має середній рівень, тоді як серед представників середнього віку відсоток з високою самооцінкою є значно більшим (43,3 %).

Розподіл респондентів різних вікових груп за рівнем самооцінки та розривом між самооцінкою і рівнем домагань (у %)

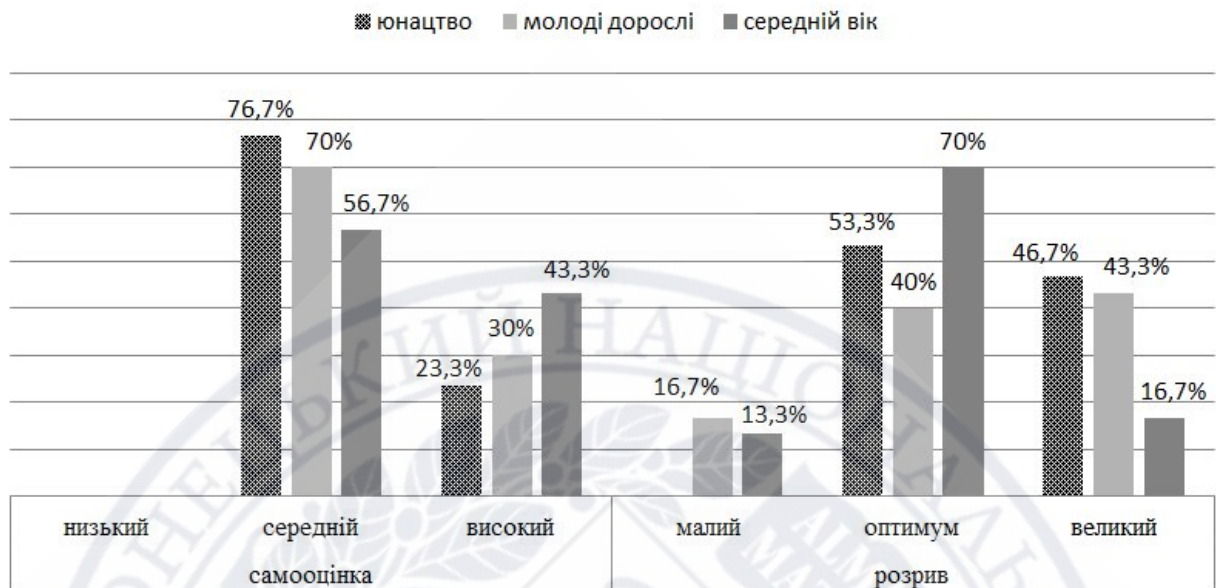


Рисунок 3.5 Розподіл рівнів самооцінки та величини розриву між самооцінкою і рівнем домагань у представників різних вікових груп (у %).

Як ілюструє діаграма на Рис.3.5, показники розриву між самооцінкою і рівнем домагань у трьох вікових групах свідчать, що суттєві зміни у процесах самоактуалізації відбуваються переважно у період переходу до середнього віку.

У Табл. 3.30 представлено результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) компонента **самооцінка** між віковими групами. Повні дані дослідження представлено у *Додатку М*. Отримані результати не виявили статистично значущого впливу віку на рівень самооцінки: $F(2, 87) = 2.859$, $p = .063$. Значення $\omega^2=0.040$ свідчить про малий розмір ефекту, тобто вік пояснює лише близько 4% варіації у показниках самооцінки. Це вказує на відсутність практично значущих вікових відмінностей у рівні самооцінки серед досліджуваних вибірок.

Таблиця 3.30 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника самооцінка

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	619.3	2	309.6	2.859	.063	0.040
Всередині груп	9423.9	87	108.3			

Результати описової статистики показали (Табл. 3.31), що найвищий середній рівень самооцінки спостерігається у групі середнього віку ($M = 72.47$), дещо нижчий — у групі молодих дорослих ($M = 67.60$), а найнижчий — у групі юнацтва ($M = 66.40$). Хоча різниця між показниками не є статистично значущою, простежується тенденція до підвищення рівня самооцінки з віком. Це може бути пов'язано з поступовим формуванням більш стабільної Я-концепції, зростанням упевненості у власних можливостях та набуттям життєвого досвіду, що сприяє позитивнішому самосприйняттю у періоді зрілості.

Таблиця 3.31 – Описова статистика показника самооцінка за віком

Вікова група	N	Середнє (Mean)	SD	SE	Коефіцієнт варіації
Юнацтво	30	66.40	9.916	1.810	0.149
Молоді дорослі	30	67.60	11.319	2.066	0.167
Середній вік	30	72.47	9.926	1.812	0.137

Показники юнацької та молоді дорослої групи характеризуються високим ступенем подібності, Це може бути пов'язано із періодом активного професійного та особистісного самовизначення, коли домагання часто переважають реальні ресурси або можливості, що спричиняє підвищений рівень внутрішньої напруги або невпевненості. Натомість у групі середнього віку спостерігається помітна трансформація, що виявляється у більш

усвідомленому та гармонійному співвідношенні між самооцінкою та рівнем домагань.

3.6 Аналіз результатів впровадження програми «Мета як ресурс: програма розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання»

На цьому етапі було проаналізовано зміни в рівні самоефективності респондентів після проходження програми «Мета як ресурс». Для наочності розподіл учасників та динаміку змін представлено на Діаграмі 3.6.



Рис.3.6 – Рівень самоефективності за методикою Маддукса і Шеєра до та після проходження корекційної програми цілепокладання

У Табл.3.32 подано результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), які засвідчили наявність статистично значущих відмінностей у показниках діяльнісної самоефективності між результатами респондентів до участі в програмі та після її завершення, $F(1, 14) = 18.76$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.526$. Отримане значення ω^2 свідчить про великий розмір ефекту, що вказує на суттєвий вплив участі у програмі на підвищення рівня діяльнісної самоефективності.

Таблиця 3.32 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника діяльнісна самоефективність респондентів до та після участі в програмі

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	64.0	1	64.000	18.76	.001	0.526
Всередині груп	47.75	14	3.411			

Статистично значущих відмінностей у показниках соціальної самоефективності між результатами респондентів до участі в програмі та після її завершення, як показали результатами однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), не виявлено $F(1, 14) = 0.27$, $p = .614$, $\omega^2 = 0.000$ (Табл. 3.33). Це свідчить про відсутність суттєвого впливу програми на рівень соціальної самоефективності учасників.

Рис. 3.33 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника соціальна самоефективність респондентів до та після участі в програмі

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	4.000	1	4.000	0.267	.614	0.000
Всередині груп	210.00	14	15.00			

Як показав однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), що представлений на Таблиці 3.34, загальний рівень самоефективності респондентів після участі в програмі істотно зріс порівняно з показниками до її початку, $F(1, 14) = 4.90$, $p = .044$, $\omega^2 = 0.196$. Отримане значення ω^2 свідчить про середній ефект, що вказує на помірний позитивний вплив програми на розвиток загальної самоефективності.

Табл. 3.34 – Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показника загальної самоефективності респондентів до та після участі в програмі

Джерело варіації	SS	df	MS	F	p	ω^2
Між групами	100.0	1	100.0	4.899	.044	0.196
Всередині груп	285.70	14	20.41			

У Табл. 3.35 висвітлено аналіз середніх значень показників самоефективності свідчить про позитивні зміни після проходження програми. Діяльнісна самоефективність зросла з $49,88 \pm 1,89$ до $53,88 \pm 1,81$, що вказує на підвищення впевненості респондентів у здатності ефективно виконувати завдання та досягати поставлених цілей. Соціальна самоефективність продемонструвала помірне зростання — з $19,00 \pm 3,85$ до $20,00 \pm 3,89$, що може свідчити про покращення комунікативної впевненості та соціальної взаємодії.

Найбільш виражені зміни спостерігаються у показнику загальної самоефективності, який підвищився з $68,88 \pm 3,91$ до $73,88 \pm 5,06$. Це свідчить про загальне зростання впевненості у власних можливостях, здатності впливати на життєві обставини та долати труднощі.

Табл.3.35 – Динаміка показників самоефективності респондентів до та після участі у програмі «Мета як ресурс»

Результат	Діяльнісна самоефективність	Соціальна самоефективність	Загальна самоефективність
Респонденти, які брали участь у програмі	53.88 ± 1.81	20.00 ± 3.89	73.88 ± 5.06
Респонденти до участі в програмі	49.88 ± 1.89	19.00 ± 3.85	68.88 ± 3.91

Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність програми «Мета як ресурс» у підвищенні ключових компонентів самоефективності, що узгоджується з її цілями та очікуваними результатами.

Оцінка ефективності психопросвітницько-тренінгової програми, проведена на основі повторної діагностики, аналізу рефлексивних анкет, самозвітів і якісного відстеження змін, підтвердила її доцільність у роботі з молодими дорослими, які перебувають у стані особистісного й професійного самовизначення. Практична реалізація програми не лише продемонструвала ефективність запропонованих психологічних впливів, а й сприяла частковій компенсації низького рівня самоусвідомлення та самеоефективності, характерного для частини учасників. Протягом участі у програмі було зафіксовано позитивну динаміку в розвитку емоційної стійкості, зниженні відчуття життєвої невизначеності та зростанні мотивації до самореалізації. Особливо значущими стали покращення у сфері цілепокладання: учасники навчились формулювати реалістичні, ціннісно значущі цілі та визначати чіткі кроки для їх досягнення. Таким чином, програма довела свою результативність як засіб активізації внутрішніх ресурсів, формування психологічної стійкості та підвищення самооцінки особистісного потенціалу.

Повторне діагностування за методикою М. Маддукса і Д. Шеєра було проведено лише з учасниками, які взяли участь у програмі (8 респондентів). У зв'язку з відсутністю бажаючих з боку осіб, які не проходили програму, провести повторне вимірювання у потенційній контрольній групі не вдалося. Водночас первинні результати цієї групи (осіб, які не брали участі у програмі) були використані як орієнтовна база для порівняння початкових рівнів самеоефективності. Слід зазначити, що таке порівняння є умовним і не може розглядатися як повноцінне контрольне співставлення, однак дає змогу побачити загальні тенденції та відмінності між учасниками, які брали участь у програмі, та тими, хто її не проходив.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що програма «Мета як ресурс» виявилася ефективною у розвитку особистісного потенціалу молодих дорослих. Аналіз змін, зафіксованих під час повторної діагностики, а також даних рефлексивних анкет, самозвітів та якісних спостережень,

засвідчив позитивну динаміку у ключових аспектах психологічного функціонування учасників. Після завершення програми спостерігалось підвищення рівня діяльнійшої та загальної самоефективності, що відображає зростання впевненості у власних можливостях, здатності контролювати перебіг подій і досягати поставлених цілей.

Крім того, учасники демонстрували покращення емоційної стійкості, зниження суб'єктивного відчуття невизначеності та зростання внутрішньої мотивації до самореалізації. Важливою тенденцією стало формування більш цілісних навичок цілепокладання: більшість респондентів зазначили, що навчились формулювати реалістичні, ціннісно значущі цілі та визначати послідовні дії для їх досягнення. Такі зміни свідчать про активізацію внутрішніх ресурсів та зростання суб'єктивного контролю над власною діяльністю.

Разом із тим варто враховувати наявні методологічні обмеження. Повторне тестування проводилося лише з учасниками програми (8 осіб), оскільки респонденти, які не проходили тренінгу, не виявили бажання брати участь у повторній діагностиці. Первинні результати неучасників були використані лише як орієнтовна база для співставлення, що не дозволяє розглядати таке порівняння як повноцінне контрольне. Попри це, зафіксовані зміни дозволяють окреслити загальну тенденцію підвищення показників самоефективності у тих, хто пройшов програму.

У цілому отримані дані підтверджують доцільність і результативність програми «Мета як ресурс» як засобу підтримки молодих дорослих у процесі особистісного та професійного самовизначення. Участь у програмі сприяла зміцненню психологічної стійкості, поглибленню саморозуміння та підвищенню самооцінки власного потенціалу, що узгоджується з її концептуальними засадами та поставленими завданнями.

Висновки до розділу 3

У ході емпіричного дослідження, здійсненого на вибірці з 90 емігрантів різних вікових груп, було проаналізовано вікові особливості основних компонентів особистісного потенціалу. Результати показали, що динаміка цих характеристик є неоднорідною й значною мірою визначається поєднанням вікових та адаптаційних чинників.

Життєстійкість продемонструвала відмінності між віковими групами: залученість зростає від юнацтва до середнього віку, контроль не має стійкого вікового тренду, а прийняття ризику знижується з віком. Це підтверджує, що життєстійкість формується як динамічний адаптаційний ресурс, чутливий до контексту еміграції, а не як стабільна риса.

Самоефективність є відносно стабільною у юнаків і молодих дорослих, однак суттєво підвищується у середньому віці, що обумовлено накопиченим досвідом та сформованою ідентичністю. Тимчасові «провали» у молодих дорослих можуть пояснюватися труднощами адаптації у новому соціокультурному середовищі. Подібна U-подібна динаміка виявлена й для толерантності до невизначеності та рефлексивності, що підкреслює роль контекстуальних чинників у становленні особистісних ресурсів.

Аналіз самооцінки та рівня домагань показав вікове зростання узгодженості між можливостями та життєвими цілями: молодь демонструє більший розрив між очікуваннями та реальними ресурсами, тоді як респонденти середнього віку мають більш збалансовані оцінки.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що особистісний потенціал емігрантів загалом підвищується з віком, хоча у молодих дорослих спостерігаються адаптаційні труднощі, що проявляються у зниженні рефлексивності, толерантності до невизначеності та самоефективності. Це вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці цієї групи.

З огляду на виявлені закономірності була розроблена та апробована психопросвітницько-тренінгова програма «Мета як ресурс», спрямована на

розвиток навичок цілепокладання та зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів молодих дорослих. Результати її повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку показників самоефективності, що підтверджує доцільність включення програм такого типу до системи підтримки емігрантів у період адаптації.



ВИСНОВКИ

У висновках проаналізовано основні результати дослідження.

1. У результаті аналізу вітчизняних і зарубіжних джерел встановлено, що поняття «особистісний потенціал» активно використовується в науковому дискурсі, однак його єдине, загальноприйняте визначення досі не сформульоване. Дослідники трактують його як інтегративне утворення, яке охоплює внутрішні можливості та ресурси особистості, що забезпечують її здатність до розвитку, самореалізації й адаптації у мінливих умовах. У контексті еміграції особистісний потенціал розглядається як ключовий чинник успішного подолання соціокультурних змін і підтримання психологічної стійкості.

2. Встановлено, що формування особистісного потенціалу визначається як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. До внутрішніх належать психологічні механізми регуляції, мотиваційні ресурси, когнітивні та емоційні особливості, які впливають на спроможність до самопізнання, рефлексії та самомотивації. Зовнішні чинники включають соціокультурні умови, соціальне оточення, професійний досвід, освітній рівень та життєві події, зокрема міграційні процеси, які створюють нові умови для адаптації та розвитку потенціалу. Показано, що взаємодія цих факторів визначає не лише рівень особистісного потенціалу, а й його динаміку та здатність до адаптивного зростання.

3. Аналіз літератури показав, що розвиток особистісного потенціалу має багатовекторний характер і не відбувається лінійно. Його формування залежить від життєвого досвіду, адаптаційних викликів та соціокультурного середовища. Особистісний потенціал слід розглядати як динамічний ресурс, який забезпечує здатність до саморозвитку, самореалізації та ефективного використання внутрішніх ресурсів у різних життєвих ситуаціях.

4. Емпіричне дослідження особистісного потенціалу емігрантів засвідчило, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку

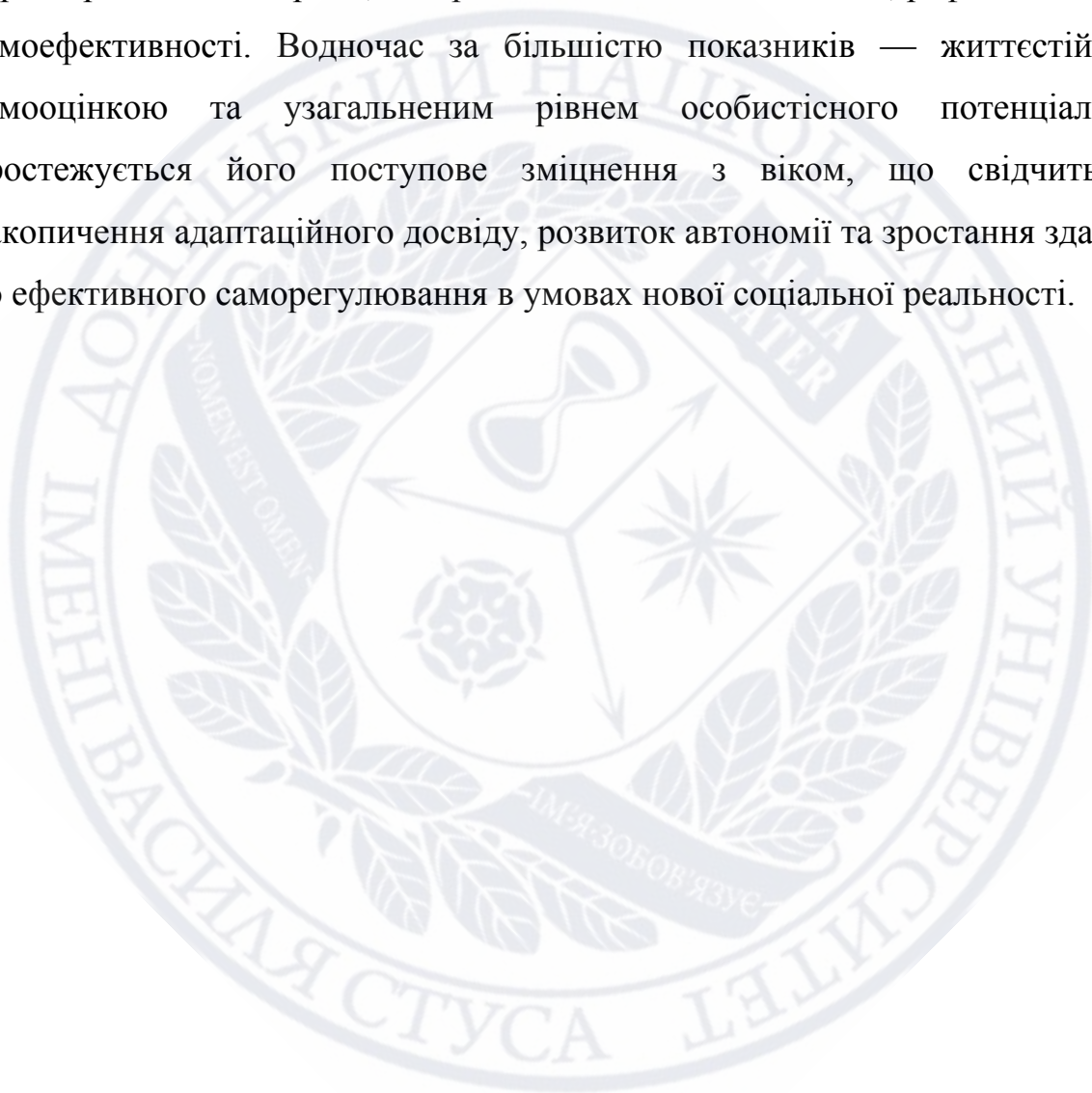
ключових компонентів, що відображає наявність базових адаптаційних ресурсів. Розвиток потенціалу виявився динамічним і залежним від індивідуальних, соціокультурних та адаптаційних чинників. Молоді дорослі перебувають на перехідному етапі, коли попередні психологічні ресурси не завжди ефективні в новому середовищі, що зумовлює тимчасове зниження показників життєстійкості, рефлексивності, толерантності до невизначеності та самоефективності. У середньому віці спостерігається стабілізація функціонування особистості та зростання ключових ресурсів завдяки накопиченому досвіду та сформованим coping-стратегіям.

Отримані дані підтверджують, що розвиток особистісного потенціалу емігрантів має багатовекторний характер і залежить від здатності до рефлексії, активізації внутрішніх ресурсів та ефективної інтеграції в нове соціокультурне середовище. Це підкреслює необхідність підтримки молодих дорослих у період адаптації та обґрунтовує використання психокорекційних програм, таких як «Мета як ресурс», для розвитку когнітивних і емоційних механізмів, що сприяють формуванню самооцінки та адаптивної поведінки.

5. Таким чином, проведене дослідження підтвердило доцільність комплексного підходу до оцінки особистісного потенціалу емігрантів. Врахування вікових, психологічних і соціально-адаптаційних чинників має важливе значення для розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки. Зокрема, реалізація програми «Мета як ресурс» показала позитивний вплив на розвиток адаптаційних ресурсів, підвищення самоефективності, формування рефлексивних стратегій та здатності до прийняття невизначеності, що сприяє успішній інтеграції особистості в нове соціокультурне середовище. Такий підхід дозволяє цілеспрямовано активізувати внутрішні ресурси емігрантів та підвищувати їхню психологічну стійкість у процесі адаптації.

6. Проаналізувавши отримані результати теоретичного й емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що висунута гіпотеза **підтвердилася**

частково. Вікові особливості особистісного потенціалу емігрантів справді засвідчують тенденцію до його зростання з віком, проте цей процес не є лінійним і відбувається нерівномірно в різних сферах. Молоді дорослі, перебуваючи на етапі активної переорієнтації та адаптації до нових соціокультурних умов, демонструють тимчасове зниження окремих характеристик — зокрема, толерантності до невизначеності, рефлексивності та самоефективності. Водночас за більшістю показників — життєстійкістю, самооцінкою та узагальненим рівнем особистісного потенціалу — простежується його поступове зміцнення з віком, що свідчить про накопичення адаптаційного досвіду, розвиток автономії та зростання здатності до ефективного саморегулювання в умовах нової соціальної реальності.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988. 567 с.
2. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961. – 593 с.
3. Bruner J. S. The Process of Education. Cambridge (Mass.): Harvard University Press, 1960. – 215 с.
4. Dewey J. Experience and Nature. Chicago: Open Court Publishing Co., 1925. – 309 с.
5. Nuttin J. R., Lens W. Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method. Leuven: Leuven University Press & Lawrence Erlbaum Associates, 1985. – 272 с.
6. Bernler G., Johnsson L. Teori för psykosocialt arbete. 3rd ed. Göteborg: Natur & Kultur Akademi, 2001. 272 с.
7. Frankl V. E. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel Verlag, 2009. 191 с.
8. Rogers C. On Becoming a Person. 2nd ed. HarperOne, 1995. 420 с.
9. Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. Polity Press, 1991. – 278 с.
10. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 312 с.
11. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. – New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961. 593 p.

12. McCall M. Classical Mechanics: From Newton to Einstein – A Modern Introduction. 2nd ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2010. 450 с.
13. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. – P. 218–226. – <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
14. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 50–56.
15. Maddi S. R. Hardiness Leads to Meaningful Growth Through What is Learned When Resolving Stressful Circumstances // *Journal of Positive Psychology*. – 2012. – Vol. 7, No. 1. – P. 1–9.
16. Deci E. Л., Раян Р. М. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, No. 4. –P. 227–268.
17. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 3rd ed. New York: Harper & Row, 2010. 411 с.
18. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 2004. 422 с.
19. Brennan T. P., Piechowski M. M. A Developmental Framework for Self-Actualization: Evidence from Case Studies. *Journal of Humanistic Psychology*. 1991. Vol. 31, No. 3. P. 45–62.
20. Kaufman S. B. Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Perspectives. *Journal of Humanistic Psychology*. 2018. Vol. 58, No. 3. P. 234–254.
21. Maslow A. H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971. 272 с.
22. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 45–56.

23. Максименко С. Д. Психогенетичний потенціал особистості : монографія. Том 2. – Київ : Видавництво «Людмила», 2021. 448 с.
24. Садова М. А. Потенціал самореалізації особистості як предмет психологічного дослідження: методологічні аспекти // Наукові праці МАУП. Психологія. – 2008. – № 2(18). С. 291–294.
25. Кальба Я. Є. Вчинковий потенціал особистості учня як предмет психологічного аналізу. Психологія і суспільство. 2011. № 2. С. 148–163.
26. Зараковський Г. М., Степанова Г. Б. Психологічний потенціал індивіда і популяції. Человек. 1998. № 3. С. 50–59.
27. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. – 2000. Vol. 55, No. 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
28. Narvaez D., Lapsley D. K. Moral identity, moral functioning, and the development of moral character. In: Narvaez D., Lapsley D. K. (Eds.). Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology. Cambridge: Cambridge University Press, 2009. – P. 140–165. – DOI: 10.1017/CBO9780511627125.008
29. Саврасова-В'юн Т. О. Психологічні детермінанти потенціалу особистості [Електронний ресурс]. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. 2021. Вип. 19(48). С. 105–116. Режим доступу: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41003/1/T_Savrasova-Viun_VPO_19\(48\)_IF.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41003/1/T_Savrasova-Viun_VPO_19(48)_IF.pdf)
30. Dai D. Y. Rethinking Human Potential From a Talent Development Perspective // Journal for the Education of the Gifted. 2020. Vol. 43, No. 1. P. 19–37.
31. Toffler A. The Third Wave. New York: William Morrow and Company, 1980. 432 p.
32. Heckhausen H., Gollwitzer P. M. Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind // Motivation and Emotion. 1987. Vol. 11, No. 2. P. 101–120. DOI: 10.1007/BF00992338

33. Dai D. Y. The Nature and Nurture of Creativity: The Development of Giftedness and Talent Across the Life Span. – New York: Psychology Press, 2010. – 240 p.
34. Молибог О. В. Структура та змістові характеристики потенціалу особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2013. № 41. С. 148–154.
35. Мурашко І. В. Розкриття поняття «Особистісний потенціал» та його психологічної структури [Електронний ресурс]. Нове навчання. 2010. – Режим доступу: <https://novedu.ru/potencial-lichnosti/>
36. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). С. 50–59.
37. Maslow A. H. Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970. 470 p.
38. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
39. Lerner R. M. Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. In: Handbook of Child Psychology. Vol. 1. Hoboken: Wiley, 2006. P. 1–40.
40. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979. – 330 p.
41. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11, No. 4. P. 227–268.
42. Frankl V. E. Man’s Search for Meaning. Boston: Beacon Press, 1990. 165 p.
43. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 312 с. – Режим доступу: https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.pdf

44. Martín Quintana J. C., Alemán Ramos P. F., Morales Almeida P. The Influence of Perceived Security in Childhood on Adult Self-Concept: The Mediating Role of Resilience and Self-Esteem // *Healthcare*. – 2023. – Vol. 11, No. 17. – P. 2435. – DOI: 10.3390/healthcare11172435
45. Данилюк І. В., Сердюк О. А. Психологічні чинники особистісної толерантності до невизначеності // *Український психологічний журнал*. – 2023. – № 1(19). – С. 46–59. – DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).3)
46. Бранський В. П., Пожарський С. Д. Соціальна синергетика і акмеологія: теорія самоорганізації індивіда і соціуму. – СПб.: Політехніка, 2002. – 476 с.
47. Kahneman D., Tversky A. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases // *Science*. – 1974. – Vol. 185, No. 4157. – P. 1124–1131. – DOI: <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
48. Баранова С. В. Акмеологічні особливості особистісного потенціалу [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.academia.edu/35653541/>
49. Огієнко О. М. Вікові особливості розвитку особистості: психологічний вимір // *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. № 1(19).
50. Копиленко І. П. Психологія розвитку людини: навч. посіб. Київ: Либідь, 2011. 400 с.
51. Бондаренко Н. І. Психологія розвитку людини : навч. посіб. Київ : Видавництво Київського університету, 2018. 320 с.
52. Ковальова Л. М. Психологія розвитку: від юності до дорослості. Київ : Видавництво «Наука», 2020. 280 с.
53. Бодалев А. А. Феномен «акме»: психологічні й соціальні аспекти / А. А. Бодалев // *Соціальна ситуація розвитку*. 1995. С. 113–119.
54. Erikson E. H. *The Life Cycle Completed*. New York : W. W. Norton & Company, 1997. 321 p.
55. Coolican H. *Research Methods and Statistics in Psychology*. 7th ed. London : Psychology Press, 2018. 560 p.

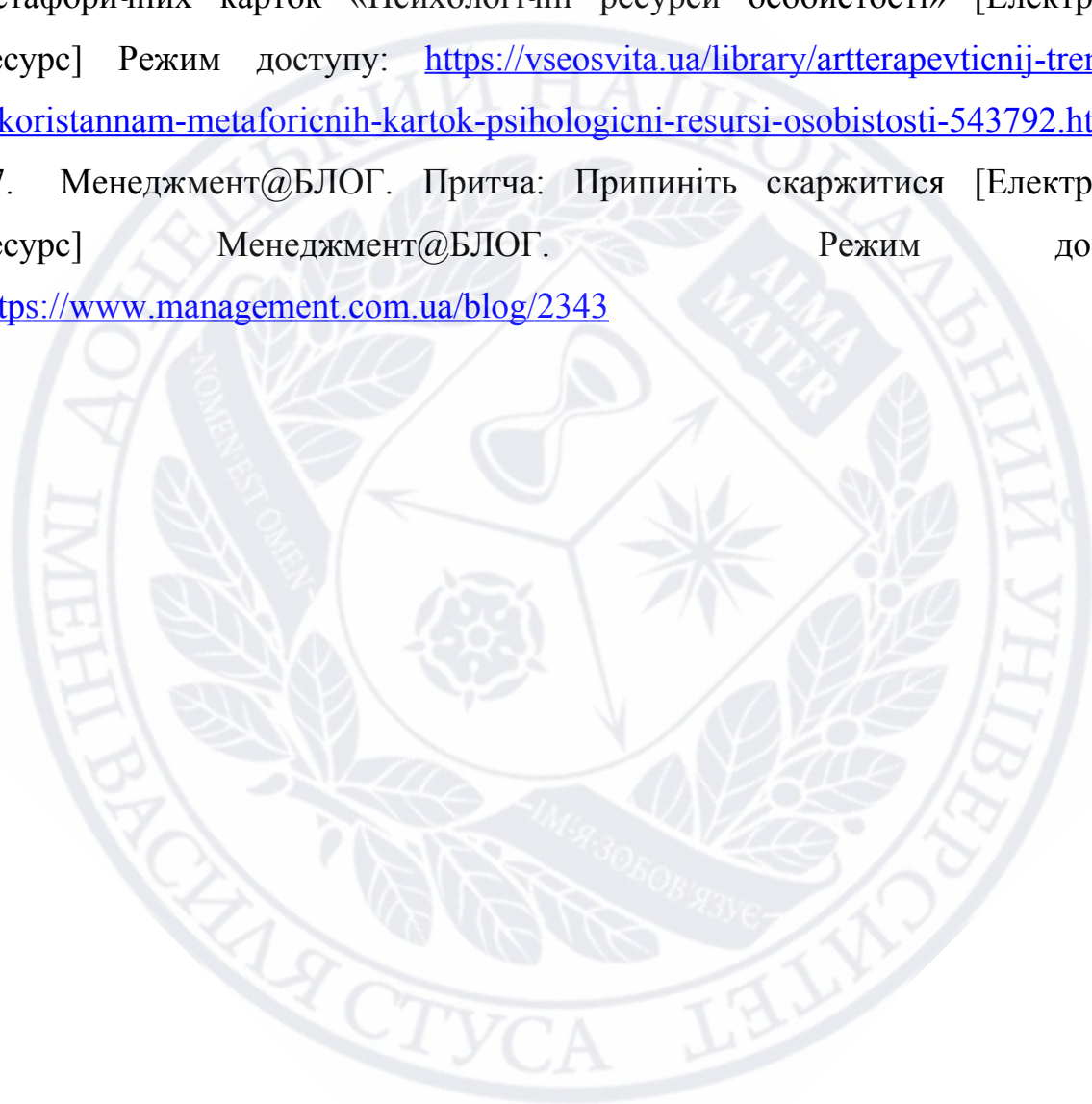
56. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, No. 3. P. 175–185.
57. Sherer M., Maddux J. E., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers R. W. The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*. 1982. Vol. 51. P. 663–671. URL: [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00084-0](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(96)00084-0) (дата звернення: 21.11.2025).
58. Методика «Толерантність до невизначеності» : крос культурна і етнічна психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://stud.com.ua/155514/psihologiya/metodika_tolerantnist_neviznachenosti (дата звернення: 21.07.2025).
59. Галян І. М. Діагностика рефлексивності як функціональної складової стилю саморегуляції психічних станів майбутніх педагогів (теоретичний аспект) [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/1585> (дата звернення: 21.07.2025).
60. Дембо Т., Рубінштейн С. Тест самооцінки особистості [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/4237847> (дата звернення: 21.11.2025).
61. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
62. Методологія розробки тренінгів з нуля: як створювати тренінги легко та із задоволенням: навч.-метод. посіб. / за ред. О. Сисоєвої. Київ: 7БЦ, 2024. 296 с.
63. Мілотіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.: іл. Бібліогр.: с. 180–184.
64. Вілкінсон, М. (2025). *Секрети фасилітації. SMART-посібник із результативної роботи в групі*. Київ: BookPoint. Доступно за посиланням:

<https://bookpoint.com.ua/sekrety-fasilitaciyi-smart-posibnik-iz-rezultativnoyi-roboty-v-grupi-maykl-vilkinson-sku-198832610>

65. Lebensziele / karrierebibel.de [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://karrierebibel.de/lebensziele/> Дата звернення: 15.09.2025.

66. Янішевська М. Б. Арттерапевтичний тренінг з використанням метафоричних карток «Психологічні ресурси особистості» [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/artterapevticnij-trening-z-vikoristannam-metaforicnih-kartok-psihologicni-resursi-osobistosti-543792.html>.

67. Менеджмент@БЛОГ. Притча: Припиніть скаржитися [Електронний ресурс] Менеджмент@БЛОГ. Режим доступу: <https://www.management.com.ua/blog/2343>



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест «Шкала життєстійкості» С. Мадді

Оснащення: методику дослідження життєстійкості було реалізовано в електронному форматі з використанням інструменту Google Forms. Учасникам дослідження пропонувалося пройти онлайн-опитування, що містить твердження, які оцінювалися за шкалою Лайкерта. Електронний формат дозволив спростити процедуру збору даних, забезпечити зручність для респондентів і підвищити точність автоматизованого підрахунку балів за шкалами.

Послідовність роботи. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувальнику. На кожне висловлювання існує 4 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

Інструкція для респондентів. Перед вами твердження, що стосуються вашого ставлення до життя, труднощів і ситуацій змін. Ваше завдання — оцінити, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашій особистій думці або відчуттям.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді, використовуючи 4-бальну шкалу: абсолютно не згоден (1 бал), швидше не згоден (2 бали), швидше згоден (3 бали), повністю згоден (4 бали). Немає «правильних» або «неправильних» відповідей — важливо лише, щоб ваші відповіді були щирими і відповідали вашим реальним переконанням.

Твердження:

1. Я часто не впевнений в своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.

3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.

26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.
36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
40. Навколишні мене недооцінюють.
41. Як правило, я працюю із задоволенням.
42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Розподіл тверджень за шкалами та типами:

Контроль -

номери прямих тверджень	2, 6, 9, 13, 17, 22, 25, 29, 32, 36
номери інверсних тверджень	40, 43, 45, 1, 5

Залученість -

номери прямих тверджень	3, 7, 10, 14, 18, 23, 26, 30, 33, 37
-------------------------	--------------------------------------

номери інверсних тверджень 41, 44, 4, 8, 12

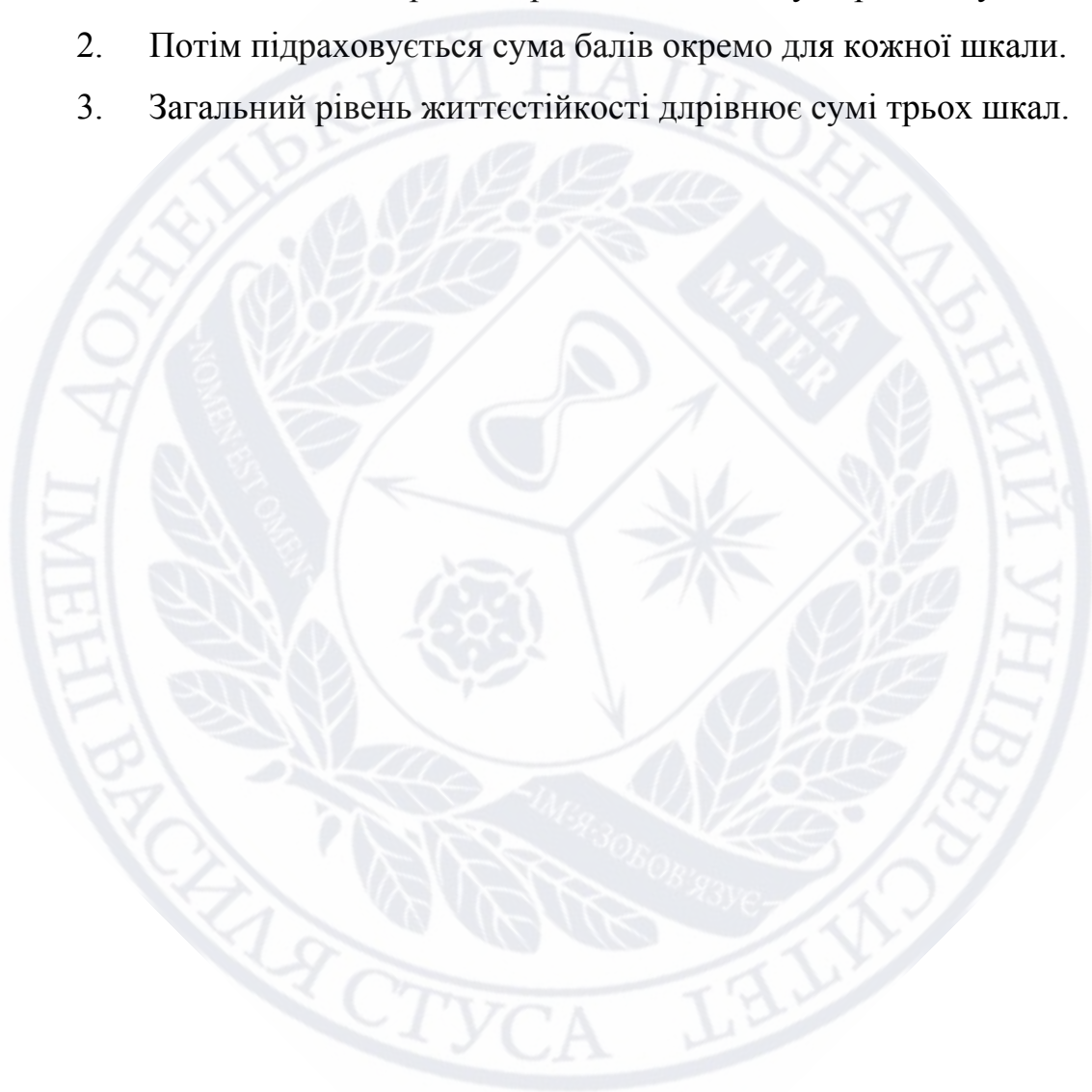
Прийняття ризику -

номери прямих тверджень 11, 15, 19, 24, 27, 31, 34, 38, 42, 20

номери інверсних тверджень 35, 39, 16, 21, 28

Підрахунок результатів:

1. Відповіді на інверсні твердження спочатку перекодовуються.
2. Потім підраховується сума балів окремо для кожної шкали.
3. Загальний рівень життєстійкості дорівнює сумі трьох шкал.



ДОДАТОК Б

Тест визначення «Шкала загальної самоєфективності»

М. Маддукса і Д. Шеєра

Оснащення: для оцінки рівня загальної самоєфективності досліджуваних було використано шкалу General Self-Efficacy Scale (GSES), розроблену Ральфом Шеєром і Маддоксом, в адаптації для українськомовної вибірки.

Методика була реалізована в електронному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms. Респондентам пропонувалося самостійно пройти опитувальник, заповнивши анкету дистанційно.

Послідовність роботи. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувальнику. На кожне висловлювання існує 5 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

Інструкція для респондентів. Перед вами твердження, що стосуються вашого ставлення до життя, труднощів і ситуацій змін. Ваше завдання — оцінити, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає вашій особистій думці або відчуттям.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді, використовуючи 5-бальну шкалу: абсолютно не згоден (1 бал), згоден (2 бали), частково згоден/важко сказати (3 бали), згоден (4 бали), повністю згоден (5 балів).

Твердження:

- а.** Коли я щось планую, я завжди впевнений, що зможу виконати роботу.
- б.** Одна з моїх проблем полягає в тому, що я не можу відразу взятися за роботу, яку мені потрібно зробити, відкладаючи цей момент на останній момент.

с. Якщо я не можу виконати роботу з першого разу, я продовжую намагатися, поки не зможу це зробити.

d. Коли я ставлю перед собою важливі для мене цілі, мені рідко вдається їх досягти.

e. Я часто кидаю справи, не доводячи їх до кінця.

f. Я намагаюся уникати труднощів.

g. Якщо щось здається мені занадто складним, я навіть не буду намагатися це зробити в будь-якому випадку.

h. Якщо я зроблю щось, що вкрай необхідно, але не дуже приємне для мене, я все одно буду наполягати, поки не закінчу це.

i. Якщо я вирішу щось зробити, я буду йти вперед до кінця.

j. Якщо мені не вдається навчитися чомусь новому, я відразу кидаю це.

k. Коли проблеми виникають несподівано, я не можу з ними впоратися.

l. Я не намагаюся навчитися чомусь новому, якщо це здається мені занадто складним.

m. Невдачі не бентежать мене, а лише змушують робити ще більш наполегливі спроби впоратися з ситуацією.

n. Я відчуваю впевненість у своїх силах при вирішенні складних завдань.

o. Я досить впевнена в собі людина.

p. Я легко кидаю справи.

q. Я не схожий на людину, яка легко справляється з будь-якими проблемами.

r. Мені важко заводити нових друзів.

s. Якщо я зустрічаю людину, з якою хотів би поговорити, я йду до нього сам, не чекаючи, коли він прийде до мене.

t. Якщо мені не вдасться стати близьким другом людини, яка мене цікавить, я, швидше за все, перестану намагатися спілкуватися з ним.

u. Якщо я зустрічаю людину, яка на перший погляд здається мені не дуже цікавою, я все одно не відразу перестаю з ним контактувати.

v. Я не дуже комфортно відчуваю себе на зустрічах, в компаніях, у великих групах людей.

w. Я здобув усіх своїх друзів завдяки своїй здатності заводити контакти.

Розподіл тверджень за шкалами та типами:

Діяльнісна самоєфективність -

номери прямих тверджень 1, 3, 8, 9, 13, 14, 15

номери інверсних тверджень 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17

Соціальна ефективність -

номери прямих тверджень 19, 23

номери інверсних тверджень 18, 20, 21, 22

Підрахунок результатів:

1. Відповіді на інверсні твердження спочатку перераховуються.
2. Потім підраховується сума балів окремо для кожної шкали.
3. Загальний рівень самоєфективності дорівнює сумі двох шкал.

ДОДАТОК В

Тест «Шкала толерантності до невизначеності» С. Баднера (адаптація У.Г. Солдатової)

Оснащення: для оцінки рівня інтолерантності досліджуваних до ситуацій невизначеності, що є важливою характеристикою в умовах нестабільного середовища було використано шкалу толерантності - інтолерантності до невизначеності Баднера (англ. Budner's Scale of Tolerance - Intolerance of Ambiguity), в адаптації для українськомовної вибірки.

Методика була реалізована в електронному форматі з використанням онлайн-платформи Google Forms. Респондентам пропонувалося самостійно пройти опитувальник, заповнивши анкету дистанційно.

Послідовність роботи. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на твердження, що стосуються поведінки та реакцій у ситуаціях невизначеності відповідно до інструкції, що розміщена в опитувальнику. На кожне висловлювання існує 7 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

Інструкція для респондентів. Перед вами твердження, що описують можливу поведінку або ставлення у невизначених ситуаціях. Ваше завдання — уважно прочитайте кожне твердження та обрати той варіант відповіді, який найточніше описує вашу реакцію, використовуючи 7-бальну шкалу:

- Повністю згоден — 7 балів
- Згоден — 6 балів
- Скоріше згоден — 5 балів
- Не знаю / Важко відповісти — 4 бали
- Скоріше не згоден — 3 бали
- Не згоден — 2 бали
- Абсолютно не згоден — 1 бал

Відповідей, які вважаються правильними або неправильними, не існує. Важливо, щоб відповіді були щирими.

Твердження:

1. Фахівець, який не може дати чітку відповідь, мабуть, не надто багато знає.
2. Я б хотів пожити за кордоном якийсь час.
3. Немає такої проблеми, яку не можна вирішити.
4. Люди, які підпорядкували своє життя розкладу, напевно позбавляють себе більшості радощів життя.
5. Хороша робота - це та, на якій завжди ясно, що потрібно робити і як це потрібно робити.
6. Цікавіше займатися складною проблемою, ніж вирішувати просту.
7. У довготривалій перспективі більшого можна досягти, вирішуючи маленькі, прості проблеми, ніж великі та складні.
8. Часто найцікавіші люди - це ті, хто не боїться бути оригінальним і несхожим на інших.
9. Звичне завжди краще за незнайомого.
10. Люди, які наполягають на відповіді або «так», або «ні», просто не знають, наскільки все насправді складно.
11. Людина, яка веде рівне, розмірене життя без особливих сюрпризів і несподіванок, насправді має бути вдячна долі.
12. Багато з найбільш важливих рішень засновані на неповній інформації.
13. Я більше люблю вечірки зі знайомими людьми, ніж ті, на яких більшість людей абсолютно мені незнайомі.
14. Учителі та наставники, які нечітко формулюють завдання, дають шанс проявити ініціативу та оригінальність.
15. Що швидше ми прийдемо до єдиних цінностей та ідеалів, тим краще.

16. Хороший учитель - це той, хто змушує тебе розмірковувати про твій погляд на речі.

Обробка результатів:

Кожній відповіді присвоюється відповідний бал від 1 до 7. Потім підраховується загальна сума балів, набраних за всіма шістнадцятьма пунктами. Чим вищий цей показник, тим респондент більш інтолерантний до невизначеності. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дає змогу виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність.

Розподіл тверджень за шкалами та типами:

Новизна -	
номери прямих тверджень	9, 11, 13
номери інверсних тверджень	2
Складність -	
номери прямих тверджень	4, 5, 8, 15, 16
номери інверсних тверджень	6, 7, 10, 14
Нерозв'язність -	
номери прямих тверджень	-
номери інверсних тверджень	1, 3, 12

Підрахунок результатів:

1. Відповіді на інверсні твердження спочатку перераховуються.
2. Потім підраховується сума балів окремо для кожної шкали.
3. Загальний рівень толерантності дорівнює сумі трьох шкал.

ДОДАТОК Г

Методика діагностики оцінки рефлексивності (А. Карпов)

Оснащення: методику діагностики оцінки рефлексивності (А. Капров) було реалізовано в електронному форматі з використанням інструменту Google Forms. Учасникам дослідження пропонувалося пройти онлайн-опитування, що містить твердження, які оцінювалися за шкалою Лайкерта. Електронний формат дозволив спростити процедуру збору даних, забезпечити зручність для респондентів і підвищити точність автоматизованого підрахунку балів за шкалами.

Послідовність роботи. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на висловлювання відповідно до інструкції, що розміщена в опитувальнику. На кожне висловлювання існує 7 варіантів відповідей, які оцінюються за бальною системою.

Інструкція для респондентів. Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно. Не хвилюйтесь. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може.

Твердження:

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обмірковувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людях мої слова і вчинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів: Під час обробки відповідей повна згода з твердженням оцінюється у 4 бали, а повна незгода з ним — в 1 бал. Навпаки, повна згода з негативним за змістом твердженням — 1 бал, а повна незгода з ним — 7 балів. Щодо проміжних значень шкали, то вони також переводяться у відповідні бали (в діапазоні між крайніми значеннями). Після підрахунку балів за кожною з трьох підшкал (системна рефлексія, інтроспекція, квазірефлексія) методики А.В. Карпова можна отримати структуроване уявлення про характер рефлексивної активності особистості.

Розподіл тверджень за шкалами та типами:

Системна рефлексія -

номери прямих тверджень 7, 13, 16, 19, 22, 25

номери інверсних тверджень 1, 4, 10

Інтроспекція -

номери прямих тверджень 2, 8, 17, 20, 23, 26

номери інверсних тверджень 5, 11, 14

Ретроспективна рефлексія -

номери прямих тверджень 6, 12, 15, 18, 21, 24, 27

номери інверсних тверджень 13, 9

Підрахунок результатів:

1. Відповіді на інверсні твердження спочатку перераховуються.
2. Потім підраховується сума балів окремо для кожної шкали.
3. Загальний рівень рефлексії дорівнює сумі трьох шкал.



ДОДАТОК Д

Тест самооцінки Дембо-Рубинштейн

Оснащення: методику самооцінки особистості за Дембо–Рубінштейн було реалізовано в електронному форматі з використанням інструменту Google Forms. Електронний формат дозволив спростити процедуру збору даних, забезпечити зручність для респондентів.

Послідовність проведення: Було створено Google-форму з модифікованими шкалами самооцінки, де кожному учаснику пропонувалося оцінити низку особистісних якостей (на шкалі від 1 до 10). Для кожної якості учасники вказували два значення:

- реальний рівень (як вони оцінюють себе зараз);
- ідеальний рівень (яким би хотіли бути).

У вступі до форми розміщено інструкцію та пояснення, що оцінювання має проводитися індивідуально, щиро, без довгих роздумів.

Твердження:

1. Наскільки Ви вважаєте себе розумним?
2. Наскільки Ви хотіли б бути розумним?
3. Наскільки ти працьовитий?
4. Наскільки ти хотів би бути працьовитим?
5. Наскільки легко ти знаходиш спільну мову з іншими людьми?
6. Наскільки ти хотів би легко знаходити спільну мову з іншими людьми?
7. Наскільки ти добра людина?
8. Наскільки ти хотів би бути доброю людиною?
9. Наскільки добре ти навчаєшся?
10. Наскільки добре ти хотів би навчатися?
11. Наскільки ти чесний?
12. Наскільки ти хотів би бути чесним?

13. Наскільки тобі подобається твоя зовнішність?
14. Наскільки ти хотів би, щоб тобі подобалася твоя зовнішність?
15. Наскільки ти сильний характером?
16. Наскільки ти хотів би бути сильним характером?
17. Наскільки ти задоволений собою загалом?
18. Наскільки ти хотів би бути собою задоволеним загалом?
19. Наскільки ти вважаєш себе щасливим?
20. Наскільки ти хотів би вважати себе щасливим?

Обробка результатів:

Реальна самооцінка обчислюється як середнє арифметичне балів за всіма пунктами в колонці «який я є зараз».

$$\text{Реальна самооцінка} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1.1)$$

Рівень домагань обчислюється як середнє арифметичне балів у колонці «яким я хочу бути», як подано у формулі Д.2.

$$\text{Рівень домагань} = \frac{\sum_{i=1}^n Y_i}{n} \quad (1.2)$$

Різниця (розрив) визначається як:

Розрив = Рівень домагань – Реальна самооцінка

Оптимум (8–22) — вказує на адекватне самосприйняття та конструктивні цілі.

Занадто малий розрив (0–7) — можлива низька мотивація: «я і так хороший, розвиватися не хочу» або занижений рівень домагань.

Занадто великий розрив (>23) — може бути маркером психоемоційної напруги, незадоволеності собою та високого рівня домагань, не підкріплених ресурсами.

ДОДАТОК Е

Бали, отримані респондентами при інтерпретації тесту «Життєстійкості С. Мадді»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням. Для зворотних тверджень оцінювання здійснюється у зворотному порядку. Групування тверджень за трьома субшкалами і обчислення сумарного балу. Інтерпретація рівнів життєстійкості:

Залученність, Контроль:

- 15 – 24 балів – низький рівень (червоний колір);
- 25 – 34 балів – середній рівень (чорний колір);
- 35 – 45 балів – високий рівень (синій колір).

Прийняття ризику:

- 0 – 16 балів – низький рівень (червоний колір);
- 17 – 23 балів – середній рівень (чорний колір);
- 24 – 30 балів – високий рівень (синій колір).

Загальна життєстійкість:

- 15– 62 балів – низький рівень (червоний колір);
- 63 – 99 балів – середній рівень (чорний колір);
- 100 – 135 балів – високий рівень (синій колір).

Таблиця Е.1 - Бали, отримані при інтерпретації тесту життєстійкості, респондентами вікової групи юнацтво (вік 16 – 25 років)

№	Вікова категорія	Залученність	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
1	юнацтво	30	21	23	74
2	юнацтво	21	32	27	80
3	юнацтво	25	22	27	74
4	юнацтво	15	22	15	52
5	юнацтво	21	31	23	75

6	юнацтво	41	39	21	101
7	юнацтво	29	21	27	77
8	юнацтво	28	26	30	84
9	юнацтво	19	27	12	58
10	юнацтво	26	40	30	96
11	юнацтво	32	24	24	80
12	юнацтво	24	29	30	83
13	юнацтво	24	24	24	72
14	юнацтво	32	31	30	93
15	юнацтво	29	31	30	90
16	юнацтво	29	23	24	76
17	юнацтво	16	27	30	73
18	юнацтво	31	26	27	84
19	юнацтво	41	39	21	101
20	юнацтво	31	33	30	94
21	юнацтво	25	33	24	82
22	юнацтво	31	26	19	76
23	юнацтво	23	22	21	66
24	юнацтво	31	28	22	81
25	юнацтво	21	25	13	59
26	юнацтво	26	29	11	66
27	юнацтво	28	29	15	72
28	юнацтво	23	28	10	61
29	юнацтво	30	22	17	69
30	юнацтво	22	32	17	71

Таблиця Е.2 - Бали, отримані при інтерпретації тесту життєстійкості, респондентами вікової груп групи молоді дорослі (вік 26 – 35 років)

№	Вікова категорія	Залученність	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
1	молоді дорослі	32	30	14	76
2	молоді дорослі	33	21	16	70
3	молоді дорослі	31	27	16	74
4	молоді дорослі	30	28	21	79
5	молоді дорослі	30	30	14	74
6	молоді дорослі	34	25	17	76
7	молоді дорослі	19	33	17	69
8	молоді дорослі	38	18	14	70
9	молоді дорослі	34	18	9	61
10	молоді дорослі	35	24	18	77
11	молоді дорослі	46	35	26	107
12	молоді дорослі	40	34	20	94
13	молоді дорослі	27	31	14	72
14	молоді дорослі	29	24	13	66
15	молоді дорослі	34	23	16	73
16	молоді дорослі	30	17	13	60
17	молоді дорослі	36	22	18	76
18	молоді дорослі	30	29	16	75
19	молоді дорослі	28	23	17	68
20	молоді дорослі	31	27	15	73
21	молоді дорослі	26	22	16	64
22	молоді дорослі	31	33	11	75
23	молоді дорослі	35	32	18	85
24	молоді дорослі	33	27	17	77

25	молоді дорослі	27	26	14	67
26	молоді дорослі	35	30	12	77
27	молоді дорослі	30	27	12	69
28	молоді дорослі	31	31	18	80
29	молоді дорослі	28	26	15	69
30	молоді дорослі	34	16	19	69

Таблиця Е.3 - Бали, отримані при інтерпретації тесту життєстійкості, респондентами вікової групи середній вік (вік 36 – 45 років)

№	Вікова категорія	Залученність	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
1	середній вік	37	28	15	80
2	середній вік	45	35	15	95
3	середній вік	38	26	19	83
4	середній вік	39	26	16	81
5	середній вік	43	30	12	85
6	середній вік	34	17	10	61
7	середній вік	40	34	13	87
8	середній вік	40	22	15	77
9	середній вік	35	27	18	80
10	середній вік	37	28	20	85
11	середній вік	47	35	20	102
12	середній вік	34	22	12	68
13	середній вік	38	33	13	84
14	середній вік	33	32	14	79
15	середній вік	53	41	27	121
16	середній вік	50	39	27	116
17	середній вік	27	29	11	67

18	середній вік	37	32	14	83
19	середній вік	41	33	19	93
20	середній вік	37	32	12	81
21	середній вік	18	17	5	40
22	середній вік	34	34	18	86
23	середній вік	45	42	10	97
24	середній вік	30	22	14	66
25	середній вік	30	24	11	65
26	середній вік	33	26	14	73
27	середній вік	41	20	17	78
28	середній вік	37	29	16	82
29	середній вік	37	22	10	69
30	середній вік	45	38	20	103

ДОДАТОК Ж

Бали, отримані респондентами при інтерпретації «Тесту визначення рівня самоєфективності Маддукса і Шеєра»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням. Для зворотних тверджень оцінювання здійснюється у зворотному порядку. Групування тверджень за трьома субшкалами, обчислення сумарного балу й інтерпретація результату.

Результати опитування надають чітку шкалу оцінки:

Діяльнісна самоєфективність

- 17 – 39 балів – низький рівень (червоний колір);
- 40 – 62 балів – середній рівень (чорний колір);
- 63 – 85 балів – високий рівень (синій колір).

Соціальна самоєфективність

- 6 – 13 балів – низький рівень (червоний колір);
- 14 – 21 балів – середній рівень (чорний колір);
- 22 – 30 балів – високий рівень (синій колір).

Загальний рівень самоєфективності

- 23 – 53 балів – низький рівень (червоний колір);
- 54 – 84 балів – середній рівень (чорний колір);
- 85 – 115 балів – високий рівень (синій колір).

Таблиця Ж.1 - Бали, отримані при інтерпретації «Тесту визначення рівня самоєфективності» респондентами вікової групи юнацтво (вік 16 – 25 років)

№	Вікова категорія	Діяльнісна самоєфективність	Соціальна самоєфективність	Загальний рівень самоєфективності
1	юнацтво	45	12	57
2	юнацтво	51	18	69
3	юнацтво	49	21	70
4	юнацтво	40	20	60

5	юнацтво	52	21	73
6	юнацтво	48	18	66
7	юнацтво	45	15	60
8	юнацтво	48	20	68
9	юнацтво	45	22	67
10	юнацтво	53	19	72
11	юнацтво	48	20	68
12	юнацтво	49	25	74
13	юнацтво	53	20	73
14	юнацтво	52	21	73
15	юнацтво	55	19	74
16	юнацтво	51	20	71
17	юнацтво	55	18	73
18	юнацтво	52	18	70
19	юнацтво	37	17	54
20	юнацтво	51	18	69
21	юнацтво	49	21	70
22	юнацтво	66	18	84
23	юнацтво	47	21	68
24	юнацтво	60	22	82
25	юнацтво	60	25	85
26	юнацтво	54	18	72
27	юнацтво	52	20	72
28	юнацтво	40	20	60
29	юнацтво	52	21	73
30	юнацтво	57	19	76

Таблиця Ж.2 - Бали, отримані при інтерпретації «Тесту визначення рівня самоєфективності» респондентами вікової групи молоді дорослі (вік 26 – 35 років)

№	Вікова категорія	Діяльнісна самоєфективність	Соціальна самоєфективність	Загальний рівень самоєфективності
1	молоді дорослі	49	23	72
2	молоді дорослі	56	19	75
3	молоді дорослі	50	21	71
4	молоді дорослі	51	19	70
5	молоді дорослі	47	21	68
6	молоді дорослі	51	19	70
7	молоді дорослі	47	26	73
8	молоді дорослі	54	21	75
9	молоді дорослі	54	19	73
10	молоді дорослі	48	22	70
11	молоді дорослі	49	19	68
12	молоді дорослі	52	20	72
13	молоді дорослі	48	24	72
14	молоді дорослі	51	18	69
15	молоді дорослі	52	21	73
16	молоді дорослі	52	20	72
17	молоді дорослі	63	19	82
18	молоді дорослі	48	12	60
19	молоді дорослі	53	20	73
20	молоді дорослі	52	18	70
21	молоді дорослі	50	20	70
22	молоді дорослі	54	19	73
23	молоді дорослі	64	22	86
24	молоді дорослі	51	18	69

25	молоді дорослі	50	13	63
26	молоді дорослі	53	18	71
27	молоді дорослі	62	24	86
28	молоді дорослі	53	21	74
29	молоді дорослі	53	19	72
30	молоді дорослі	52	19	71

Таблиця Ж.3 - Бали, отримані при інтерпретації «Тесту визначення рівня самоофективності» респондентами вікової групи середній вік (вік 36 – 45 років)

№	Вікова категорія	Діяльнісна самоофективність	Соціальна самоофективність	Загальний рівень самоофективності
1	середній вік	46	18	64
2	середній вік	50	20	70
3	середній вік	67	24	91
4	середній вік	53	18	71
5	середній вік	67	12	79
6	середній вік	59	19	78
7	середній вік	52	23	75
8	середній вік	45	19	64
9	середній вік	53	16	69
10	середній вік	70	24	94
11	середній вік	62	21	83
12	середній вік	64	16	80
13	середній вік	46	25	71
14	середній вік	49	21	70
15	середній вік	51	18	69
16	середній вік	76	24	100
17	середній вік	54	20	74

18	середній вік	70	23	93
19	середній вік	50	24	74
20	середній вік	52	19	71
21	середній вік	67	23	90
22	середній вік	50	26	76
23	середній вік	54	19	73
24	середній вік	65	20	85
25	середній вік	51	22	73
26	середній вік	68	23	91
27	середній вік	71	24	95
28	середній вік	69	22	91
29	середній вік	71	24	95
30	середній вік	63	20	83

ДОДАТОК К

Бали, отримані респондентами при інтерпретації теста С. Баднера «Шкала інтолерантності до невизначеності»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням. Для зворотних тверджень оцінювання здійснюється у зворотному порядку. Групування тверджень за трьома субшкалами, обчислення сумарного балу й інтерпретація результату.

Результати опитування надають чітку шкалу оцінки:

Новизна:

- 4 – 8 балів – низький рівень (червоний колір);
- 9 – 21 балів – середній рівень (чорний колір);
- 22 – 2 балів – високий рівень (синій колір).

Складність:

- 9 – 20 балів – низький рівень (червоний колір);
- 21 – 36 балів – середній рівень (чорний колір);
- 37 – 63 балів – високий рівень (синій колір).

Нерозв'язність:

- 3 – 8 балів – низький рівень (червоний колір);
- 9 – 16 балів – середній рівень (чорний колір);
- 17 – 21 балів – високий рівень (синій колір).

Загальний показник:

- 16 – 50 балів – низький рівень (червоний колір);
- 51 – 70 балів – середній рівень (чорний колір);
- 71 – 112 балів – високий рівень (синій колір).

Таблиця К.1 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації шкали толерантності до невизначеності, вікової групи юнацтво (вік 16 – 25 років)

№	Вікова категорія	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
1	юнацтво	20	45	12	77

2	юнацтво	19	44	10	73
3	юнацтво	20	37	13	70
4	юнацтво	22	39	12	73
5	юнацтво	21	39	8	68
6	юнацтво	18	37	9	64
7	юнацтво	18	39	13	70
8	юнацтво	21	42	7	70
9	юнацтво	22	43	9	74
10	юнацтво	22	38	9	69
11	юнацтво	19	40	11	70
12	юнацтво	18	39	9	66
13	юнацтво	20	43	13	76
14	юнацтво	17	41	13	71
15	юнацтво	19	39	12	70
16	юнацтво	20	36	12	68
17	юнацтво	20	41	7	68
18	юнацтво	20	39	11	70
19	юнацтво	18	36	13	67
20	юнацтво	22	40	10	72
21	юнацтво	22	43	10	75
22	юнацтво	24	41	8	73
23	юнацтво	20	37	10	67
24	юнацтво	20	43	8	71
25	юнацтво	18	39	9	66
26	юнацтво	19	40	11	70
27	юнацтво	18	42	9	69
28	юнацтво	22	39	10	71

29	юнацтво	18	46	9	73
30	юнацтво	17	41	15	73

Таблиця К.2 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації шкали толерантності до невизначенності, вікової групи молоді дорослі (вік 26 – 35 років)

№	Вікова категорія	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
1	молоді дорослі	16	34	11	61
2	молоді дорослі	17	32	12	61
3	молоді дорослі	25	50	11	86
4	молоді дорослі	10	41	14	65
5	молоді дорослі	16	31	11	58
6	молоді дорослі	17	32	12	61
7	молоді дорослі	25	38	11	74
8	молоді дорослі	10	35	14	59
9	молоді дорослі	19	37	11	67
10	молоді дорослі	18	34	11	63
11	молоді дорослі	18	40	13	71
12	молоді дорослі	17	41	9	67
13	молоді дорослі	18	33	13	64
14	молоді дорослі	19	40	12	71
15	молоді дорослі	20	36	12	68
16	молоді дорослі	20	38	12	70
17	молоді дорослі	19	36	11	66
18	молоді дорослі	17	39	14	70
19	молоді дорослі	14	33	14	61
20	молоді дорослі	20	41	13	74
21	молоді дорослі	18	37	11	66

22	молоді дорослі	18	38	13	69
23	молоді дорослі	18	39	16	73
24	молоді дорослі	17	38	14	69
25	молоді дорослі	16	42	14	72
26	молоді дорослі	18	35	14	67
27	молоді дорослі	20	43	14	77
28	молоді дорослі	18	32	10	60
29	молоді дорослі	17	37	15	69
30	молоді дорослі	18	39	13	70

Таблиця К.3 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації шкали толерантності до невизначеності, вікової групи середній вік (вік 36 – 45 років)

№	Вікова категорія	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
1	середній вік	14	36	10	60
2	середній вік	16	42	18	76
3	середній вік	20	30	15	65
4	середній вік	17	38	11	66
5	середній вік	22	55	15	92
6	середній вік	19	36	15	70
7	середній вік	13	43	15	71
8	середній вік	24	43	18	85
9	середній вік	19	42	13	74
10	середній вік	20	47	19	86
11	середній вік	21	43	14	78
12	середній вік	19	41	15	75
13	середній вік	21	46	17	84
14	середній вік	23	35	21	79

15	середній вік	17	38	14	69
16	середній вік	14	40	15	69
17	середній вік	18	40	13	71
18	середній вік	19	37	16	72
19	середній вік	18	42	13	73
20	середній вік	17	41	14	72
21	середній вік	16	40	15	71
22	середній вік	19	39	15	73
23	середній вік	18	41	12	71
24	середній вік	17	40	16	73
25	середній вік	17	39	15	71
26	середній вік	20	38	15	73
27	середній вік	17	41	14	72
28	середній вік	17	40	18	75
29	середній вік	17	41	15	73
30	середній вік	17	40	16	73

ДОДАТОК Л

Бали, отримані респондентами при інтерпретації «Діагностики оцінки рефлексивності (А. Карпов)»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням. Для зворотних тверджень оцінювання здійснюється у зворотному порядку. Групування тверджень за трьома субшкалами, обчислення сумарного балу й інтерпретація результату.

Оскільки в науковій літературі відсутні чітко визначені узагальнені нормативні межі рівнів за показниками рефлексії, для їхньої інтерпретації було застосовано емпіричне правило, засноване на середньому значенні (М) та стандартному відхиленні (SD) у межах досліджуваної вибірки.

Зокрема, рівні інтерпретувалися наступним чином:

- **Низький рівень** – значення, що є нижчими за $(M - 1 \cdot SD)$ (червоний колір);
- **Середній рівень** – значення, що перебувають у межах від $(M - 1 \cdot SD)$ до $(M + 1 \cdot SD)$ (чорний колір);
- **Високий рівень** – значення, що перевищують $(M + 1 \cdot SD)$ (синій колір).

Такий підхід дозволив адаптувати оцінювання до особливостей конкретної вибірки, забезпечивши об'єктивність і коректність інтерпретації індивідуальних результатів у межах емпіричного дослідження. Він є прийнятним у випадках, коли відсутні стандартизовані нормативні шкали, а також широко використовується в психологічній діагностиці для розмежування рівнів прояву ознак.

Таблиця Л.1 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації рефлексивності, вікової групи юнацтво (вік 16 – 25 років)

№	Вікова категорія	Системна рефлексія	Інтроспекція	Ретроспективна рефлексія	Загальна рефлексія
1	юнацтво	50	39	52	141
2	юнацтво	45	24	33	102

3	юнацтво	47	30	28	105
4	юнацтво	59	28	40	127
5	юнацтво	58	33	44	135
6	юнацтво	46	30	42	118
7	юнацтво	38	31	29	98
8	юнацтво	32	31	30	93
9	юнацтво	42	23	43	108
10	юнацтво	60	27	43	130
11	юнацтво	38	35	21	94
12	юнацтво	47	24	42	113
13	юнацтво	48	31	36	115
14	юнацтво	40	32	47	119
15	юнацтво	32	25	42	99
16	юнацтво	44	25	31	100
17	юнацтво	42	27	32	101
18	юнацтво	54	27	28	109
19	юнацтво	53	25	33	111
20	юнацтво	40	34	29	103
21	юнацтво	57	20	35	112
22	юнацтво	46	35	40	121
23	юнацтво	34	37	46	117
24	юнацтво	36	31	35	102
25	юнацтво	50	37	48	135
26	юнацтво	48	31	31	110
27	юнацтво	45	22	46	113
28	юнацтво	40	23	29	92
29	юнацтво	51	22	27	100

30	юнацтво	46	31	54	131
----	---------	----	----	----	-----

Таблиця Л.2 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації рефлексивності, вікової групи молоді дорослі (вік 26 – 35 років)

№	Вікова категорія	Системна рефлексія	Інтроспекція	Ретроспективна рефлексія	Загальна рефлексія
1	молоді дорослі	48	19	32	99
2	молоді дорослі	56	30	50	136
3	молоді дорослі	50	31	49	130
4	молоді дорослі	48	35	37	120
5	молоді дорослі	47	29	37	113
6	молоді дорослі	48	27	41	116
7	молоді дорослі	40	26	35	101
8	молоді дорослі	47	35	40	122
9	молоді дорослі	40	26	28	94
10	молоді дорослі	52	17	37	106
11	молоді дорослі	56	32	43	131
12	молоді дорослі	35	35	43	113
13	молоді дорослі	44	24	30	98
14	молоді дорослі	31	38	18	87
15	молоді дорослі	49	24	42	115
16	молоді дорослі	43	27	29	99
17	молоді дорослі	41	22	26	89
18	молоді дорослі	47	23	23	93
19	молоді дорослі	50	31	39	120
20	молоді дорослі	52	27	35	114
21	молоді дорослі	44	20	33	97
22	молоді дорослі	42	36	33	111
23	молоді дорослі	44	28	40	112

24	молоді дорослі	45	38	39	122
25	молоді дорослі	38	30	40	108
26	молоді дорослі	55	29	37	121
27	молоді дорослі	34	24	32	90
28	молоді дорослі	45	20	30	95
29	молоді дорослі	44	15	29	88
30	молоді дорослі	50	21	32	103

Таблиця Л.3 - Бали, отримані респондентами при інтерпретації рефлексивності, вікової групи середній вік (вік 36 – 45 років)

№	Вікова категорія	Системна рефлексія	Інтроекція	Ретроспективна рефлексія	Загальна рефлексія
1	середній вік	63	16	36	115
2	середній вік	36	21	29	86
3	середній вік	70	42	56	168
4	середній вік	71	35	39	145
5	середній вік	47	24	37	108
6	середній вік	61	30	39	130
7	середній вік	51	32	44	127
8	середній вік	54	29	41	124
9	середній вік	50	25	37	112
10	середній вік	44	29	44	117
11	середній вік	47	35	47	129
12	середній вік	37	27	24	88
13	середній вік	40	31	36	107
14	середній вік	64	33	47	144
15	середній вік	61	31	42	134
16	середній вік	59	21	49	129
17	середній вік	49	31	49	129

18	середній вік	53	30	43	126
19	середній вік	40	23	35	98
20	середній вік	62	33	49	144
21	середній вік	57	33	45	135
22	середній вік	42	22	32	96
23	середній вік	68	41	57	166
24	середній вік	50	29	40	119
25	середній вік	35	18	27	80
26	середній вік	60	35	48	143
27	середній вік	45	24	36	105
28	середній вік	66	39	53	158
29	середній вік	60	31	46	137
30	середній вік	67	26	51	144

ДОДАТОК М

Бали, отримані респондентами при інтерпретації «Тесту самооцінки Дембо-Рубинштейн»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням, як це зазначено у Додатку Д.

Результати опитування надають чітку шкалу оцінки:

Реальна самооцінка

- нижчі за 45 балів – низький рівень (червоний колір);
- 46– 74 балів – середній рівень (чорний колір);
- 75 – 100 балів – високий рівень (синій колір).

Рівень домагань

- 0 – 7 – малий розрив (червоний колір);
- 8 – 22 – оптимум (зелений колір);
- 23 і більше – великий розрив (синій колір).

*Таблиця 3.14 Бали, отримані респондентами вікової групи юнацтво
(вік 16 – 25 років)*

№	Вікова категорія	Реальна самооцінка	Рівень домагань	Розрив
1	юнацтво	67	90	23
2	юнацтво	54	88	34
3	юнацтво	62	90	28
4	юнацтво	52	86	34
5	юнацтво	77	91	14
6	юнацтво	61	82	21
7	юнацтво	68	88	20
8	юнацтво	78	90	12
9	юнацтво	61	90	29
10	юнацтво	71	90	19

11	юнацтво	56	89	33
12	юнацтво	61	89	28
13	юнацтво	81	89	8
14	юнацтво	51	87	36
15	юнацтво	61	90	29
16	юнацтво	71	90	19
17	юнацтво	61	90	29
18	юнацтво	71	89	18
19	юнацтво	51	90	39
20	юнацтво	69	88	19
21	юнацтво	58	84	26
22	юнацтво	70	90	20
23	юнацтво	58	91	33
24	юнацтво	77	89	12
25	юнацтво	61	93	32
26	юнацтво	85	93	8
27	юнацтво	79	92	13
28	юнацтво	73	85	12
29	юнацтво	85	93	8
30	юнацтво	62	74	12

Таблиця 3.14 Бали, отримані респондентами вікової групи молоді дорослі (вік 26 – 35 років)

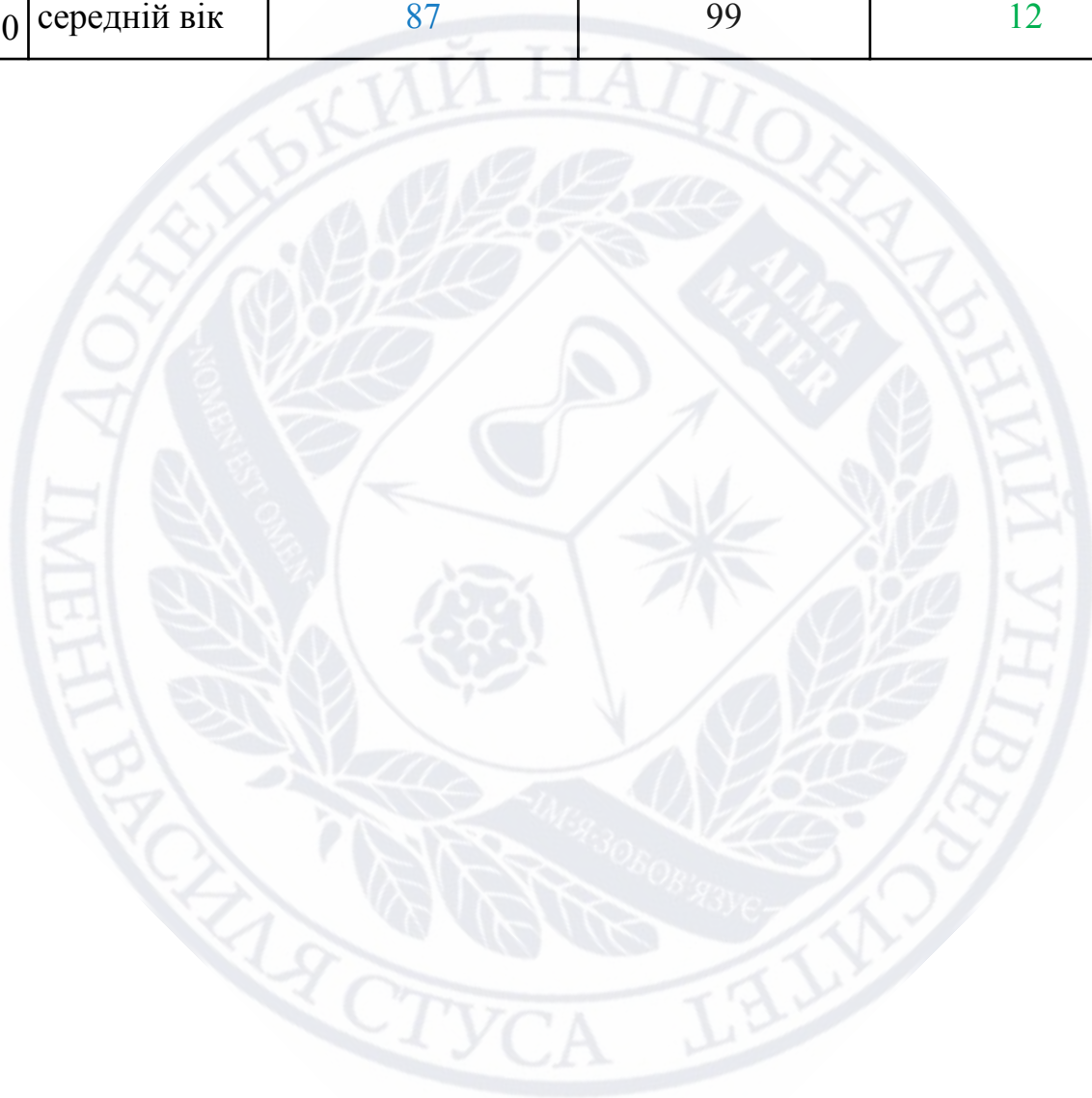
№	Вікова категорія	Реальна самооцінка	Рівень домагань	Розрив
1	молоді дорослі	86	94	8
2	молоді дорослі	70	73	3
3	молоді дорослі	66	93	27

4	молоді дорослі	72	91	19
5	молоді дорослі	62	93	31
6	молоді дорослі	76	83	7
7	молоді дорослі	80	84	4
8	молоді дорослі	73	90	17
9	молоді дорослі	58	88	30
10	молоді дорослі	53	94	41
11	молоді дорослі	72	84	12
12	молоді дорослі	62	85	23
13	молоді дорослі	89	97	8
14	молоді дорослі	64	82	18
15	молоді дорослі	52	85	33
16	молоді дорослі	81	95	14
17	молоді дорослі	73	99	26
18	молоді дорослі	82	86	4
19	молоді дорослі	49	67	18
20	молоді дорослі	55	77	22
21	молоді дорослі	71	88	17
22	молоді дорослі	80	87	7
23	молоді дорослі	59	88	29
24	молоді дорослі	62	96	34
25	молоді дорослі	52	78	26
26	молоді дорослі	54	89	35
27	молоді дорослі	63	87	24
28	молоді дорослі	79	97	18
29	молоді дорослі	77	88	11
30	молоді дорослі	56	82	26

Таблиця 3.15 Бали, отримані респондентами вікової групи середні дорослі (вік 36 – 45 років)

№	Вікова категорія	Реальна самооцінка	Рівень домагань	Розрив
1	середній вік	60	79	19
2	середній вік	70	86	16
3	середній вік	85	97	12
4	середній вік	88	88	0
5	середній вік	81	86	5
6	середній вік	79	94	15
7	середній вік	80	85	5
8	середній вік	69	97	28
9	середній вік	73	82	9
10	середній вік	85	89	4
11	середній вік	68	81	13
12	середній вік	81	91	10
13	середній вік	64	89	25
14	середній вік	58	85	27
15	середній вік	80	92	12
16	середній вік	65	75	10
17	середній вік	87	99	12
18	середній вік	69	83	14
19	середній вік	74	85	11
20	середній вік	61	79	18
21	середній вік	79	93	14
22	середній вік	57	75	18
23	середній вік	68	85	17
24	середній вік	79	94	15

25	середній вік	60	84	24
26	середній вік	68	80	12
27	середній вік	77	90	13
28	середній вік	54	77	23
29	середній вік	68	83	15
30	середній вік	87	99	12



ДОДАТОК Н

Програма «Мета як ресурс: програма розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання»

Пояснювальна записка. У сучасному світі багато складних життєвих ситуацій сприймаються людиною як ситуації неможливості, безвиході. Такі ситуації виникають у різних сферах життя — в роботі, навчанні, родині, міжособистісних стосунках. Через це зростає потреба у формуванні психологічної стійкості, зниженні емоційної напруги та трансформації складного досвіду у внутрішні ресурси, що можуть стати основою для особистісного зростання та реалізації потенціалу.

Розроблена програма спрямована на активізацію особистісного потенціалу молодих дорослих віком 26–35 років, які перебувають на етапі життєвого і професійного самовизначення та демонструють знижений рівень самооцінки власного потенціалу (за результатами попередньої діагностики). Програма передбачає розвиток навичок цілепокладання як одного з ключових інструментів саморозвитку, самореалізації та подолання життєвих труднощів.

Цілепокладання — це здатність людини усвідомлювати власні потреби, інтереси, перетворювати їх у чітко сформульовані наміри, а також організовувати свої дії задля їх досягнення. Саме вміння ставити ефективні, реалістичні та ціннісно значущі цілі дозволяє людині знаходити сенс, підвищувати рівень самомотивації та зберігати життєстійкість у стресових умовах [61].

Програма реалізується у форматі серії занять, спрямованих на психологічну підтримку молодих людей у періоди життєвих труднощів, розвиток рефлексії, емоційної стійкості, формування життєвої перспективи та відповідальності за власний вибір. Учасники мають змогу дослідити свій внутрішній світ, отримати підтримку однолітків, навчитися планувати своє майбутнє, а також відчувати, що не єдині у своїх проблемах.

Мета програми. Сприяти розвитку особистісного потенціалу молодих дорослих через формування навичок цілепокладання, підвищення рівня емоційної стійкості, відповідальності за власне життя та усвідомлення життєвих орієнтирів.

Завдання програми:

1. **Сприяти усвідомленню особистісного потенціалу** учасників, їхньої життєвої траєкторії, поточного стану та потреб.
2. **Розвивати навички усвідомленого цілепокладання**, включаючи формулювання реалістичних і ціннісно забарвлених цілей (з використанням SMART-підходу).
3. **Формувати вміння визначати пріоритети та планувати дії** на шляху до досягнення особистих і професійних цілей.
4. **Виявляти та активізувати внутрішні ресурси**, а також розширювати коло зовнішньої підтримки.
5. **Пропрацювати внутрішні бар'єри** (страхи, сумніви, обмежувальні переконання), що заважають рухатися вперед.
6. **Зміцнювати емоційну стійкість** та психологічну гнучкість у процесі досягнення цілей, особливо в умовах невизначеності.
7. **Розвивати рефлексивне мислення**, здатність аналізувати власний досвід, коригувати стратегії та дії.
8. **Підвищити рівень самооцінки та впевненості в собі** через фіксацію особистих досягнень та прогресу.
9. **Формувати відповідальність за власні рішення**, життєву активність і мотивацію до самореалізації.

Цільова аудиторія: молоді дорослі віком 26–35 років, що емігрували в економічно розвинуті країни (Австрія, Швеція, Німеччина, Австралія), які перебувають на етапі життєвого і професійного самовизначення та мають знижений рівень самооцінки особистісного потенціалу (за результатами діагностики).

Методи:

- Рольові, ділові та розвивальні ігри, що відповідають темам, які розглядалися під час занять.
- Індивідуальна та групова рефлексія.
- Відпрацювання вмінь і навичок у спеціальних вправах.
- Групові дискусії.
- Розбір конкретних ситуацій.
- Метафоричні притчі та історії.
- Психофізіологічні методики.
- Мінілекції.
- Діагностичні процедури.
- Релаксаційні методи.
- Мозковий штурм.
- Виконання домашніх завдань.
- Робота з роздатковими матеріалами.

Тривалість програми: 5 зустрічей (онлайн), по 1,5–2 години кожна.

Очікувані результати:

- Формування навичок ефективного цілепокладання
- Зростання усвідомленості власних потреб і ресурсів
- Покращення емоційної стійкості та здатності діяти в умовах невизначеності
- Підвищення самооцінки та мотивації до самореалізації.

Технічне забезпечення та особливості організації онлайн-формату зустрічей. З огляду на дистанційний формат реалізації програми, важливим чинником ефективної взаємодії є належне технічне забезпечення та створення психологічно комфортного онлайн-середовища. З цією метою організація онлайн-зустрічей має базуватись на таких принципах:

- **Використання функціоналу реакцій на платформі Zoom** (або її аналогах), що дозволяє учасникам невербально реагувати на висловлювання

інших (жестами «палець вгору», «аплодисменти» тощо), не перериваючи динаміку групової роботи. Це сприяє залученню навіть менш активних учасників і формує атмосферу взаємної підтримки.

- **Увімкнений режим "галереї" (gallery view)**, який забезпечує візуальний контакт між усіма учасниками групи та модератором. Це створює відчуття присутності, сприяє груповій згуртованості та підсилює ефект спільного перебування в одному психологічному просторі.

- **Заохочення до використання камер** під час роботи (за можливості та технічної готовності учасника). Проте ця вимога не є примусовою: важливо забезпечити кожному учаснику право на особистий комфорт і безпечну дистанцію в умовах онлайн-формату.

- **Альтернативні форми участі через чат.** Якщо з певних причин учасник не готовий включити камеру або висловитися вголос, йому пропонується можливість взаємодії через текстові повідомлення у чаті. Це дозволяє зберегти включеність усіх учасників до процесу, попри індивідуальні бар'єри (наприклад, соціальна тривожність або складнощі з технікою).

Зустріч 1. Усвідомлення себе: точка А

I Блок Знайомство [62].

Вітання та налаштування на спільну роботу (5–7 хв)

Доброго дня! Рада/радий вітати вас на першій зустрічі програми «**Мета як ресурс: програма розвитку особистісного потенціалу через цілепокладання**». Нас сьогодні 7–8 учасників, і я хочу, щоб ми почали зі знайомства в теплій і неформальній атмосфері. Це безпечний простір — кожен має право говорити або не говорити стільки, скільки хоче. Тож познайомимось через невелику вправу .

Вправа-знайомство: «3 речі про мене» (10–15 хв)

Інструкція: Представтесь, будь ласка:

1. Ваше ім'я (або як хочете, щоб до вас зверталися)

2. Де ви зараз знаходитесь (місто або просто “вдома/на кухні/на природі” тощо)
3. Одна річ, яку ви любите або яка вас зараз підтримує (Це може бути хобі, чай, кіт, книга, музика — будь-що)
4. Для зниження напруги я почну з себе -

Вправа «Якби я був...» (7–10 хв)

Легка метафорична гра на уяву — допомагає розкритися без занадто особистого. Попросіть завершити фразу:

«Якби я сьогодні був/була... (погодою / кольором / транспортом / піснею) — то я б був/була... бо...» Приклад: «Якби я була погодою — я була б м'яким осіннім дощем, бо сьогодні спокійний день і хочеться повільності».

Закріплення контакту: міні-обговорення (5 хв)

Після знайомства можна коротко запитати:

«Чи було щось спільне, що ви помітили між собою?»

«Що відчуваєте зараз після знайомства з групою?»

Це закріплює контакт і створює відчуття приналежності, яке дуже важливе в онлайн-форматі.

II Блок «Правила нашої групи»

Мета: Вироблення основних правил роботи в групі [63].

Час проведення: 10-15 хв.

Попередніє обговорення правил фактично являється формою заключення психологічного контракту між учасниками та ведучим. Правила (закріплюються в чаті):

1. Довірчий стиль спілкування. Пропонуємо прийняти єдину форму спілкування на «ти», на ім'я.
2. «Тут і тепер». Під час занять усі говорять тільки про те, що хвилює кожного; те, що відбувається з нами в групі, ми обговорюємо тут і тепер.

3. Не оцінюємо одне одного. Ми не говоримо: «Ти мені не подобаєшся», а говоримо: «Мені не подобається твоя манера спілкування». Не переходимо на особистості.

4. Повага до того, хто говорить. Коли висловлюється будь-хто з членів групи, ми його уважно слухаємо, даємо можливість сказати те, що він хоче. Не перебиваємо його.

5. Конфіденційність усього, що відбувається в групі. Усе, що відбувається під час занять, ніколи, ні під яким приводом не виноситься за межі групи. Ми довіряємо один одному і групі в цілому.

6. Активна участь у тому, що відбувається. Не замикаємося в собі, завжди уважні до інших, нам цікаві інші люди.

7. Щирість у спілкуванні. Під час роботи групи ми говоримо тільки те, що відчуваємо і думаємо з приводу того, що відбувається, тобто тільки правду. Якщо немає бажання говорити щиро і відверто, то ми мовчимо. Без образи приймаємо висловлювання інших членів групи.

8. Правило ноль-ноль, починати вчасно.

III Блок Вступ до роботи з цілями: усвідомлення особистої траєкторії

Сьогодні ми з вами торкнемося важливої частини нашого життя — тієї, що спрямована у майбутнє. Це — **наші цілі**. Можна з упевненістю сказати, що кожен із нас має певні прагнення, мрії, бажання. Але чи завжди вони стають реальністю? І чому це трапляється не завжди?

Саме цим ми сьогодні й будемо займатись: усвідомленням своїх цілей та першими кроками до їх формулювання.

Уточнення ключових понять: бажання, мрія, ціль. Перш ніж говорити про цілі, давайте трохи розберемось у пов'язаних із цим поняттях: «Бажання», «Мрія», «Ціль».

Учасники працюють у трьох мінігрупах:

- 1 група / учасник: Що таке бажання?

- 2 група / учасник: Що таке мрія?
- 3 група / учасник: Що таке ціль?

У результаті дискусії ми приходимо до висновку: **Бажання** — це спонтанне, ситуативне прагнення, яке виникає швидко, але не завжди супроводжується дією. **Мрія** — це більш глобальне уявлення про бажане майбутнє, яке надихає, але не завжди має чіткий план реалізації. **Ціль** — це конкретне уявлення про бажаний результат, до якого людина свідомо рухається, прикладаючи зусилля та плануючи дії в часі.

Що впливає на досягнення цілей? Які фактори?

Наступний крок — проаналізувати, що може сприяти або заважати досягненню цілей. Які *зовнішні фактори* можуть впливати (середовище, інші люди, обставини)? Які *внутрішні фактори* можуть стримувати (невпевненість, страх, прокрастинація, установки тощо)?

Питання до учасників: Як ви вважаєте, що більше впливає на досягнення цілей — внутрішні чи зовнішні фактори?

Завдання: складіть свою умовну формулу у відсотках: На скільки відсотків досягнення цілей залежить від мене особисто, а на скільки — від зовнішніх умов?

(Учасники можуть записати у чат або озвучити свою відповідь).

Підсумок: Усвідомлення структури бажання → мрії → цілі — це перший крок до того, щоб **перетворити внутрішні прагнення у реальні дії**. Навіть у мінливому світі ми можемо взяти відповідальність за свої кроки і зробити свою ціль джерелом особистісного зростання.

Вправа «Точка А – Точка Б» – опис поточного стану і бажаного майбутнього.

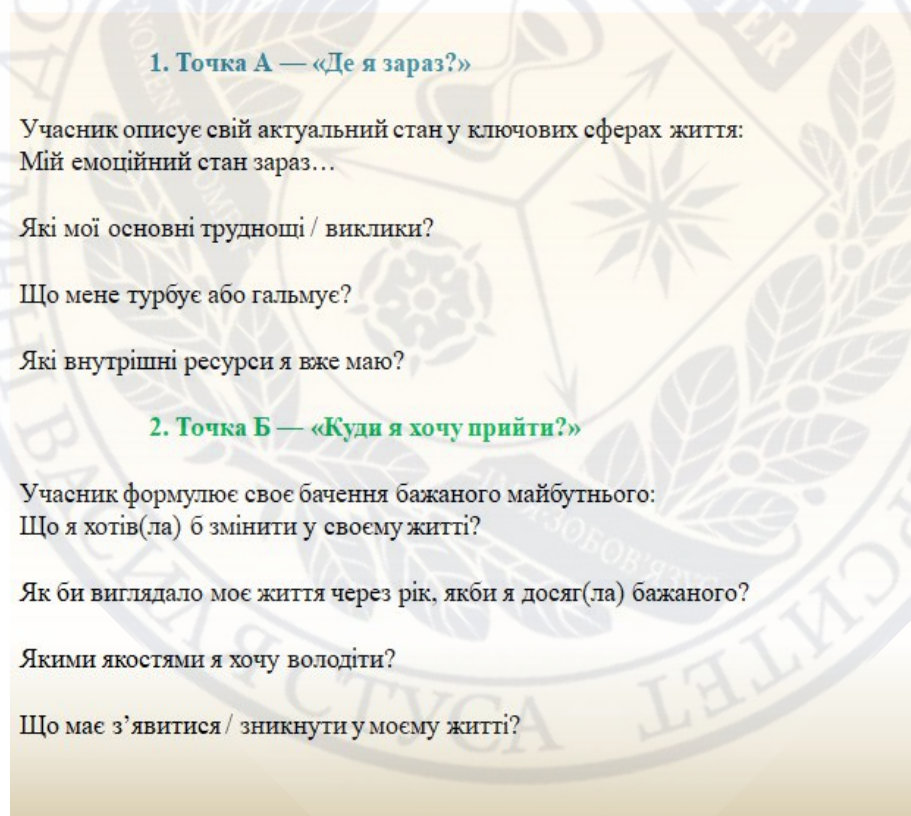
Мета: Сприяти усвідомленню учасниками власного поточного життєвого стану («Точка А»); стимулювати уявлення про бажане майбутнє або стан, до якого прагне особистість («Точка Б»); виявити мотиваційний запит на

зміни; закласти основу для постановки цілей та побудови індивідуального плану розвитку.

Час проведення: 20–25 хвилин

Психологічне підґрунтя: Вправа базується на когнітивно-поведінковому та мотиваційному підходах, що підкреслюють важливість **усвідомлення стартової позиції та цільового вектора** у процесі змін. Усвідомлення розриву між актуальним і бажаним станом формує мотиваційне напруження, що є ключовим фактором для запуску внутрішніх змін.

Інструкція: Учасникам пропонується у письмовій формі або в інтерактивному документі відповісти на два блоки запитань:



1. Точка А — «Де я зараз?»

Учасник описує свій актуальний стан у ключових сферах життя:
Мій емоційний стан зараз...

Які мої основні труднощі / виклики?

Що мене турбує або гальмує?

Які внутрішні ресурси я вже маю?

2. Точка Б — «Куди я хочу прийти?»

Учасник формулює своє бачення бажаного майбутнього:
Що я хотів(ла) б змінити у своєму житті?

Як би виглядало моє життя через рік, якби я досяг(ла) бажаного?

Якими якостями я хочу володіти?

Що має з'явитися / зникнути у моєму житті?

Рефлексія: у груповому обговоренні учасники діляться лише тим, чим готові, без тиску чи оцінювання:

Що нового я дізнався(-лася) про себе?

Що мене здивувало або надихнуло під час виконання вправи?

Який перший крок може наблизити мене до Точки Б?

Що я хочу змінити у своєму житті, де «просідає» де «є рост»?

IV Блок Домашнє завдання: Написати міні-есе «Я через 1 рік»

Зустріч 2. Формулювання цілей: точка Б

Мета: навчитися формулювати реалістичні, ціннісно забарвлені цілі

I Блок Психосвіта: міні-лекція метод SMART-цілей [64].

Чи знайоме вам це відчуття: на початку року ви сповнені рішучості — вивчити нову мову, схуднути на 10 кілограмів або назбирати на омріяну подорож. Але минає кілька тижнів, і ентузіазм кудись зникає. Ви — не єдині. Щороку мільйони людей дають собі обіцянки, які так і залишаються словами.

І рік тут не завжди в нестачі сили волі. Часто проблема — у тому, як саме ми формулюємо свої цілі.

Фрази типу «стати кращим» або «більше заробляти» звучать красиво, але не мають чіткої форми. Вони радше нагадують мрії або бажання, а не конкретні задачі. Наш мозок не сприймає абстракцію — йому потрібні точні орієнтири: що, коли і як робити.

Саме тому був розроблений метод **SMART** — ефективний інструмент із бізнес-середовища, який чудово працює і в особистому житті. Це не чарівна кнопка, а логічна структура, яка допомагає перетворити розмиті «хочу» на зрозумілі та досяжні «роблю».

Чому це важливо для вас? Опанувавши SMART, ви зможете:

- Ставити цілі так, щоб мозок сам починав шукати способи їх реалізації.
- Об'єктивно оцінювати свої ресурси та час.
- Помічати прогрес і не втрачати мотивацію з часом.
- Досягати реальних результатів у будь-якій сфері: фінанси, здоров'я, кар'єра, розвиток.

Сьогодні ми детально розглянемо методику SMART: не просто розшифруємо аббревіатуру, а й зануримось у психологію досягнення цілей. Ви

навчитися застосовувати цей підхід у реальному житті, уникати типових помилок та впевнено рухатися до своїх мрій.

Готові перетворити бажане на реальне? Тоді почнімо!

Чому ми відмовляємось від цілей: психологія «хочу» і «можу»

Перш ніж занурюватися в методику досягнення цілей, варто зрозуміти: чому наш мозок так легко здається? Чому ми часто кидаємо розпочате, навіть щиро бажаючи змін?

Причина криється у кількох психологічних пастках, в які ми регулярно потрапляємо.

Внутрішній конфлікт: емоції проти логіки

У нашій голові постійно змагаються дві частини мозку: лимбічна система (відповідає за емоції та швидке задоволення) і неокортекс (відповідає за раціональне мислення й довгострокове планування). Емоційне «хочу» вимагає миттєвого результату: з'їсти щось смачне, подивитися серіал, полежати. А логічне «треба» пропонує відстрочену винагороду: гарну форму, нові знання, вищий дохід — але десь у майбутньому. І якщо у вас немає чіткої, привабливої картини цього майбутнього, мозок обирає короточасне задоволення.

Розмитість мети

Фраза «почати бігати» — не є ціллю, це лише намір. Що означає успіх у цьому випадку? Один вихід на пробіжку? Кілометр щодня? Півмарафон? Без чітких орієнтирів мозок не може відстежити прогрес. А коли немає відчуття руху — згасає мотивація, і з'являється відчуття, ніби стоїш на місці.

Помилка у плануванні

Ми часто переоцінюємо свої можливості й недооцінюємо, скільки часу, сил і ресурсів насправді потребує завдання. Наприклад, якщо ви вирішили «зробити ремонт за місяць», але не склали конкретного плану — найімовірніше, все піде не за сценарієм. І замість задоволення ви отримаєте стрес, втому і небажання повторювати спробу.

Абстрактне мислення

Наш мозок краще працює з конкретикою. «Вивчити англійську» — надто загальне формулювання. Натомість «через пів року я можу 15 хвилин вільно говорити з іноземцем про свої хобі» — вже чітка і досяжна мета, яка має часові рамки й конкретний результат.

Метод SMART — це своєрідний перекладач між бажаннями і діями. Він допомагає структурувати мету, зробити її зрозумілою, вимірною й досяжною. Замість розмитого «колись зроблю», ви отримуєте покроковий маршрут, який значно легше реалізувати на практиці.

SMART — це акронім, де кожна літера позначає один із п'яти ключових критеріїв, за якими варто оцінювати правильно сформульовану ціль. Ця концепція вперше була представлена Джорджем Т. Дораном у 1981 році в журналі *Management Review*. З часом SMART перетворився на універсальний інструмент — спочатку у сфері менеджменту та управління проєктами, а сьогодні й у сфері особистісного розвитку.

Ціль, що відповідає принципам SMART, має набагато вищі шанси бути реалізованою. Вона стає чіткою, логічною, вимірною — а значить, такою, що надихає до дії.

Розшифровка SMART: що криється за кожною буквою

S — Specific (Конкретна): чітко сформульована, без розмитих формулювань.

M — Measurable (Вимірювана): має показники, за якими можна відстежити прогрес.

A — Achievable (Досяжна): реальна для виконання з урахуванням ресурсів і обставин.

R — Relevant (Актуальна / Значуща): важлива саме для вас, а не «просто модна».

T — Time-bound (Обмежена в часі): має терміни виконання, дедлайни, часові рамки.

Далі розглянемо кожен пункт більш детально — із прикладами та порадами, як застосовувати ці принципи у повсякденному житті.

S (Specific) — Конкретність: від розпливчастої ідеї до чіткого шляху

Конкретна ціль — це основа. Вона повинна однозначно відповідати на ключові питання:

- Що саме я хочу зробити?
- Який результат я очікую?
- Чому це для мене важливо?
- Де і за яких умов це має статися?
- Хто буде залучений, крім мене?

Чим більше деталей — тим ясніше для мозку, куди рухатися.



Поганий приклад (нечітка ціль): «Хочу бути у хорошій формі».



Гарний приклад (конкретна ціль): «Я прагну покращити свою фізичну форму, щоб без задишки підніматися на 5-й поверх і відчувати більше енергії протягом дня. Для цього хочу скинути 5 кг і зміцнити м'язи спини та пресу».

Як досягти конкретики? Ставте собі точні запитання:

- ✓ Що саме я хочу досягти? (Не просто «вивчити мову», а «здати екзамен»).
- ✓ Чому це для мене важливо? (Не просто «щоб було», а «щоб вступити до університету за кордоном» або «отримати нову посаду»).
- ✓ Які ресурси мені потрібні? (Гроші, час, допомога наставника, курси, додатки).
- ✓ Хто може мене підтримати або залучений до процесу? (Викладач, тренер, друг, ментор, родина).

М (Measurable) — Вимірюваність: як зрозуміти, що ви рухаєтесь у правильному напрямку.

Конкретика — це старт. Але щоб не збитися з курсу, потрібна **вимірюваність**. Якщо ви не можете порахувати свій прогрес, то не знатимете, чи справді просуваєтесь уперед, чи просто крутите на місці.

Вимірювана ціль дає мозку зворотний зв'язок: «Я справді щось зробив» — і це стимулює йти далі. Така ціль чітко відповідає на запитання:

- *Як я дізнаюся, що досягнув результату?*
- *Що саме буде свідчити про прогрес?*

Якими можуть бути вимірювачі?

- **Кількісні показники:** кілограми, гривні, кілометри, сторінки, слова, години, відсотки.

- **Якісні орієнтири:** отриманий сертифікат, захищений проєкт, позитивний фідбек, досягнутий рівень володіння навичкою.

- Приклад невимірюваної цілі: «Я буду регулярно бігати».

Це розмите формулювання. Як часто? Скільки? Як зрозуміти, що ви просуваєтесь?

✓ Приклад вимірюваної цілі: «Я бігатиму тричі на тиждень по 5 км. Прогрес відстежуватиму у фітнес-додатку. Ціль буде досягнута, коли зможу пробігти 10 км без зупинок».

Вимірюваність — це не про сухі цифри. Це про ясність. Коли ви точно знаєте, скільки вже зроблено і скільки ще залишилось, шлях до мети стає зрозумілим і досяжним.

A (Achievable) — Досяжність: амбіції, підконтрольні реальності

Мета має бути **викликом**, але не **вироком**. Вона повинна вас стимулювати, а не знецінювати з перших кроків. Якщо ціль занадто легка — вона не надихає. Якщо ж занадто складна — легко втратити віру у власні сили.

Критерій досяжності відповідає на запитання:

- *Чи реально це для мене зараз?*
- *Чи маю я достатньо часу, знань, грошей, підтримки, навичок?*
- *Що потрібно змінити або покращити, щоб мета стала реальною?*

- Поганий приклад (нереалістична мета): «Я ніколи не займався спортом, але через місяць пробіжу марафон (42 км)». Це занадто амбітно для старту. Ризик — отримати травму або повне розчарування.

✓ Гарний приклад (реальна мета): «Я початківець у спорті. За три місяці хочу пробігти 5 км без зупинки. Для цього буду тренуватись тричі на тиждень за програмою, складеною тренером».

Важливо! Досяжність **не означає, що буде легко**. Вона означає, що мета **можлива**, якщо ви докладете зусиль, правильно сплануєте дії й матимете реалістичні очікування.

R (Relevant) — Значущість: це справді ваша ціль?

Це, мабуть, найглибший та найособистіший критерій з усіх. Мета повинна бути не просто «правильною», а **вашою** — такою, що відгукується у душі, відповідає вашим цінностям, мріям і баченням майбутнього.

Навіть якщо мета суперконкретна, легко вимірюється і досяжна — якщо вона вам не близька, ви будете відкладати, забувати, саботувати. І не тому, що ліниві, а тому, що вона чужа.

Критерій значущості відповідає на запитання:

- *Навіщо мені це насправді?*
- *Чи відповідає ця мета моїм життєвим пріоритетам?*
- *Чи справді це моє бажання, чи нав'язане батьками, суспільством, модними трендами?*
- Поганий приклад (нерелевантна мета): «Я вступлю на юридичний, бо так хочуть батьки, і ця професія вважається престижною» (хоча насправді людина мріє про зовсім інше життя).
- Гарний приклад (значуща мета): «Я планую пройти курси з ландшафтного дизайну, бо люблю природу, мені подобається створювати красу, і це приносить мені натхнення. Це відповідає моїм цінностям — жити творчо та в гармонії з навколишнім світом».

Ціль, яка резонує з вашим внутрішнім «Я», не потребує додаткової мотивації — вона сама вас тягне вперед. З такою метою легше витримати труднощі, бо вона має сенс **особисто для вас**.

T (Time-bound) — Обмежена в часі: дедлайн як найкращий друг продуктивності

Мета без строків — це просто бажання, яке легко відкласти «на потім». А «потім» зазвичай означає «ніколи».

Чіткий дедлайн створює конструктивне відчуття терміновості: ви мобілізуєтесь, краще плануєте свій час і не даєте собі зійти з дистанції. Це не про тиск, а про здорову дисципліну.

Цей критерій допомагає відповісти на запитання:

- *До якої дати я хочу досягти мети?*
- *Скільки часу потрібно на кожен етап?*
- *Коли я знатиму, що прийшов до фінішу?*
- Поганий приклад (без термінів): «Я якось напишу книгу». Це ілюзія дії — немає жодних часових рамок, а отже, й відповідальності.
- Гарний приклад (з конкретним строком): «Я планую завершити чернетку книги обсягом 60 000 слів до 31 грудня 2024 року. Для цього писатиму по 500 слів 4 рази на тиждень. Проміжні цілі: 15 000 слів до кінця березня, 30 000 — до кінця червня, 45 000 — до кінця вересня».

Не ставте надто жорсткі строки — краще передбачити резерв часу, ніж згоріти в дедлайні.

Підсумкова формула SMART-мети

Коли всі п'ять елементів зібрані разом, ви отримуєте не просто мету — **сильну, чітку, внутрішньо мотивуючу задачу**, яку хочеться реалізовувати.

Приклад: *Я досягну [конкретного результату — S] до [дати — T], що можна буде виміряти за [показником — M]. Я впевнений, що це [досяжно — A], тому що [аргументи]. Ця мета для мене [важливо — R], адже [пояснення значущості].*

II Блок Саморозвиток / робота / стосунки або добробут

Вправа: «3 цілі – 3 сфери»

Мета: Сприяти усвідомленню ключових сфер життя, у яких важливо визначити вектори розвитку. Навчити формулювати конкретні та реалістичні цілі в різних контекстах; Підготувати основу для глибшого опрацювання цілей за SMART-критеріями (у подальших завданнях) [65].

Час проведення: 25–30 хвилин (разом з обговоренням)

Інструкція: Учасникам пропонується визначити по одній особистій цілі у трьох важливих сферах:

1. Саморозвиток / особистісне зростання
2. Професійна діяльність / кар'єра / робота
3. Міжособистісні стосунки / добробут / якість життя

Уточнення: це можуть бути як великі, стратегічні цілі, так і невеликі цілі на найближчий час — важливо, щоб вони були усвідомленими, актуальними та значущими для учасника.

<u>Зразок шаблону для запису:</u>	Моя особистісна ціль (чернетка)
Саморозвиток	Наприклад: «Регулярно читати по 2 книги на місяць»
<u>Робота / кар'єра</u>	Наприклад: «Підготувати портфоліо та знайти нову роботу до лютого»
<u>Стосунки / добробут</u>	Наприклад: «Навчитись конструктивно вирішувати конфлікти в парі»

Обговорення:

Яка з цілей для вас є найважливішою зараз?

Яка — найреалістичніша?

Яку складніше всього сформулювати? Чому?

Що робить ці цілі важливими?

Рефлексивне питання: «Як ці цілі змінять моє життя?»

III Блок Домашнє завдання: скласти SMART-план для однієї цілі

Зустріч 3. Ресурси та внутрішні перешкоди

Мета: виявити, що допомагає і що заважає рухатися до мети.

I Блок Погляд усередину: ресурси, бар'єри, дії

Вправа «Ресурсна карта» — це ефективний інструмент для **саморефлексії**, який допомагає **визначити наявні ресурси** — внутрішні й зовнішні — що можна використати для досягнення мети чи вирішення проблеми [66].

Мета: спрямувати пошук сильних якостей людини, правильного напрямку та вірного їх застосування.

Час проведення: 25-35 хв

Інструкція: суть вправи полягає в тому, щоб посередині аркуша позначити себе як «Я», а навколо написати ресурси — внутрішні й зовнішні. Ресурс — це те, що дає сили, допомагає, надихає, мотивує. Вправа допомагає звернути увагу на позитивні сторони життя: сім'я, дружба, хобі, улюблена їжа, музика, кіно. Також допомагає пізнати себе, знайти сильні якості власної особистості.

Ось приклад типових категорій:

Категорія ресурсу	Приклади
Особисті якості	Наполегливість, креативність
 Люди / підтримка	Друзі, колеги, ментори
 Знання / навички	Освіта, досвід, сертифікати
 Фінанси/матеріальні ресурси	Гроші, техніка, обладнання
 Час / можливості	Вільний час, доступ до подій
Емоційні ресурси	Надія, віра в себе, мотивація
 Зовнішнє середовище	Організації, доступ до просторів

Вправа: «Що мене зупиняє?»

Мета: Допомогти людині усвідомити **внутрішні та зовнішні бар'єри**, які заважають їй рухатися до мети, реалізовувати задумане або змінювати щось у житті.

Час проведення: 25-35 хв

Інструкція: На аркуші паперу (або онлайн-дошці) учасник:

1. Пише або малює **свою мету / бажання / мрію** вгорі сторінки.
2. Нижче записує відповіді на запитання:

- **Що мене зупиняє?**
 - **Що стоїть на моєму шляху?**
 - **Які думки, емоції, обставини, люди або страхи заважають мені рухатися вперед?**
3. Потім ділить ці бар'єри на дві групи:

Внутрішні (страхи, сумніви, переконання)	Зовнішні (обставини, обмеження, інші люди)
---	---

Приклад вправи «Що мене зупиняє»

Мета / Бажання / Мрія

ВІСКРИТИ ВЛАСНУ КАВ'ЯРНЮ

Що мене зупиняє?

- ❖ Брак стартового капіталу
- ❖ Страх провалу
- ❖ Невпевненість у своїх силах
- ❖ Відсутність досвіду в бізнесі
- ❖ Реакція близьких — "це ризиковано"
- ❖ Нестача часу через основну роботу
- ❖ Побойовання конкуренції.....

Групування бар'єрів:

Внутрішні бар'єри: Страх провалу Невпевненість у собі Сумніви у власних здібностях Внутрішнє переконання, що "підприємець — це не я"	Зовнішні бар'єри: Брак грошей Відсутність досвіду Тиск/сумніви з боку близьких Обмежений час Конкуренція на ринку
---	--

Рефлексія: чи справді ці бар'єри нездоланні? Що я **можу зробити вже зараз**, аби хоча б трохи їх послабити?

II Блок Притча про досягнення мети [67].

— Учителю, — якось запитав учень, — чому існують труднощі, які заважають нам досягти мети, відхиляють нас убік від обраного шляху, намагаються змусити визнати свою слабкість?

— Те, що ти називаєш труднощами, — відповів Учитель, — насправді є частиною твоєї мети. Припини з цим боротися. Просто усвідом це й враховуй, коли обираєш свій шлях.

Уяви, що ти стріляєш із лука. Мішень далеко, і ти її не бачиш, бо на землю опустився густий ранковий туман. Чи борешся ти з туманом? Ні, ти чекаєш, доки подме вітер і розвіє його.

Тепер мішень видно, але вітер відхиляє політ твоєї стріли. Чи борешся ти з вітром? Ні, ти просто визначаєш його напрямок і робиш поправку — стріляєш під іншим кутом.

Твій лук важкий і тугий, тобі не вистачає сили натягнути тятиву. Чи борешся ти з луком? Ні, ти тренуєш м'язи, і з кожним разом натягуєш тятиву все сильніше.

— Але ж є люди, які стріляють із легкого, гнучкого лука в ясну, безвітряну погоду, — образливо сказав учень. — Чому ж лише мій постріл зустрічає стільки перешкод на своєму шляху? Невже Всесвіт чинить опір моєму руху вперед?

— Ніколи не дивись на інших, — усміхнувся Учитель. — Кожен обирає свій лук, свою мішень і свій час для пострілу. Для когось мета — це точне влучання, для іншого — можливість навчитися стріляти.

Учитель знизив голос і нахилився до учня:

— І ще я хочу відкрити тобі страшну таємницю, мій хлопче. Всесвітові до тебе байдуже. Він нікому не чинить опору й нікому не допомагає. Туман не опускається на землю, щоб завадити твоєму пострілу. Вітер не дме, щоб

відвести твою стрілу вбік. Тугий лук не створено для того, щоб ти усвідомив свою слабкість.

Усе це існує само по собі, незалежно від твоїх бажань. Це ти вирішив, що зможеш влучити в мішень саме за цих умов.

Тому — або перестань скаржитися на труднощі й почни стріляти, або вгамуй свою гординю й обері собі простішу ціль. Таку, в яку можна вистрілити впритул.

Групове обговорення: як я зазвичай справляюсь з труднощами?

III Блок: Домашнє завдання: спостерігати протягом тижня свої реакції на бар'єри.

Зустріч 4. Психологічна гнучкість та мікрокроки

Мета: знизити страх перед помилками, навчитися рухатися навіть у складнощах

I Блок Психоосвіта: поняття психологічної гнучкості в умовах невизначеності [14].

Психологічна гнучкість включає кілька напрямків:

Емоційна регуляція – здатність змінювати свої емоційні реакції залежно від контексту.

Когнітивна гнучкість – уміння сприймати ситуацію з різних кутів зору, що дозволяє знаходити нестандартні рішення і краще справлятися з невизначеністю.

Соціальна гнучкість – здатність змінювати стратегію взаємодії з оточуючими, знаходячи баланс між власними інтересами та потребами інших людей.

Дослідження показують, що жорсткість мислення та емоційна ригідність пов'язані з підвищеною тривожністю і труднощами в адаптації. Навпаки, люди з високою психологічною гнучкістю швидше відновлюються після криз і ефективніше долають життєві труднощі.

Розвиток гнучкості – це не вроджена якість, а навик, який можна тренувати.

Давайте розглянемо приклад гнучкості як суперсили героя Джека Вороб'я з фільму. Згадайте капітана Джека Вороб'я з «Піратів Карибського моря». Він ніколи не будує жорстких планів, тому що знає: життя постійно змінюється. Замість того, щоб опиратися обставинам, він використовує їх на свою користь. Корабель тоне? Джек знайде, на чому впливти. Його схопили? Він домовиться. Нічого не йде за планом? Тим більше чудово!

Тому гнучкість можна назвати суперсилою життєстійкості. Вона робить нас стійкими у швидкозмінному світі і дозволяє тренувати такі якості:

- Здатність адаптуватися. Життя не завжди йде за сценарієм. Гнучкість допомагає перебудуватися і знайти нове рішення.
- Управляти своїми емоціями. Замість паніки – пошук альтернатив. Гнучка людина може змінити кут зору і не зламатися під тиском.
- Бачити і швидко приймати нові можливості. Чим більше варіантів ти готовий розглянути, тим більше шансів знайти ідеальний шлях.

II Блок Вправи на розвиток психологічної гнучкості для онлайн-групи рекомендується фоновий плейлист без слів (спокійна інструментальна музика).

Основа психологічної гнучкості — це вміння бути в моменті, "тут і тепер". Набути психологічної гнучкості практично неможливо без розвитку усвідомленості — тобто вміння зосереджуватися на теперішньому моменті, а не постійно думати про минуле чи майбутнє. Без цієї навички неможливо вчасно відслідковувати свої емоції та думки, які змушують діяти імпульсивно.

Вправа : «П'ять почуттів»

Мета: тренування усвідомленого сприйняття навколишнього середовища через всі п'ять органів чуття

Час проведення: 10–15 хв.

Інструкція: *Зараз кожен із вас виконує завдання у себе вдома/в просторі, де перебуває.*

1. **Погляд:** знайдіть і уважно роздивіться **5 предметів** навколо вас. Який колір? Текстура? Формат?
2. **Слух:** прислухайтеся до **4 звуків** — далеких і близьких.
3. **Дотик:** відчуйте **3 тактильні відчуття**: наприклад, текстуру одягу, контакт з підлогою, повітря на шкірі.
4. **Запах:** знайдіть **2 запахи** — кава, парфуми, кімната.
5. **Смак:** визначте **1 смак** — наприклад, випийте ковток води або з'їжте щось неочікуване.

Рефлексія:

Чи легко було зосередитись на чуттєвому досвіді?

Що нового помітили в знайомому середовищі?

Вправа 3: Усвідомлене дихання

Мета: заспокоїти нервову систему, тренувати стійку увагу.

Час проведення: 5–7 хв.

Інструкція:

1. Сядьте зручно, спина рівна.
2. Вдихніть носом на рахунок **4**, затримайте дихання на **2**, видихніть на **6**.
3. Повторюйте цикл 5–7 разів.
4. Якщо з'являються думки — не боріться з ними. Просто повертайте увагу до дихання.

Обговорення:

Як змінився ваш стан?

Чи вдалося «відпустити» напругу?

Рефлексія:

Що нового я зрозумів/зрозуміла про себе в процесі цих практик?

Що було найскладнішим у фокусуванні на «тут і тепер»?

Як усвідомленість може допомогти мені бути більш гнучким/гнучкою у житті?

III Блок_Вправи на дистанціювання від негативних думок

Негативні думки — ще одна причина, через яку нам важко діяти раціонально й дотримуватись своїх цілей. Щоб впоратись із ними, необхідно навчитися дистанціюватися — тобто не пригнічувати їх, а помічати, визнавати їхню наявність. Але водночас — не дозволяти їм керувати собою.

Вправа: «Назви свою думку»

Мета: допомогти учасникам усвідомити та об'єктивувати власні автоматичні негативні думки, навчившись розпізнавати повторювані мисленнєві патерни й розвивати емоційну грамотність.

Час проведення: 10–15 хв

Інструкція:

1. Пригадайте негативну думку, яка часто з'являється у вашій голові.
2. Визначте **тему** цієї думки. Наприклад:
 «Я нічого не встигаю» → *тема: самокритика*
 «Мене не цінують на роботі» → *тема: незадоволення*
 «Знову все пішло не так» → *тема: безсилля*
3. Дайте цій темі **назву** — креативну, але впізнавану: «Стара пісня про роботу», «Мій улюблений критик», «Фільм жахів про майбутнє»

Обговорення:

Як змінилось ваше ставлення до думки, коли ви її "перейменували"?

Чи стала вона менш владною?

Висновок: називання допомагає усвідомити, що це просто *надуманий патерн*, а не реальність.

IV Блок Вправи для розвитку психологічної гнучкості

Вправа «24 години на 1 крок» — це назва вправи для розвитку психологічної гнучкості, постановки реалістичних цілей та підтримки мотивації в умовах невизначеності.

Мета вправи: сприяти розвитку психологічної гнучкості та саморефлексії, навчаючи учасників ставити реалістичні, посильні кроки у напрямку важливої для них цілі, знижуючи тиск очікувань і підтримуючи мотивацію навіть в умовах емоційного виснаження чи невизначеності.

Час проведення: 15-30 хв

Інструкція: Уявіть, що у вас є **лише 24 години**, аби зробити **один маленький крок** у напрямку важливої для вас мети. Не всю мету. Лише **один реальний, посильний крок**.

1. Запитання для учасників:

– Що для вас зараз є важливою ціллю, напрямком або потребою? (не обов'язково щось глобальне — це може бути «подбати про себе», «відновити сили», «пошук нової роботи», «налагодити спілкування» тощо)

2. Завдання: Уявіть, що у вас є **24 години**.

Який **один крок** ви реально можете зробити за цей час?

Що це може бути?

Наскільки цей крок під силу саме вам?

Що допоможе вам його зробити?

3. Запис у формі :

Моя ціль/напрямок:

Мій 1 крок на 24 години:

Чому це важливо для мене:

Коли я зроблю це:

Що може завадити та як я можу себе підтримати?

4. Обговорення:

– Що здивувало?

– Наскільки реальним здається цей крок?

– Які емоції виникли, коли зменшився масштаб завдання?

Висновок: Навіть маленький крок — це рух. «24 години на 1 крок» — це спосіб зменшити тиск, активувати внутрішню мотивацію та бути в контактi зі своїми цінностями.

V Блок Домашнє завдання:

1. Зробити вправу на дистанціювання від негативних думок: «Заспівай свою думку», заповниши форму-зразок:

Оберіть одну повторювану негативну думку.

1. Проспівати її як веселу пісеньку (запишіть пісню / мелодію яку ви обрали)
2. Уявіть, як її озвучує Шрек, Мінйон або мультиплікаційний персонаж.
3. Запишіть відповіді на наступні питання:
 · Як змінилося ваше ставлення до цієї думки?
 · Чи стала вона менш загрозливою?

2. Реалізувати хоча б один «мікрокрок»

Зустріч 5. Самооцінка, закріплення і підтримка мотивації

Мета: підвищити впевненість, усвідомити прогрес, створити мотиваційний ресурс [69].

I Блок Оцінюю. Усвідомлюю. Планую

Вправа: "Колесо життя"

Мета: Сприяти розвитку усвідомленості, підвищенню самооцінки та мотивації учасників шляхом аналізу балансу життєвих сфер і виявлення напрямів для особистісного зростання.

Час проведення: 30хв

Інструкція: Людина, яка відчуває баланс у всіх важливих для себе сферах життя, зазвичай відчуває себе гармонійною, впевненою та щасливою.

Проте на практиці часто буває перекіс: у чомусь ми більш успішні, у чомусь — менше. Це впливає на загальний рівень задоволеності життям.

Ця вправа дозволяє побачити, де саме виникає дисбаланс, і усвідомити потребу у змінах або розвитку в окремих напрямках. Також вона може допомогти помітити, скільки вже досягнуто — це важливий елемент підтримки самооцінки та мотивації.

Учасникам роздаються листи з зображенням «Колеса життя» (зразок), яке виглядає як коло, розділене на рівні сектори. Кожен сектор представляє певну сферу життя людини (наприклад: здоров'я, кар'єра, фінанси, стосунки, особистісний розвиток, дозвілля тощо).

Учасникам пропонується заповнити кожен сектор, графічно позначивши рівень задоволеності відповідною сферою життя — від 0 (повністю незадоволений) до 10 (максимально задоволений).



Питання для зворотного зв'язку (обговорення):

1. Який у вас настрій після виконання вправи?
2. Що було для вас найбільш легким або, навпаки, викликало труднощі під час виконання?
3. Чи помітили ви сфери, якими ви вже задоволені? Як це вплинуло на вашу впевненість у собі?

4. Що ви могли б зробити, щоб підвищити задоволеність в інших сферах?

Мотиваційне доповнення:

Багато психологів стверджують, що наші мрії цілком досяжні, якщо ми цього щиро прагнемо. Але іноді нас зупиняють так звані обмежувальні переконання, які закладаються ще в дитинстві:

- «Я не можу»
- «Я не заслуговую»
- «Це неможливо»

Ці установки часто непомітно впливають на наше сприйняття себе та своїх можливостей. Усвідомлення цього — перший крок до змін. Змінивши своє мислення, ми можемо знайти більше внутрішніх ресурсів для досягнення цілей і підвищити якість життя в усіх його сферах.

Після вправи можна учасникам пропонується вибрати одну сферу, в якій вони хотіли б покращити ситуацію, та подумати, який один маленький крок вони можуть зробити вже цього тижня.

II Блок Фінальна точка – новий старт

Вправа: «Лист собі в майбутнє»

Мета: рефлексія над власним розвитком, постановка особистих цілей та мотивація до самореалізації. Цей лист допомагає усвідомити свої поточні прагнення, зміцнити внутрішню мотивацію та побачити напрям, у якому хочеться рухатися найближчим часом.

Час проведення: 10-15хв

Інструкція: Зараз ми пропонуємо вам зробити дуже особисту, глибоку рефлексію — написати лист собі в майбутнє. Уявіть, що ви пишете листа самому(-ій) собі — тому, хто отримає його через три місяці. Це той момент, коли ви зможете перечитати цей лист і згадати, ким ви були сьогодні, що відчували, до чого прагнули.

Привіт, я з минулого!

Сьогодні я вирішив(-ла) написати тобі листа, щоб поділитися тим, ким я є зараз, і чого я очікую від себе через три місяці.

На цей момент я:

- навчаюсь/працюю/розвиваюсь у...
- цікавлюсь такими темами: ...
- маю такі цілі: ...

Останнім часом я зрозумів(-ла), що важливо:

- не відкладати на потім;
- цінувати маленькі кроки;
- вірити в себе навіть тоді, коли важко.

Через три місяці я хочу бачити себе:

- більш організованим(-ою);
- з новими досягненнями (наприклад, завершений курс, покращений рівень знань, досягнення в роботі чи особистому житті);
- впевненішим(-ою) у тому, що роблю.

Я очікую, що ти не здаєшся, навіть якщо щось не вдається з першого разу. Пам'ятай, для чого ти це все почав(-ла), і не бійся змінювати маршрут, якщо це наближає тебе до твоєї мети.

З повагою і вірою,
Ти, тільки з вересня 2025 року

Рефлексивне коло: «Що я беру з собою з цієї програми?»

Мета: підсумувати пройдений шлях, закріпити особисті усвідомлення, надати простір для завершення.

Час проведення: 10–15 хв

Інструкція: «Ми наближаємося до завершення нашої програми, і зараз я запрошую вас зробити коротку рефлексію — подумати, що саме ви хочете *взяти з собою* після цих зустрічей.

Уявіть, що ви збираєте “рюкзак” з найціннішим досвідом, знаннями, відкриттями або відчуттями. Що ви б поклали туди? Що залишиться з вами після цього тренінгу?

Завдання:

По черзі (або за бажанням, якщо учасників багато), скажіть одне речення, яке починається зі слів: **«З собою я беру...»**. Наприклад: «З собою я беру впевненість, що зміни можливі», «...знання про власні сильні сторони», «...рішення діяти, не чекаючи ідеального моменту»)

Завершення:

Дякую кожному й кожній за вашу відкритість, участь і сміливість бути в цьому процесі. Нехай усе цінне, що ви берете з собою, стане ґрунтом для ваших наступних кроків. А все, що хочеться залишити — залишиться тут.



ДОДАТОК О

Посттестові бали респондентів за методикою Маддукса і Шеєра після програми «Мета як ресурс»

Обробка результатів зводиться до підрахунку балів за кожним твердженням. Для зворотних тверджень оцінювання здійснюється у зворотному порядку. Групування тверджень за трьома субшкалами, обчислення сумарного балу й інтерпретація результату.

Таблиця О.1.Бали, отримані респондентами вікової групи молоді дорослі (вік 16 – 25 років)

№	Вікова категорія	Реальна самооцінка	Рівень домагань	Розрив
1	молоді дорослі	57	24	81
2	молоді дорослі	55	22	77
3	молоді дорослі	54	18	72
4	молоді дорослі	52	14	66
5	молоді дорослі	51	20	71
6	молоді дорослі	54	18	72
7	молоді дорослі	54	18	72
8	молоді дорослі	54	26	80



